

Cuidados às mamas

- Use um soutien adequado (de algodão e alças largas para dar maior suporte às mamas);
- Mantenha os mamilos sempre limpos e secos;
- Em caso de fissuras, continue amamentando o bebé pela mama menos ferida, retirando o leite do lado afectado manualmente ou com uma bomba;
- Não use "pomadas" no local da fissura. Utilize o próprio leite, que também funciona como um excelente cicatrizante nesses casos.
- Caso a mamas fiquem muito cheias, massage e retire o excesso de leite para facilitar a sucção pela criança;

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aro.es.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaro.es@csfafa.min-saude.pt

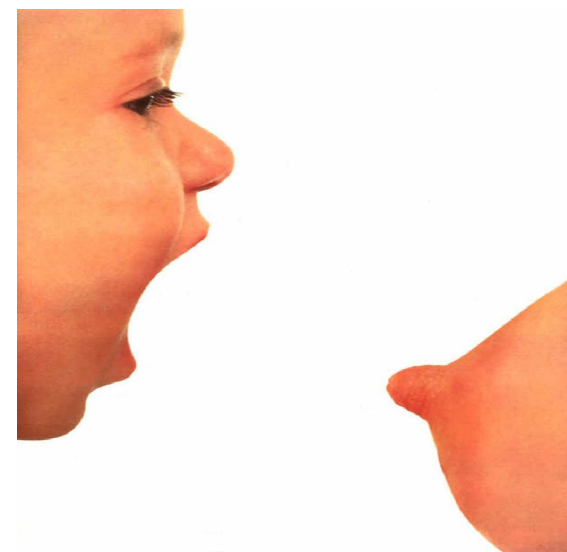
Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN016 V2



Aleitamento Materno

Acima de tudo acredite que é capaz de amamentar o seu bebe



NOVEMBRO 2013

Benefícios do Aleitamento Materno

Vantagens do aleitamento materno para o bebé

- Contem anticorpos essenciais para a defesa do organismo do bebé, protegendo-o assim de infecções;
- Reduz a ocorrência de diarreia;
- É o alimento mais rico para o seu desenvolvimento e crescimento;
- Diminui a obesidade e diabetes juvenil.

Vantagens do aleitamento materno para a mãe

- Torna a mãe e o filho mais íntimos;
- Evita as hemorragias e as infecções do puerpério;
- Não tem custos e está sempre à temperatura ideal;
- Reduz a probabilidade de aparecimento de cancro de mama e do ovário;
- Diminui o aparecimento de diabetes;
- Diminui a probabilidade da mulher ter osteoporose.

Como amamentar

1: Toque com o mamilo no lábio inferior do bebé e espere que ele vire a cara para a mama e abra a boca.



2: Coloque não apenas o mamilo, mas o máximo possível da auréola na boca do bebé.



3: O bebé agarra o mamilo e a auréola, apoie a cabeça dele com o braço ou com a mão.



4: Feita correctamente, a amamentação pode ser uma experiência muito agradável tanto para o bebé como para a mãe.

Como retirar o leite

Faça massagens suaves nas mamas para facilitar a saída do leite;



Apoie a mama com os dedos, indicador e polegar na linha da aureola (parte mais escura da mama) e pressione com suavidade contra as suas costelas;

Junte os dedos sem os deslizar, aperte e solte, repetindo este movimento (comprime, pressione, solte...);

Como armazenar leite

Logo que possível após a extracção, coloque o leite materno no frigorífico num recipiente próprio para alimentos, onde pode permanecer por 5 dias. Se preferir pode congelá-lo num período de 3 a 6 meses a menos de 19 °C

Como descongelar o leite materno

Retire o leite do congelador, coloque-o no frigorífico e depois na temperatura ambiente. Se preferir aquecer o leite coloque-o em banho-maria durante 10 minutos.