



CARTILHA DO CUIDADO  
**ALEITAMENTO  
MATERNO**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





**AMAMENTAR É UM** PROCESSO QUE, ALÉM DE NUTRIR, FORTALECE OS LAÇOS AFETIVOS ENTRE A MÃE E O BEBÊ.

- Evita cólicas e diarreias
- Previne alergias
- Fortalece o sistema imunológico do bebê
- Previne doenças
- Hidrata
- Fortalece o vínculo mãe-filho

## DICAS SOBRE O LEITE MATERNO

- Não existe leite fraco;
- Peito é fábrica e não estoque;
- O tamanho do seio não influencia na quantidade de leite produzido;
- O colostro é a primeira vacina do bebê;
- Quanto mais o bebê mamar, mais leite a mãe vai produzir.

A amamentação em livre demanda depende do bebê, mas é importante lembrar que choro nem sempre é sinal de fome. Outros motivos, como fralda suja, calor ou frio, p.ex., devem ser checados antes de oferecer a amamentação.

Fique tranquila, o colostro nem sempre desce em grande volume. Estimule a sucção do bebê que a produção irá aumentar.



Colostro



Leite de Transição



Leite Maduro



## 1º passo Escolhendo a melhor posição

Encontre uma posição confortável para você e para o bebê. Seus ombros devem estar sempre relaxados, para evitar dores musculares, e a barriguinha do bebê voltada para o seu corpo.

## 2º passo Hora do bebê abocanhar a mama



Aproxime o bebê do seu corpo de forma que o rosto fique todo voltado para a mama escolhida;

Faça uma prega com a mão dominante no seio, pressione-o com os dedos indicador e polegar próximos a aréola;



Toque com o bico no queixo do bebê para que ele, pelo estímulo, abra a boca para abocanhar toda a aréola.



3º passo

## Terminando a mamada

Geralmente, o bebê solta sozinho o peito quando se sente satisfeito. Mas se for preciso interromper a mamada, a mãe deve colocar a ponta do dedinho no canto da boca do bebê para que ele solte o peito sem machucar o mamilo.

### Preste atenção

Durante a mamada, o queixo do bebê toca o seio na parte inferior e os lábios do bebê ficam voltados para fora (boquinha de Peixe). A aréola deve sumir quase completamente, mais ainda na parte superior.



4º passo

## Arroto

Após mamar, mesmo que por pouco tempo, o bebê precisa arrotar. Para isso, é orientado posicionar o bebê conforme a imagem acima. Após o arroto, é muito importante aguardar no mínimo de 30 a 40 minutos para então poder deitá-lo. A Academia Americana de Pediatria assim como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomendam que os bebês durmam de barriga para cima.

### Duração

Uma mamada satisfatória dura, em média, 30 minutos com seu bebê sugando efetivamente. Não deve haver ruídos durante a sucção e o bebê deve esvaziar a mama sugada. Caso seu bebê durma muito rápido, ele deve voltar nessa mesma mama pelo menos uma vez a fim de esvaziá-la.

## ORDENHA RETIRADA E PRESERVAÇÃO DO LEITE

As mamas muito cheias dificultam a pega do bebê, o que pode gerar rachaduras no bico do peito e tornar a amamentação dolorosa. A ordenha pode ajudar muito nesse processo, além de dar maior independência para a mãe.

## QUANDO RETIRAR O LEITE DAS MAMAS?

- Quando a mãe e o bebê não puderem ficar juntos;
- Quando o bebê ainda tem dificuldade de sugar;
- Quando a mãe deseja doar o excedente de seu leite;
- Para ofertar durante a noite para bebês que invertem os horários.

*Na hora de ofertar leite ao bebê, evite o uso de outros utensílios como bicos ou mamadeiras para não causar confusão. Se precisar ofertar algum outro leite, prefira sempre o copinho.*



## ROTINA DE ORDENHA DAS MAMAS



1. PRENDA OS CABELOS E LAVE BEM AS MÃOS



2. PREPARE UM FRASCO FERVENDO POR PELO MENOS 15 MINUTOS



3. MASSAGEAR TODA A MAMA COM AS PONTAS DOS DEDOS



4. APOIAR COM AS PONTAS DOS DEDOS ACIMA E ABAIXO DA ARÉOLA COMPRIMINDO CONTRA O TÓRAX

## COMO CONSERVAR O LEITE MATERNO?

- Na geladeira: Por até 12 horas  
ALERTA - Não conservar na porta da geladeira.
- No Freezer: Por até 15 dias  
ALERTA - Após descongelado, nunca recongelar.

## COMO UTILIZAR O LEITE RETIRADO?

- 1 - Amorne o leite em banho-maria, com fogo baixo;
- 2 - Agite lentamente o frasco para misturar os componentes do leite;
- 3 - Depois da mamada, o leite morno que não for ingerido pelo bebê deve ser descartado.

## HORA DE VOLTAR AO TRABALHO

O trabalho da mãe fora, não pode ser um obstáculo à amamentação. Portanto, é preciso se planejar. Se a licença maternidade for de 120 dias, saiba que até completar 180 dias de vida do bebê, a mulher terá direito a dois descansos especiais de meia hora cada um durante a jornada de trabalho conforme a Legislação Trabalhista (CLT - Art. 396).



## DICAS VALIOSAS

1. Planeje o armazenamento do leite materno com antecedência;
2. Procure se informar junto ao setor de Recursos Humanos da empresa se é ofertado um local específico para amamentação;
3. Faça dos momentos em que estiver presente com o seu filho, os melhores;
4. Busque respeitar o fluxo do seu corpo e conciliar a extração do leite com os horários de trabalho e o seu aproveitamento.

 **VIVER BEM  
MÃE CORUJA**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**(65) 3612-8848/ 8849**

[www.unimedcuiaba.coop.br](http://www.unimedcuiaba.coop.br)

Espaço Cuidar – 1º andar

Complexo de Saúde Unimed Cuiabá – Bloco II

Rua Barão de Melgaço, 2057