



VIVER BEM

Gestante

DICAS PARA UMA GESTAÇÃO TRANQUILA E SUCESSO NO ALEITAMENTO MATERNO.

Esperamos que estas dicas sejam úteis e que possam auxiliar e orientar você nessa etapa de sua vida e de seu futuro bebê.

Estas dicas têm como principal objetivo orientá-la sobre os cuidados com a mama e sobre o aleitamento materno.

Aqui você encontrará algumas informações que poderão ajudá-la neste momento tão importante da sua vida. Nossa intenção é que você desfrute esse período com tranquilidade.



CUIDADOS COM AS MAMAS

1. Durante a gestação procure expor as mamas ao sol da manhã por 15 minutos, lembrando de iniciar com 05 minutos e ir aumentando gradativamente de 2 a 3 minutos por semana. Caso essa opção não seja possível, a luz do abajur também poderá ser utilizada para o mesmo intuito, por um mesmo tempo de exposição e aumento gradativo dos minutos semanais. O abajur deverá ser posicionado a uma distância de 40 cm dos seios.



2. Não use hidratante nos mamilos e nem na auréola. Faça a higienização das mamas com água e sabonete neutro. Deixe o hidratante para ser utilizado com abundância em seu corpo;

- 3.** Para prevenir fissuras (rachaduras) a pega correta do bebê conhecida como “boca de peixinho” é a mais importante; ou seja, o bebê deverá abocanhar a maior parte do mamilo (parte escura do seio);
- 4.** Escolha a posição mais confortável para amamentar, essa posição deverá ser confortável tanto para você quanto para seu filho;
- 5.** O corpo do bebê deverá estar totalmente voltado para o corpo da mãe (barriga com barriga);
- 6.** Evitar que as mamas fiquem muito cheias ou doloridas se necessário, faça ordenha manual;
- 7.** Amamente em livre demanda. Não limitar o tempo e duração das mamadas.

CUIDADO GERAL

- Ao chegar em casa elevar por 30 minutos os MMII na altura acima do coração;
- Procure relaxar com músicas calmas;
- Use meia calça de suave compressão;
- Durante o relaxamento converse bastante com seu bebê;
- Uso de sabonete íntimo com PH neutro;
- Use protetor solar diariamente;
- Lembre-se de seguir as orientações de sua nutricionista rigorosamente para seu ganho de peso ser adequado.
- Alimentar-se de forma saudável é uma iniciativa muito importante durante toda a vida de uma pessoa e, principalmente nessa etapa, você deve saber quais são as suas necessidades especiais. Não é preciso “comer por dois” apenas se alimentar de forma adequada e fornecer ao seu corpo todos os nutrientes necessários para promover um desenvolvimento saudável ao seu bebê, além de preparar seu organismo para o parto e estimular o aleitamento materno.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Manter-se ativa durante a gravidez, desde os meses que antecedem a concepção, é uma ótima forma de controlar o peso e manter a sensação de bem-estar.

INÍCIO

Para as mães que não estão acostumadas a fazer exercícios, o início da gravidez não é o melhor momento para iniciar. Espere até o terceiro mês e então busque orientação com um profissional para começar. Neste começo de gravidez fique apenas com sessões de alongamento e relaxamento. Ainda que habituadas a praticar exercícios, muitas mães ativas têm recomendação médica de aguardar até o terceiro mês para iniciar seu programa de exercícios, principalmente quando há histórico de aborto anterior. Por isso, é fundamental consultar o seu médico a fim de saber o momento ideal para iniciar as atividades físicas.



BENEFÍCIOS

- Aumenta a sensação de bem-estar e disposição;
- Melhora ansiedade, a autoimagem e a autoestima;
- Controla o ganho excessivo de peso;
- Tonifica os músculos abdominais, proporcionando um apoio natural do bebê;
- Prepara o seu corpo para o trabalho de parto;
- Melhora a circulação fetal, favorecendo a formação de órgãos vitais;
- Melhora a flexibilidade, postura, equilíbrio e circulação;
- Reduz inchaço câimbras e varizes;
- Facilita a recuperação no pós-parto;
- Diminui o risco do bebê nascer com sobre peso.

O MAIS INDICADO

Não existe um único tipo de exercício ideal para a gestante. A escolha deve ser individual e levar em conta sua adaptação ao exercício, prazer e bem-estar.

