



# Amamentação:

DICAS E CUIDADOS  
PARA VOCÊ E SEU BEBÊ

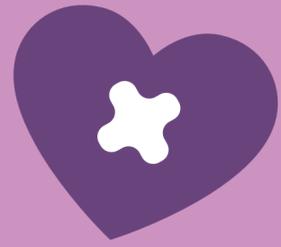
PROGRAMA  
**Meu Bebê**

**Cuida Bem**

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS



# Quais os benefícios do aleitamento materno exclusivo?



## **Para a mãe:**

- Protege a mãe contra o câncer de mama e de ovário;
- Reduz a probabilidade de uma nova gravidez precoce;
- Auxilia para que o útero volte ao tamanho original mais rapidamente;
- Reduz o risco da mulher desenvolver doenças cardíacas e diabetes após a gravidez;
- Proporciona sensações de bem-estar e de realização;
- Ajuda a emagrecer, pois consome até 800 calorias por dia;
- O leite materno está sempre pronto e em temperatura adequada;
- Não envolve custos, é natural, prático e higiênico.

## **Para o bebê:**

- O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado;
- Atende todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de idade;
- Colabora para a formação do sistema imunológico;
- Previne doenças causadas por vírus e bactérias;
- Protege a parede do intestino dos recém-nascidos;
- É melhor digerido, prevenindo diarreia, cólicas e gases;
- Aumenta o vínculo entre mãe e filho;
- Colabora para deixar o bebê mais seguro e tranquilo;
- A sucção ajuda no desenvolvimento da arcada dentária do bebê;
- Protege contra a obesidade;
- Crianças amamentadas por longo período apresentam melhores índices em testes de inteligência.





## Como acontece a produção de leite?

A produção do leite materno acontece quando o bebê suga, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite se produz.

*Para garantir uma boa produção láctea é importante manter o estímulo das mamadas, ter uma boa alimentação e hidratação e o descanso materno.*

## Qual a frequência das mamadas?

Recomenda-se que o bebê seja amamentado sem restrições de horários, em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com frequência e sem horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de 8 a 12 vezes ao dia.

## O que é uma pega correta?

É quando o bebê tem uma abertura ampla da boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também grande parte da aréola (aquela parte mais escura do peito em volta do bico), esta técnica é muito importante para que o bebê consiga retirar, de maneira efetiva, o leite da mama e também para não machucar os mamilos.

*Dica: Para auxiliar o bebê a abrir bem a boca e pegar bastante a aréola, você pode passar o bico do peito na parte que fica entre a boca e o nariz do bebê. Realizar uma prega na lateral do mamilo antes do bebê abocanhar também facilita para que ele faça a pega correta.*





## Como saber se a pega está correta?

Quando a pega está correta a boca do bebê está bem aberta, o queixo do bebê encosta na mama da mãe e o seu nariz fica livre, os lábios estão virados para fora e a mãe não sente dor.

## Mulheres que possuem o mamilo plano, semi plano ou invertido conseguem amamentar?



Sim, todos os tipos de mamilo possibilitam a amamentação. É recomendando que o bebê abra bem a boca, pois assim consegue abocanhar grande parte da aréola e extrair o leite materno.

## O uso de chupeta e mamadeira interferem no Aleitamento Materno Exclusivo?

Sim, a sucção e o fluxo do leite no bico da mamadeira são totalmente diferentes dos do peito. Assim, quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, ele pode ficar confuso e se atrapalhar na hora de mamar, o que irá resultar no desmame precoce.



### Dica:

*Caso seu bebê necessite receber leite na mamadeira, prefira as que possuem colher adaptável na ponta ou ofereça o leite em um copinho.*



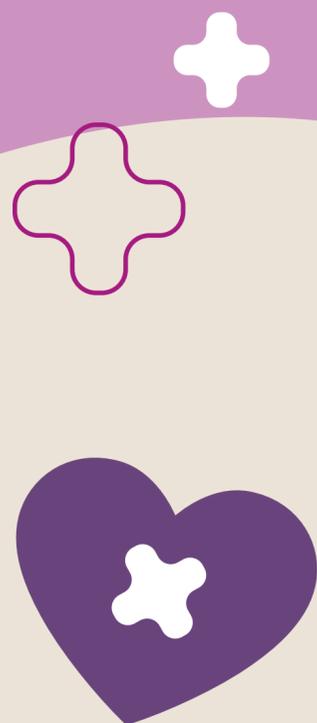
# O que fazer para que meu leite não empedre?

*Para evitar o ingurjitamento mamário, é necessário realizar a extração do leite materno. Toda vez que as mamas estiverem muito cheias ou pesadas, faça massagens compressivas com movimentos circulares ao redor de toda mama.*

*Depois, coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante da mama e aperte suavemente um dedo contra o outro.*

*Para ter sucesso na sua amamentação não desista, tenha paciência e persistência.*

**Disponha de uma rede de apoio. Caso hajam dificuldades, busque ajuda profissional e conte com a Unimed VTRP.**



# Espaços Cuida Bem:

## ENCANTADO

R. Duque de Caxias, 919  
(51) 3751.1972



## VENÂNCIO AIRES

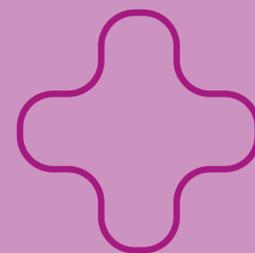
R. Reinaldo Schmaedecke, 1175  
(51) 3741.1419

## SANTA CRUZ DO SUL

R. Borges de Medeiros, 269  
(51) 3713.8345

## LAJEADO

Avenida Piraí, 155  
(51) 3714.7130



PROGRAMA

**Meu Bebê**

*Cuida Bem*

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS