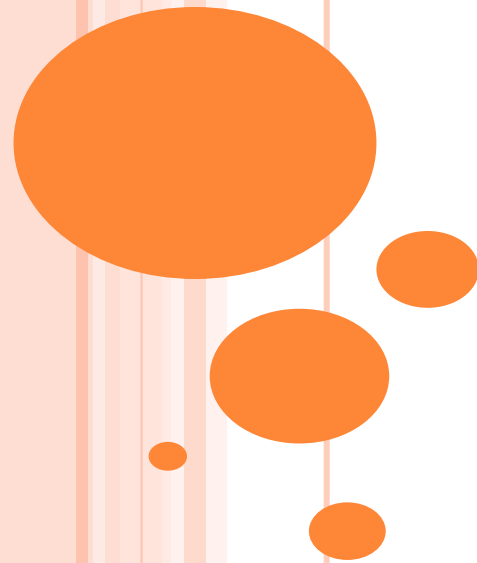




MANUAL DAS BOAS PRÁTICAS EM AMAMENTAÇÃO



Rosangela Severino de Mattos



AMAMENTAÇÃO REQUER DEDICAÇÃO?



➔ Paciência;

➔ Carinho;

➔ Entrega;

➔ Amor.



❖ VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ

- ❑ É um alimento completo;
- ❑ Protege contra infecções e alergias;
- ❑ Está pronto e na temperatura certa;
- ❑ Bom para a dentição e fala;
- ❑ Bom para o desenvolvimento infantil.



❖ VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ

Melhora a digestão e
minimiza as cólicas

Maior contato com a mãe

Reduz o risco de
doenças alérgicas

Desenvolve a inteligência
quanto maior o tempo de
amamentação

Estimula e
fortalece a arcada
dentária

Previne e reduz a
incidência de doenças
infectocontagiosas,
inclusive o COVID-19



❖ VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE

- ❑ Estreita o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê;
- ❑ Reduz o sangramento no pós parto;
- ❑ Método natural de planejamento familiar;
- ❑ Faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal;
- ❑ Diminui o risco de ter diabetes, câncer de mama e ovários.



Por que o leite materno é bom?

O LEITE MATERNO É FORTE E ADEQUADO PARA O BEBÊ, QUE NÃO VAI NECESSITAR DE OUTRO ALIMENTO ATÉ OS SEIS MESES DE IDADE. DEPOIS DESSA IDADE O ATO DE AMAMENTAR DEVE SER MANTIDO, MAS ACOMPANHADO COM OS DEMAIS ALIMENTOS HABITUAIS DA FAMÍLIA.



Será que existe leite fraco?

NÃO. O LEITE MATERNO NUNCA É FRACO. A APARÊNCIA DO LEITE MUDA CONFORME A FASE DA AMAMENTAÇÃO: NOS PRIMEIROS DIAS O LEITE É GERALMENTE EM PEQUENA QUANTIDADE. É O COLOSTRO, UM LEITE CONCENTRADO, NUTRITIVO E COM MUITOS ANTICORPOS. É A PRIMEIRA VACINA DO BEBÊ. NO COMEÇO DA VIDA É MUITO IMPORTANTE QUE ELE RECEBA O COLOSTRO A TODA HORA. ALÉM DE DAR PROTEÇÃO AJUDA A TREINAR O JEITO DE MAMAR. COM O PASSAR DO TEMPO, O PEITO PRODUZ UM LEITE ADEQUADO ÀS NECESSIDADES E A IDADE DO BEBÊ, MUDANDO DE APARÊNCIA CONFORME A DURAÇÃO DA MAMADA. NO INÍCIO ELE É MAIS “AGUADO” E AO FINAL DA MAMADA É MAIS GORDUROSO.



- ❑ Colostro é o leite que é produzido entre o 1º e 07º dia após o nascimento, chamado de 1º vacina do bebê;
- ❑ Auxilia na eliminação de mecônio;
- ❑ Evita desidratação do recém-nascido;
- ❑ O leite materno é personalizado, isto é, cada mãe produz leite especialmente para seu bebê, nas diferentes fases do seu desenvolvimento;
- ❑ A mãe deve ter uma alimentação saudável e beber no mínimo 2 litros de água por dia;
- ❑ O uso de mamadeiras ou chupetas pode atrapalhar a amamentação e a dentição futuramente;"



Melhor maneira de amamentar

A MÃE DEVE ESCOLHER UMA POSIÇÃO BEM CONFORTÁVEL EM AMBIENTE TRANQUILO PARA AMAMENTAR SEU BEBÊ. DEVE FICAR ATENTA PARA A PEGA E POSTURA CORRETAS EVITANDO ASSIM DORES E FISSURAS.



