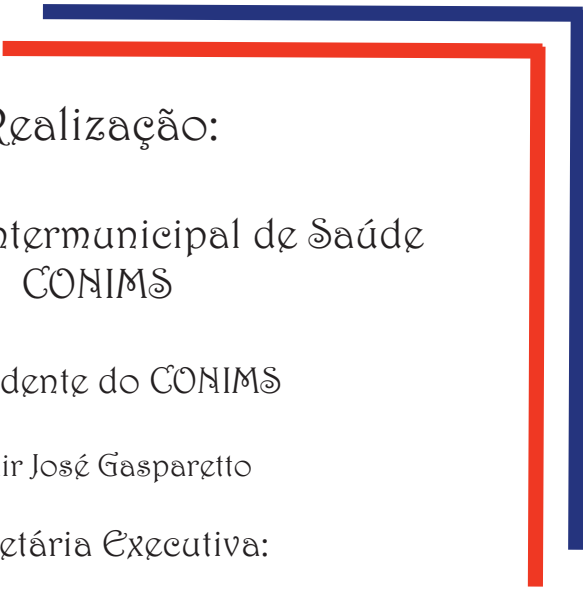


Amamentação

Delícias e Dificuldades





Realização:

Consórcio Intermunicipal de Saúde
CONIMS

Presidente do CONIMS

Altair José Gasparetto

Secretária Executiva:

Ivete Maria Lorenzi

Nutricionista Responsável:

Monique Thaís Colpani

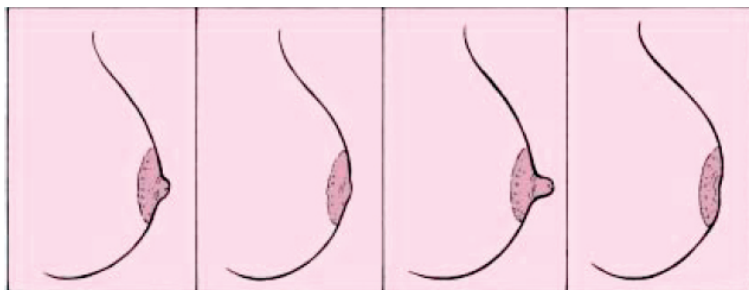
Referências

- 
- https://pt.pngtrce.com/frzcpng/silhouette-vetor-fzeds-mom-baby_3346674.html
 - https://informadica.fandom.com/pt-br/wiki/Fisiologia_da_Lactação
 - <http://domingosdapaola.blogspot.com/2016/06/duvidas-sobre-mamilo-invertido.html>
 - <https://www.analumasi.com.br/o-alcitemento-materno-formacao-do-leite-posicoes-e-dificuldades/>
 - <http://www.rgdgblh.fiocruz.br/midia/album.pdf>
 - <https://saudebzmestargia.files.wordpress.com/2012/08/alzi-1.jpg>
 - <http://mamadgiranuncamais.blogspot.com/2011/08/leite-fraco-nao-existe.html>
 - <http://www.rgdgblh.fiocruz.br/midia/cartilhaasmam.pdf>
 - http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album_seriado_alcitemento_materno.pdf

Dirçitos da Amamentação

- Direito a empregada gestante a estabilidade de emprego desde o momento da concepção até 5 meses do pós-parto;
- Direito à licença maternidade de 120 (cento e vinte) dias, sem prejuízo do emprego e do salário;
- Direito à creche para que a mulher possa amamentar seu filho, bem como o direito, durante a jornada de trabalho, a dois descansos especiais, de meia hora cada um para amamentar a criança;
- Direito do pai empregado a cinco dias de licença após nascimento do filho para dar-lhe assistência e à sua mãe, recebendo salário integral.

Tipos de Bico



Normal

Plano

Comprido

Invertido

Posições do Bebê

Posições para amamentar

SENTADA

É a posição tradicional na qual a mulher carrega seu bebê no colo.

A mão que estiver livre oferece a mama.



O bebê deve ser posicionado de lado, olhando a mama (barriga do bebê junto ao corpo da mãe).

INVERTIDA

É indicada para bebês pequenos e para mulheres com mamas grandes.



Segure o bebê em posição invertida, posicionando os pezinhos em direção à cabeceira da cama ou do sofá.

Não pressione a cabeça do bebê contra o peito. Faça um apoio e ele naturalmente se achega para abocanhar o seio. Use um travesseiro para dar mais firmeza e apoiar o braço.

Pode ser usado um travesseiro para apoio.

DEITADA

É a posição mais indicada para o primeiro dia se o parto foi por cesariana. Assim, a região operada não é comprimida.

Eleve a cabeceira da cama.



Coloque o bebê lateralmente e com apoio de um travesseiro (a cabeça do bebê deve ficar mais elevada que o corpo).

*** Fissuras nos mamilos acontecem por conta da pega incorreta do bebê. O correto é abocanhar a maior parte da areola para ter melhor sucção evitando lesão e dor.**

CAVALINHO

É adequada para mulheres com mamas grandes.

Apóie a cabeça com uma mão e com a mão livre posicione a mama para o bebê.



