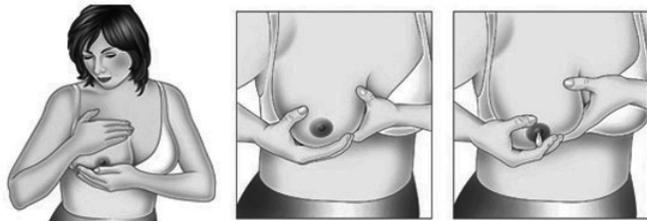


Algumas dicas de cuidado e prevenção



O que fazer se as mamas ficarem cheias (empedradas)?

Para o bebê fazer a pega correta, é importante que a mama esteja macia. Se observar que a mama está cheia, faça uma massagem com movimentos circulares, primeiro na região mais escura (aréola) e depois no restante da mama. Depois, empurre a aréola em direção ao corpo e aperte para sair o leite. Em seguida, coloque o bebê para mamar normalmente.



O que fazer para evitar lesões nos mamilos (fissuras ou figos)?

Observe se o posicionamento e a pega do bebê estão corretos. Passe seu próprio leite nos mamilos antes e depois das mamadas. Isso auxilia na hidratação da pele e ajuda a cicatrizar.

Orientações de Aleitamento Materno

AMAMENTAÇÃO

Amor que vem do peito!



Hospital Montenegro 100% SUS

Rua Assis Brasil, 1621

Fone: (51)36321233



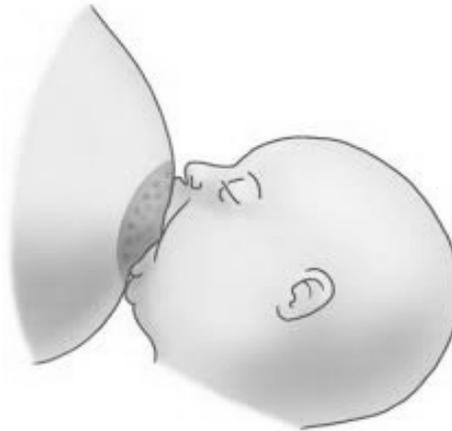
Como posicionar o bebê para mamar?

Segure o bebê com um dos braços, apoiando a cabeça na dobra do seu braço. Posicione o bebê bem perto do seu corpo, encostando barriga com barriga. Com a outra mão, uma letra C e apoie a mama para que fique bem na altura da boca do bebê. Passe a mama na boca do bebê, incentivando que ele abra bem a boca, como se estivesse bocejando. Coloque-o no peito.



Como observar se o bebê pegou bem o peito?

O bebê fica com quase toda a parte escura da mama (aréola) dentro da boca. O queixo encosta na mama. A boca fica bem aberta e os lábios ficam virados para fora. As bochechas ficam redondas. A amamentação não deve doer. Se você sentir dor, retire o bebê do peito, colocando o dedo no canto da boca para que ele solte a mama, e posicione-o novamente. Observe a imagem que demonstra a pega correta do bebê ao peito materno.



Pega correta ao peito.

Vídeo que demonstra o posicionamento e pega corretos: <https://www.youtube.com/watch?v=8a5vH3tt6xM>



Quando devo oferecer o peito?

Sempre e pelo tempo que o bebê quiser. Deixe o bebê no peito até que solte-o sozinho. Virar o rosto para os lados, chupar a mãozinha ou colocar a língua para fora são sinais de que o bebê deseja mamar. Você já pode colocá-lo no peito!



Por quanto tempo devo amamentar?

Até os 6 meses seu bebê precisa apenas do leite materno. Não é preciso oferecer chá, água ou qualquer outro alimento. A partir dos 6 meses, comece a oferecer outros alimentos (frutas, vegetais, carnes e leguminosas), e continue amamentando por 2 anos ou mais.



Como produzir bastante leite?

Coloque o bebê para mamar sempre que ele quiser, inclusive à noite. Observe se a pega está correta. Tome 2 litros ou mais de água por dia. Mantenha sua alimentação habitual balanceada.



Existe leite fraco?

Não existe leite fraco. Cada mãe produz um leite específico para o seu bebê, com todos nutrientes que ele precisa!

Observação:

Não ofereça bico ou mamadeira ao seu bebê. Ele pode confundir os bicos e recusar o peito.



Sentiu alguma dificuldade com a amamentação?

Entre em contato com o Setor de Nutrição do Hospital Montenegro 100% SUS pelo telefone (51) 36 321233 ou com a Assistência de Saúde do seu Município.