- LAVE OS MAMILOS ANTES E APÓS TODAS AS MAMADAS,
- PASSE O PRÓPRIO LEITE NOS MAMILOS E ARÉOLA,
- TOME SOL EM HORÁRIOS RECOMENDÁVEIS,



**Isso irá prevenir e cicatrizar possíveis traumas na região.
Agindo assim, a amamentação será prazerosa para ambos.**



COMO RETIRAR O LEITE E COMO ARMAZENAR SEU LEITE



Como guardar o leite da mamãe

1 Prenda os cabelos e use uma touca de banho ou pano amarrado.

5 Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas.

9 Se não há como guardá-lo em refrigerador, o leite pode ser coletado em vasilha esterilizada e armazenada em local fresco. Para evitar diarreia, o leite só deve ser usado até seis horas após a coleta.

2 Escolha um lugar limpo e tranquilo.

6 Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax.

3 Esterilize uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervendo-a por 15 minutos.

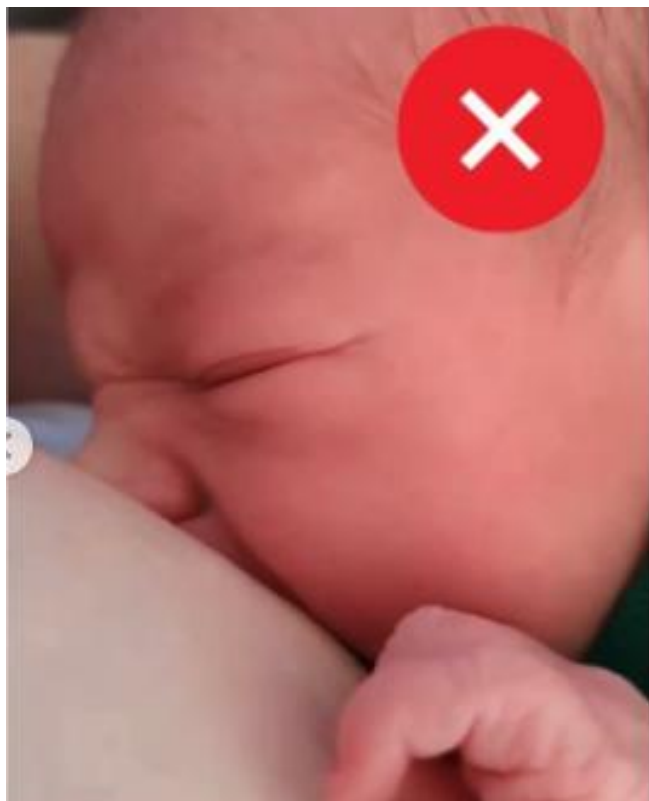
7 Comprima o peito com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele.

8 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente.

10 Em geladeira, o leite ordenhado pode ser guardado com segurança por até 24 horas ou congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê com o leite guardado, aqueça-o em banho-maria.

11 Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara e lembre sempre de jogar fora o que sobrar.

A PEGA CORRETA COMEÇA NO POSICIONAMENTO



CONDUZIR O BEBÊ NAS PRIMEIRAS MAMADAS E RECONHECER O QUE ESTÁ BOM E O QUE PODE MELHORAR AUMENTA MUITO AS CHANCES DE SUCESSO NA AMAMENTAÇÃO E AFASTA OS RISCOS DE DORES, FISSURAS E OUTRAS COMPLICAÇÕES.