**Atividades contraindicadas são aquelas que oferecem risco de traumas como: lutas, step, aulas de alto impacto (aero boxe, aero axé), esportes com raquetes, bola, surfe, equitação, skate, patins e mergulho.*

QUANDO O BEBÊ NASCER: OBSERVE A PEGA CORRETA

1. A mãe deve estar relaxada e confortável;
2. Ao amamentar, leve o bebê ao peito, e não o peito ao bebê;
3. O bebê deve estar alinhado, a cabeça e a coluna em linha reta;
4. O queixo do bebê deve tocar a mama;
5. A boca deve estar bem aberta;
6. O lábio inferior voltado para fora;
7. Bochechas arredondadas;
8. Bebê voltado para mãe, barriga com barriga.
9. A amamentação com boa pega não provoca dor no mamilo (bico do peito).



BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE

1. Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal;
2. Reduz o risco de hemorragia;
3. Aumenta as reservas de ferro;
4. Reduz o risco de câncer de mama (seio) e de ovário;
5. É mais prático e menos trabalhoso, está sempre pronto, em qualquer lugar ou hora;

6. É mais econômico, pois é de graça;
7. Amamentar transmite amor e carinho;
8. Ajuda a mãe a perder peso.

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ

1. Proporciona uma nutrição superior e um ótimo crescimento, é o melhor alimento para o bebê e não necessita de complementos, tais como chás ou água;
2. Fornece água adequada para hidratação;
3. É de fácil digestão;
4. Favorece o estabelecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê;
5. Proporciona um melhor desenvolvimento físico, mental e emocional;
6. Protege o bebê de infecções, alergias e outras doenças, principalmente diarreia, otite e infecções respiratórias;
7. O bebê terá uma recuperação mais rápida quando adoecer.
8. Não existe leite fraco.

PORQUE É IMPORTANTE AMAMENTAR?

1. O leite materno é o alimento perfeito, contém todos os nutrientes e a água que o bebê precisa nos seis primeiros meses de vida, possibilitando um crescimento e desenvolvimento sadio;
2. Crianças amamentadas no seio adoecem menos do que crianças que tomam leite artificial (em pó ou de vaca);
3. O aleitamento materno favorece o vínculo afetivo entre mãe e bebê e a formação do apego;
4. O leite materno contém muitas substâncias nutritivas e de defesas, que não se encontram em nenhum outro leite;

5. Bebês amamentados em seio materno apresentam melhor desenvolvimento da musculatura da face, evitando problemas na fala, respiração e arcada dentária.

6. As maiores dificuldades relacionadas à amamentação ocorrem durante a primeira semana. Tenha paciência, pois logo as dificuldades são superadas e a rotina da amamentação será estabelecida. Curta este momento especial entre você e seu bebê.

7. Qualquer dúvida na amamentação procure-nos ou entre em contato pelo telefone: 3416-3531, nossa equipe estará pronta para auxiliá-la.

LITERATURAS SUGERIDAS

- A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas – Tracy Hogg, Melinda Blau; Editora Manole.
- O segredo de uma encantadora de Bebês– Tracy Hogg, Melinda Blau; Editora Manole.
- O que esperar quando você está esperando– Mrkoff, Heidi; Editora Record.
- Larousse da Gravidez–Barbato, Maria da Penha; Editora Larousse Brasil.
- Pais Grávidos – A Experiência da Gravidez do Ponto de Vista dos Maridos–Heinowitz,Jack; Editora Cultrix.
- Manual do Bebê – Cuidados e Carinhos que Valem para a Vida Inteira– Pupo, Ruy do Amaral; Editora:Alegro

Referência Bibliográficas:

- *American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Promoting and Supporting Breastfeeding.*
- *Grupos de Pré-Natal, Uma proposta Multiprofissional – Watanabe, Roselaine; Editora Unigran.*
- *Manual Obstétrico – Um guia prático para enfermagem – Silva, Janize; Editora Corpus.*

PROGRAMA

Viver Bem

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar:

www.unimeddourados.com.br

67 3416-3531

67 98467-7956

Espaço Viver Bem

Rua Hayel Bon Faker, 3223 (fundos), Dourados-MS

medprev2@unimeddourados.com.br