



um ato de amor 

CARTILHA DE
amamentação

CLÍNICA
 *Ella*

Por que **AMAMENTAR?**



O leite materno é o alimento ideal para os recém-nascidos, garantindo um crescimento e desenvolvimento saudável para o bebê.

A **Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde** recomendam que os bebês sejam amamentados exclusivamente com o leite materno até os 6 meses de idade. A partir daí, o bebê já inicia com uma alimentação complementar, em paralelo com a amamentação, que poderá ser mantida até os 2 anos de idade.

Benefícios

♥ **PARA O BEBÊ**

- Digestão e aceitação do leite materno são mais fáceis, pois seus componentes são de origem humana, não causando alergias ou intolerâncias
- Melhora desenvolvimento intelectual, psicomotor e social
- Desenvolve e fortalece a musculatura da boca, melhorando o desempenho das funções de sucção, mastigação, deglutição e fala
- Promove a imunização do bebê
- Reduz o risco de infecções

- Reduz o risco de obesidade infantil, aumento do colesterol e diabetes
- Prático, rápido e nutritivo para o bebê

♥ PARA A MÃE

- Previne hemorragias no pós-parto e anemia
- Auxilia na redução mais rápida do útero
- Reduz os índices de câncer de ovário e câncer de mama
- Auxilia na recuperação da forma física pós-parto
- A mãe sente-se mais segura e menos ansiosa
- Estabelece um vínculo afetivo muito grande entre mãe e bebê

Produção do LEITE

O bebê deve ser amamentado nas primeiras horas de vida, logo ao nascer.

Quando o bebê suga a mama, dois hormônios são liberados, a **prolactina**, responsável pela produção do leite, e a **ocitocina**, responsável pela ejeção do leite pelos ductos.

Uma curiosidade: A ocitocina é conhecida como o hormônio do amor, e é liberada por pequenos estímulos, como um toque da mãozinha ou da cabecinha do bebê sobre a mama da mulher durante a amamentação. É muito amor envolvido. ♥

FASES DO *leite materno*

COLOSTRO

Produzido entre o 1º e o 7º dia após o parto. Tem um aspecto espesso e amarelado.

Apesar de ser produzido em quantidades muito pequenas, é excelente para o recém-nascido, pois é rico em proteínas, minerais, vitaminas e fatores de defesa.

LEITE DE TRANSIÇÃO

Produzido no período intermediário entre o colostro e o leite maduro. Sua composição se modifica de forma gradual e progressiva. Nesta fase a mama fica mais cheia, firme e pesada. Ideal é incentivar mamadas frequentes.

LEITE MADURO

Começa a ser produzido a partir de 2 semanas do nascimento do bebê, e contém todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê.

O leite do início da mamada é chamado de leite anterior, rico em proteínas, vitaminas, minerais e água. À medida que a mamada continua, passa a ser chamado de leite posterior, e sua composição passa a ter mais gorduras.

A cada mamada, indica-se que o bebê esvazie toda a mama para que ele receba todos os nutrientes.

MITOS E VERDADES SOBRE
amamentação



✓ EXISTE LEITE FRACO?

Não existe leite fraco. O leite pode ter sua composição alterada a cada mamada para atender as necessidades do bebê. É extremamente rico de nutrientes e anticorpos.

✓ PRECISO DAR ÁGUA PARA O BEBÊ?

Enquanto o bebê estiver sendo exclusivamente amamentado, ele já estará hidratado o suficiente. Não é necessário dar chás, água, sucos ou outras bebidas.

✓ ESTOU PRODUZINDO O SUFICIENTE?

Não há como medir exatamente a quantidade de leite que está sendo ingerida pelo bebê durante as mamadas. O ideal é você observar sinais de que está tudo indo bem: cocô, xixi normais, bebê feliz e crescendo.

Importante: hidrate-se bem e descanse.



LEMBRE-SE: QUANTO MAIS O BEBÊ MAMA, MAIS LEITE A MÃE PRODUZ.

✓ POSSO COMER DE TUDO?

A alimentação da mãe nesta fase deve ser equilibrada e com comidas saudáveis e naturais, de preferência. Beber muita água, consumir legumes, frutas, cereais. Evitar consumo de produtos muito industrializados, bebidas alcoólicas e cigarro.

Caso suspeite que algum alimento provocou desconforto para o bebê, suspenda por alguns dias..

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

Segurar o bebê em posição transversal, «barriga com barriga»

Bebê passando embaixo do seu braço, do mesmo lado da mama que irá mamar.
Use uma almofada para apoio se precisar.

Colocar o bebê de «cavalinho» em uma das suas coxas, de frente para a mama.



Deitar e colocar o bebê em posição paralela ao seu corpo.

O QUE É INGURGITAMENTO MAMÁRIO

Popularmente conhecido como “**leite empedrado**”, e pode ocorrer em qualquer fase da amamentação.

Os sintomas são:

- mamas muito cheias de leite, que se tornam muito "duras»
- mamas ficam muito volumosas, com áreas avermelhadas
- há desconforto ou sensação de dor nas mamas
- pode haver extravasamento de leite pelas mamas e febre
- achatamento dos mamilos, dificultando a «pega» do bebê. Neste caso, tire um pouco do leite com as mãos ou bombinha antes de oferecer ao bebê.

O QUE FAZER?

- Esvaziar o peito após as mamadas por meio de ordenha, preferencialmente manual, iniciando na base areolar, até que desapareçam os pontos dolorosos
- Realizar compressa fria sobre a mama
- Usar sutiã com boa sustentação
- Manter a amamentação exclusiva e frequente



AMAMENTAR FAZ BEM PARA
a mamãe e o bebê.



Tire todas as
suas dúvidas
com seu **médico**
ginecologista.

Estamos à sua
disposição!



Clínica Ella - Vale Sul Shopping
Av. Andrômeda, 227 - SUC 253/254
Jardim Satélite - São José dos Campos
(12) 3931-3688 | (12) 98197-6284