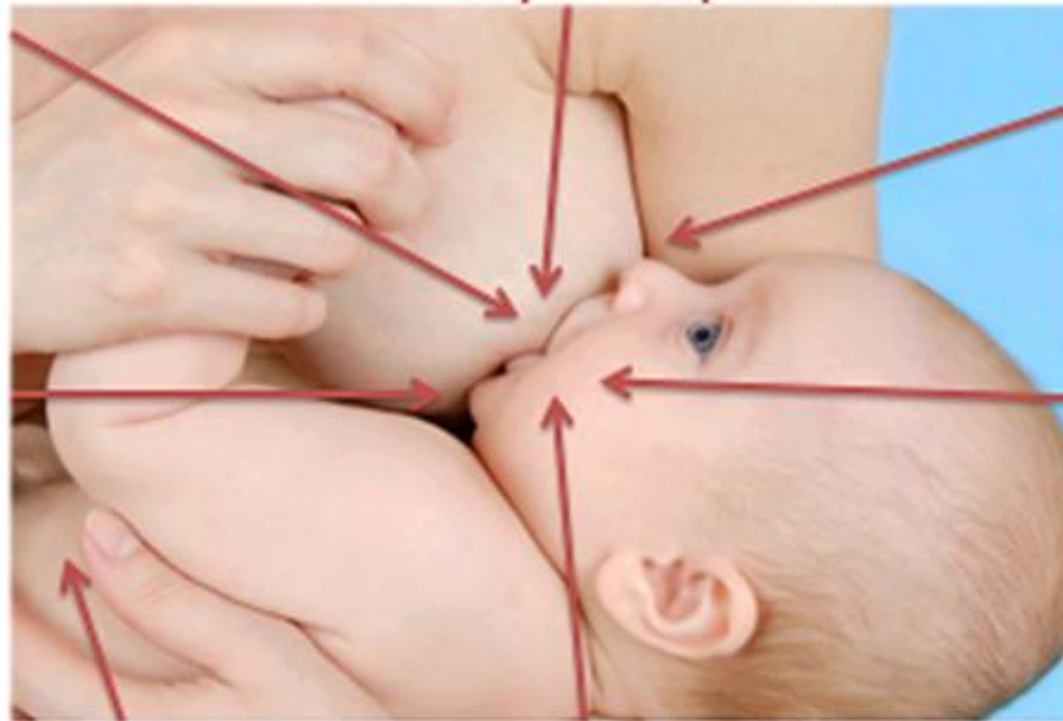
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

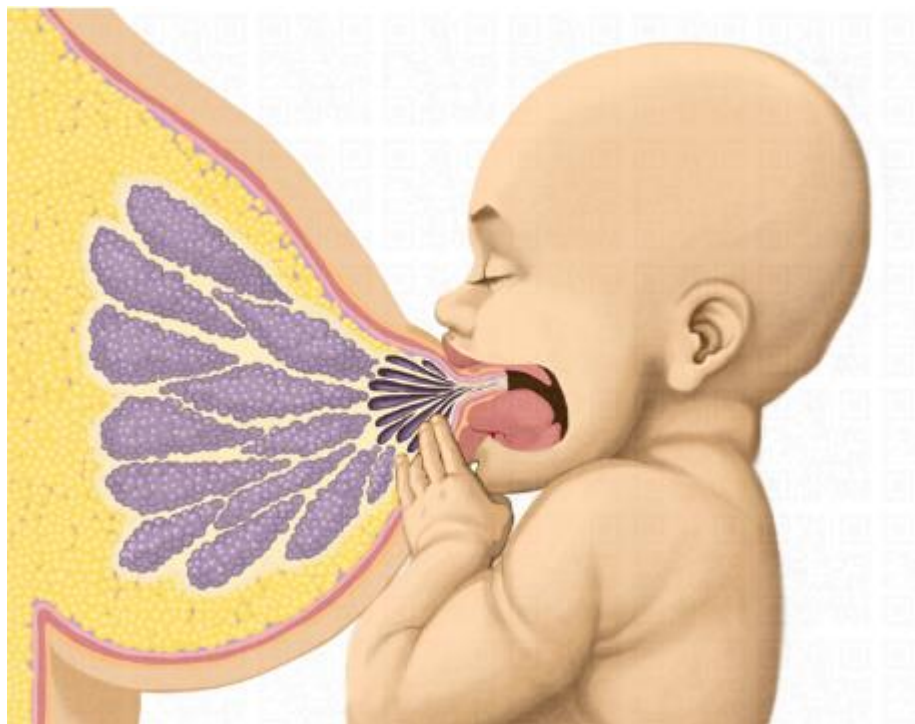
Bochecha enche quando suga o leite



Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

☐ PEGA CORRETA:



ORIENTAÇÕES SOBRE AMAMENTAÇÃO



❖ QUAIS CUIDADOS COM AS MAMAS



❖ QUAIS CUIDADOS COM AS MAMAS





☐ MAMA AXILAR:

