

ESVAZIE A MAMA

- Esvazie a mama: O leite do fim da mamada tem mais gordura e engorda o bebê.

Atenção aos estalos: Se o bebê fizer barulho de estalo, a pega está errada e ele está engolindo ar.

Evite mamadeiras e chupetas. Elas causam confusão de bicos e trazem contaminações.

VOLTA AO TRABALHO

COMO MANTER O LEITE?

Estimule sempre: A produção depende da sucção ou da retirada do leite.

Planeje-se: Comece a retirar e congelar o leite 15 dias antes de voltar a trabalhar.

PASSO A PASSO PARA TIRAR O LEITE

Lave as mãos e massageie a mama em círculos.

Coloque o polegar acima da aréola e dois dedos abaixo.

Empurre os dedos em direção ao tronco e aperte com cuidado.

Use um frasco de vidro esterilizado para coletar.

Atendimento especializado no
Ambulatório de Amamentação
– **NASCA**, oferecendo
acolhimento e suporte às
famílias.

**Segundas e terças-feiras, das
8h às 16h**

Atendimento por livre
demanda, sem necessidade
de agendamento

Rua Mayer, 747 - Liberdade



AGOSTO DOURADO



AMAMENTAÇÃO
PARA UM COMEÇO
DE VIDA SUSTENTÁVEL:
**FORTALEÇA O QUE
FUNCIONA**



AMAMENTAÇÃO: AMOR E SAÚDE EM CADA GOTA

O QUE O MINISTÉRIO DA SAÚDE RECOMENDA?

- **Até os 6 meses:** Leite materno exclusivo. Não dê água, chás ou sucos.
- **Até os 2 anos ou mais:** Amamentação complementada com alimentos saudáveis.

Amamentar é muito mais que nutrir: cria vínculo, protege contra infecções e desenvolve a mente.



BENEFÍCIOS PARA TODOS

PARA O BEBÊ

- Protege contra diarreias, infecções e alergias.
- Reduz o risco de obesidade, diabetes e hipertensão.
- Estimula o desenvolvimento cerebral (cognitivo).

PARA A MÃE

- Reduz sangramentos no pós-parto.
- Diminui o risco de câncer de mama, útero e ovário.
- Fortalece o amor entre mãe e filho.

PARA O PLANETA

- Alimento sustentável que não gera poluição nem desperdiça água.
- Reduz custos com tratamentos médicos.



COMO AMAMENTAR SEM DOR

POSIÇÃO CORRETA

- Bebê virado de frente para a mãe, corpo colado e bem apoiado.
- Nariz na direção do mamilo e braços livres.

PEGA CORRETA

- Aguarde o bebê abrir bem a boca.
- O queixo encosta na mama e os lábios ficam para fora.
- O nariz fica livre para respirar.
- Nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.
- Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

DICAS PRÁTICAS DO DIA A DIA

LIVRE DEMANDA:

- Não há horário fixo. Deixe o bebê mamar quando quiser.
- **Choro nem sempre é fome:** Pode ser calor, frio, fralda suja ou carinho.