Posicione o bebê sentado sobre a sua perna.

Procure sentar de forma confortável!

Tipos de Pega



10 Mandamentos da Maternidade

1

... é bom pra você!

Diminui o sangramento depois do parto, ajuda a voltar ao seu peso e previne o câncer de mama e de ovário.



2

... é bom para o bebê!

O leite materno é o ideal para o bebê. Ele nutre e protege contra as doenças.

4

... a natureza é perfeita:

Nos primeiros dias produz uma "aguinha" amarelada que prepara o intestino para receber o leite e é a primeira vacina que o bebê recebe.

5

... quanto mais você amamenta, mais leite você produz!

O bebê, ao sugar, estimula o cérebro a produzir mais leite.



6

... é econômico:

Você não terá despesas com o leite, mamadeiras e medicamentos.

3

... o leite materno é completo:

Você não precisa dar chá, água, sucos, ou outro leite nos primeiros 6 meses de idade.

7

... fortalece o vínculo mãe-filho:

O bebê cresce mais seguro. Existe troca de carinho, cumplicidade e amor.



8

... é prático:

Basta abrir a blusa e abraçar o bebê. O leite materno já está na temperatura ideal, não estraga e não precisa ser misturado a nada.

9

... o leite de vaca foi feito para o bezerro!

A proteína do leite materno é melhor digerida e sai mais rápido do estômago.



10

Porque é bom para o bebê aprender a falar, respirar e mastigar, prevenindo também a cárie dental.

Vantagens da Amamentação

- O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês. Por isso não é preciso completar com outros leites, mingaus ou suquinhos, fazendo economia para o orçamento familiar;
- O leite materno é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê. Isso explica porque as fezes do bebê são aguadas (amarelas ou verdes), e que a urina se apresente bem clarinha e abundante;
- Ele protege o bebê da maioria das doenças;
- É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar;
- Está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar;
- Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre a mãe e o bebê;
- Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto;
- Também protege a mãe da anemia porque impede a menstruação;
- A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.

Alimentos Permitidos

- Consumir alimentos variados: incluindo pães e cereais, frutas, legumes, verduras, derivados de leite e carnes;
- Consumir três porções de derivados de leite por dia;
- Consumir frutas e vegetais ricos em vitamina A: banana, caqui, laranja, abacate, mamão, manga, melão, pêsego;
- Consumir água para saciar a sede e manter-se hidratada: de 8 a 10 copos/dia;
- A ingestão de peixes pelo menos 3 vezes na semana garante o aporte adequado de ômega-3 no leite materno, o que auxilia no sistema nervoso e na retina do bebê;
- Procurar variar o cardápio de um dia para o outro;
- Comer devagar, mastigando e saboreando bem os alimentos.

Alimentos a serem Evitados

- Evitar o consumo de café e outros cafeinados (Chá mate, chimarrão, etc);
- Não ingerir álcool, pois ele tem a capacidade de mudar o odor do leite materno, que gera uma recusa da criança e menos poder de sucção;
- Evitar alimentos ricos em enxofre, pois podem causar gases e desconforto no bebê: brócolis, couve, repolho, pepino, pimenta, cebola, alho, feijão;
- Evitar o uso de cigarros ou outras drogas, pois as substâncias como por exemplo a nicotina são transferidas para o leite materno e pode provocar irritabilidade no lactente e diminuir a quantidade de prolactina que auxilia na produção de leite;
- Evitar comidas rápidas, farinhas em excesso e produtos muito elaborados;
- Evitar coca-cola e chocolate;
- Evitar soja e ovos.

Leite Fraco?

Fantasmas existem? Papai Noel existe?



Isso não sei ainda, mas preciso contar pra minha mãe que

“leite fraco” não existe!

www.MamadeiraNuncaMais.blogspot.com

Verdades

- Tamanho não é documento. Seios grandes e pequenos produzem a mesma quantidade de leite;
- Não existe leite materno fraco. Pelo contrário, o leite materno é o melhor para seu bebê;
- Alimentação saudável recomendada por um profissional de saúde e deixar o bebê sugar a vontade são as principais dicas para aumentar a quantidade de leite;
- Deve-se dar de mamar mais vezes para o peito não empedrar e ajudar a desinflamar;
- Poucas infecções ou medicamentos impedem o aleitamento materno. Na maioria dos casos é necessário apenas pequenos cuidados e uma consulta a um profissional de saúde;
- Toda mãe é capaz de produzir leite, desde que orientada por um profissional. Nunca deixe o bebê mamar no seio de outras mulheres, pois há risco de transmissão de doenças, inclusive Aids.

Mitos

- Seios pequenos produzem pouco leite;
- Leite materno é fraco e deixa o bebê com fome;
- Canjica, cerveja preta, água inglesa e outros alimentos aumentam a produção de leite;
- A mulher que faz cesariana não pode amamentar;
- Seios inflamados impedem a amamentação;
- Mãe com alguma infecção não pode amamentar;
- Quando a mãe não tem leite o bebê pode mamar em outra mulher.

Realização:

