

COMO ARMAZENAR O LEITE

- Na geladeira o leite permanece conservado por 12 horas e no congelador ou freezer por 15 dias;
- Não complete todo o frasco com o leite; deixe dois dedos de ar antes da rosca para que não estoure ao ser congelado;
- Feche bem o frasco para colocá-lo no congelador;
- Coloque etiqueta com a data e o horário em que o leite foi retirado.

COMO DESCONGELAR

- O leite deve ser descongelado em banho-maria;
- Agite o frasco lentamente para misturar seus componentes;
- Não descongele o leite em micro-ondas.

TRANSPORTE DE LEITE MATERNO

- Se estiver congelado, transporte em caixa térmica;
- Utilize gelo comum ou artificial para manter a temperatura.

DÚVIDAS MAIS FREQUENTES SOBRE AMAMENTAÇÃO

- A amamentação deve ocorrer nas primeiras horas de vida do bebê;
- O primeiro leite produzido é chamado colostro. É espesso, amarelado, rico em proteínas, gordura e anticorpos;
- Não é necessário oferecer água ou chás, pois o leite já contém a quantidade de água que o bebê necessita até os 6 meses;
- O choro é uma forma de comunicação do bebê, o qual nem sempre significa fome, pois pode ser desconforto ou dor;
- Não causa flacidez nas mamas; a origem de uma eventual flacidez é o aumento do volume das mamas durante a gestação – utilize sutiãs firmes, de boa sustentação;
- As rachaduras do mamilo não devem impedir a amamentação; elas ocorrem quando o bebê abocanha somente o bico e não a aréola. Procure corrigir a posição do bebê. E, para fortalecer a pele, tome banho de sol durante 10 minutos, entre 8h e 10h da manhã, ou no final da tarde, após as 16h.



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.

Para mais informações sobre nossos programas, acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740
São Paulo (11) 3660-1020
Campinas (19) 3741-2211
Jundiaí (11) 4527-6205
Santos (13) 3229-1580
Sorocaba (15) 3212-9370
Rio de Janeiro (21) 2528-8210

2016



MEDICINA
PREVENTIVA



Aleitamento Materno

Mais benefícios para mamãe e bebê.



NotreDame
Intermédica

ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é o melhor e o mais indicado alimento para o bebê. A OMS (Organização Mundial da Saúde) e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno exclusivamente por seis meses e complementado até dois anos ou mais.

A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

- Evita mortes infantis;
- O leite materno possui anticorpos que protegem o bebê;
- Diminui a ocorrência de diarreias, desidratação, desnutrição, alergias, infecções respiratórias, diabetes e obesidade;
- Melhora o desenvolvimento intelectual do bebê;
- Cria uma ligação emocional entre a mãe e o bebê;
- Há uma menor incidência de câncer de mama em mulheres que amamentaram;
- Melhor desenvolvimento da cavidade oral;
- É econômico para a família.

COMO MANTER A PRODUÇÃO DO LEITE?

- O bebê determina quando e quanto tempo quer mamar;
- Mantenha-se tranquila, pois ansiedade e nervosismo atrapalham a produção do leite;
- Amamente o bebê antes de sair de casa para trabalhar e imediatamente ao regressar;
- Nos horários em que estiver ausente, quem cuida do bebê deve oferecer com colher, copo ou xícara o leite materno anteriormente retirado. Evite mamadeiras;
- Descanse enquanto o bebê dorme;
- Alimente-se bem.



DICAS PARA AMAMENTAÇÃO

- Verifique se a aréola está macia; caso esteja esticada e brilhante, retire o excesso de leite com as próprias mãos até que a aréola amoleça;
- Escolha uma posição confortável, de preferência sentada; apoie bem a coluna e os pés. Use um suporte para manter as pernas elevadas ou coloque um travesseiro sobre as coxas para apoiar o bebê;
- A boca do bebê deve ficar em frente ao mamilo, com o queixo tocando a mama. Passe o mamilo nos lábios do bebê. Quando ele abrir bem a boca, traga-o ao encontro da mama para abocanhar grande parte da aréola. Se necessitar, apoie a mama segurando o peito com os dedos em forma de “C”;
- Espere esvaziar um lado para, depois, oferecer o outro, pois às vezes o bebê se satisfaz mamando em apenas uma mama;
- O ideal é que ele solte a mama espontaneamente. Se não o fizer, coloque a ponta do dedo mínimo no canto da boca do bebê para que solte o mamilo;
- Após a mamada, coloque o bebê em pé, com a cabeça apoiada no seu ombro para arrotar (eructação) – algo que nem sempre ocorre. Ele também pode ficar sentado no colo.

DICAS PARA SABER SE O BEBÊ ESTÁ SE ALIMENTANDO BEM

- Mamar pelo menos oito vezes por dia;
- Urinar de seis a oito vezes por dia;
- Ter sono tranquilo, o que significa que está bem hidratado e alimentado;
- Pode evacuar várias vezes por dia ou passar alguns dias sem evacuar, sem que isto signifique anormalidade.

COMO A MAMÃE DEVE SE ALIMENTAR NO PERÍODO DA AMAMENTAÇÃO

- A alimentação deve ser variada, balanceada e fracionada;
- Evite consumir alimentos gordurosos, doces, temperos e condimentos industrializados;
- Prefira carnes magras, cozidas, assadas ou grelhadas;
- Varie verduras, legumes, frutas e cereais;
- Beba bastante líquido, principalmente água e sucos naturais;
- Não ingira bebidas alcoólicas e não fume.

COMO RETIRAR O LEITE PARA ARMAZENAMENTO

- Lave bem as mãos com água e sabão e mantenha suas unhas curtas;
- Se estiver resfriada, use uma máscara na boca e no nariz;
- Fique numa posição confortável e segure o recipiente com uma das mãos;
- Em seguida, pressione a aréola em direção ao tórax e também entre o polegar e o indicador; aperte por trás do mamilo para pressionar as bolsas de leite abaixo da aréola;
- Continue pressionando e soltando repetidas vezes até o leite sair; depois de pressionar algumas vezes, começará a pingar e a velocidade do gotejamento dependerá do reflexo de ejeção da mãe;
- Pressione também as laterais da aréola para que o leite seja retirado de todos os segmentos que contêm os ductos lactíferos;
- Retire o leite da mama até que diminua o fluxo. Em seguida, passe para a outra mama. Massageie a mama antes de retirar o leite. Repita a operação, alternando as mamas até sentir que estão bem vazias;
- A retirada adequada do leite pode demorar de 20 a 30 minutos, especialmente nos primeiros dias, quando a produção é pequena.

“ **LEMBRE-SE: o uso de bombas não é indicado, pois existem riscos de trauma mamilar e agravamento de lesões pré-existentes e de difícil limpeza.** ”

COMO PREPARAR O FRASCO PARA COLETAR LEITE

- Escolha vidros com tampas de plástico e lave-os com escovinha e detergente neutro;
- Retire o protetor de papelão de dentro da tampa (caso tenha);
- Ferva a tampa e o vidro;
- Retire da panela com um pegador – cuidado para não colocar a mão dentro do frasco ou da tampa;
- Estenda um pano limpo na pia, coloque o vidro e a tampa virados para baixo e deixe secar naturalmente;
- Depois de seco, o vidro poderá armazenar o leite coletado.