

ALIMENTAÇÃO

Coma bem...

- › Faça uma alimentação equilibrada e variada.
- › Coma hortaliça crua e fruta.
- › Coma carne, peixe, ovos, leite e seus derivados.
- › Beba muitos líquidos.
- › Evite comer couve-flor, alho, cebola, aipo, morangos (dão sabor ao leite), bem como citrinos e chocolate (provocam gases no bebé).



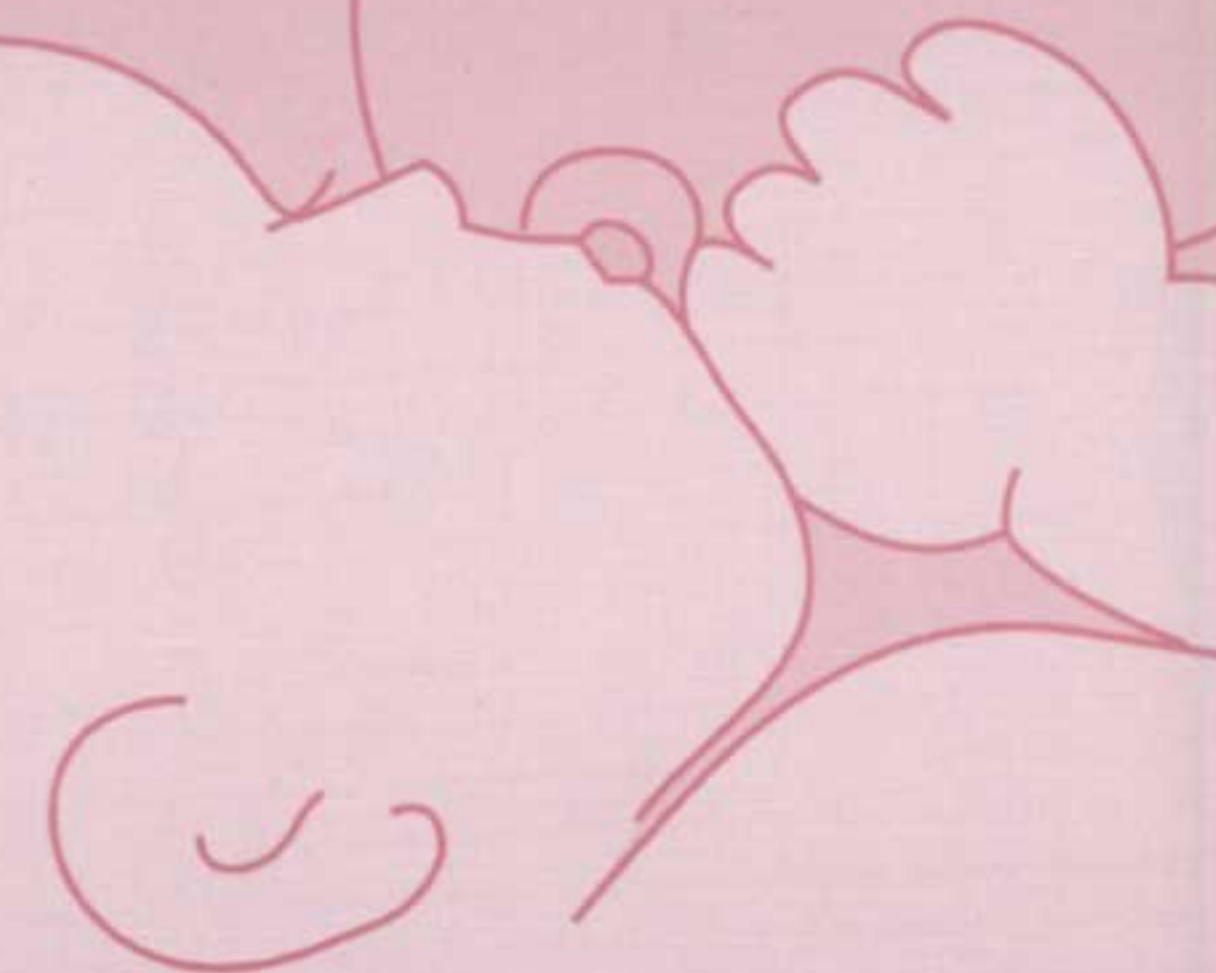
CML/DIRP 2005

“Para além dos laços físicos e emocionais que cria, o leite materno é o alimento que a natureza elaborou para o seu bebé.”

Karsti Stiego

LEITE DA MÃE:

O melhor alimento para o bebé



APOIO:



CENTRO DE SAÚDE
DE LOURES

O melhor alimento para o bebê

ALEITAMENTO MATERNO

Porque...

- › Tem tudo o que é preciso para o seu crescimento e desenvolvimento nos primeiros meses de vida.
- › Tem a composição ideal para o organismo do bebê que ainda não funciona como nas crianças mais velhas.
- › Protege o bebê contra infecções (enterites e doenças respiratórias).
- › Diminui o risco do bebê ter alergias (asma e eczema).
- › Está sempre pronto e à temperatura adequada, não sujeito a erros de cálculo.
- › Não tem de o comprar.
- › Por isso que dá de mamar está a dar ao seu filho um alimento que o faz crescer bem e com menos doenças, e está a estabelecer com ele uma relação que o ajuda a ser uma criança feliz.



Como dar de mamar

- › Sente-se numa posição cómoda.
- › Ponha o bebê ao colo, com a cabeça e corpo alinhados.
- › Encoste o mamilo a uma das faces do bebê e ele abrirá logo a boca.
- › Não deixe o bebê chupar só o mamilo, deve também chupar a auréola.
- › Segure o peito com a mão em forma de pinça.
- › Para acabar a mamada, ou mudar de peito, coloque o dedo mínimo no canto da boca do bebê e retire-o suavemente.
- › Se o bebê adormecer, retire-o do peito e encoste-o a si. Se não acordar, não deve insistir. Ele acordará quando sentir fome.
- › No final da mamada coloque o bebê a arrotar.
- › Se após a mamada ainda tiver leite, deve esvaziar o peito completamente através de aspensão manual.
- › Se for necessário a administração de líquidos, prefira o copo ao biberão.

Frequência das mamadas

A primeira mamada deve ocorrer na primeira hora de vida, mas só quando a

mãe estiver preparada, e o bebê mostrar sinais de fome. O número de mamadas diárias varia de criança para criança. A criança de ser amamentada sempre que mostrar sinais de fome (inquietação, choro ou chupar sofredamente as mãos). Pouco a pouco a criança vai estabelecendo o seu horário de mamadas, bem como aumentando a pausa nocturna.

Duração das mamadas

O bebê deve fazer a mamada completa num único seio, e só se, se depois de arrotar, ainda manifestar fome, deve ser colocado no outro. Não são contra indicadas as mamadas prolongadas.



Higiene na alimentação

Lavar os seios no banho diário, com água morna e sabão neutro.
Usar um soutien maior, com alças firmes.
Lavar cuidadosamente as mãos, antes de cada mamada.
Untar a auréola e o mamilo leite, após cada mamada.
Deixar os mamilos ao ar e luz durante algum tempo.