



O programa Primeiríssima Infância é uma iniciativa que tem o objetivo de melhorar a qualidade de atendimento às gestantes e às crianças até os 3 anos de idade. O programa busca mobilizar a prefeitura, os profissionais e a comunidade para a importância dos primeiros anos de vida.

Programa Primeiríssima Infância. Vale uma vida toda.
E uma nova cidade.

Este folheto pode ser reproduzido livremente.
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: www.fmcsv.org.br

Para mais informações, procure os serviços de Saúde de sua cidade.

Dicas de amamentação

1 Durante a gestação não é preciso preparar a mama para a amamentação, o próprio organismo se encarrega dessa preparação. Exercícios para aumentar e fortalecer os mamilos, como esticar os mamilos com os dedos, esfregar buchas ou toalhas, também não são recomendados, pois podem ser prejudiciais, aumentando inclusive o risco de indução do parto. O uso de sutiã para sustentação, adequado ao tamanho das mamas, é suficiente.

2 Os primeiros dias são essenciais para o sucesso da amamentação. É um período em que mãe e bebê aprendem bastante e estabelecem suas rotinas.

3 Na hora da amamentação, procure um local tranquilo e confortável para amamentar, para não distraí-lo. Barulho e muita gente por perto podem agitar vocês dois.

4 Sempre que possível, prefira amamentar seu filho em locais iluminados para que ele fique alerta e focado no que está fazendo.

5 Evite lavar os mamilos imediatamente antes ou depois das mamadas. Como o leite tem efeito bactericida e hidratante, passe um pouco nos bicos após o aleitamento.

6 Para evitar dores e rachaduras no bico dos seios, o bebê deve fazer a pega corretamente, abocanhando a aréola inteira, e não somente o bico do seio.

Existem alguns pontos importantes que podem facilitar a amamentação:

Para o posicionamento adequado do bebê:

- ↳ Rosto do bebê de frente para o seio;
- ↳ Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- ↳ Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- ↳ Bebê bem apoiado.

Para a pega adequada:

- ↳ Mais aréola (parte escura do seio) visível acima da boca do bebê;
- ↳ Boca do bebê bem aberta;
- ↳ Lábio inferior virado para fora;
- ↳ Queixo tocando a mama.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.

A primeira mamada

Fazer a mamada na primeira hora de vida da criança traz benefícios para você e para o bebê. Para você, porque o útero se contrai com o estímulo da amamentação e vai voltando ao tamanho normal. E para o bebê, porque estará se alimentando com o primeiro leite produzido pelo seu corpo (o chamado colostro), que é riquíssimo em anticorpos e funciona como uma espécie de vacina.



Amamentar

Dicas para tornar mais fácil e gostosa a hora da mamada

Elo entre você e seu filho

Uma oportunidade para fortalecer o vínculo

Nos primeiros meses de vida do bebê, quando você e seu filho ainda estão se conhecendo e se adaptando um ao outro, a amamentação é um dos melhores caminhos para o estabelecimento e a construção do vínculo afetivo. Os benefícios do aleitamento materno são comprovados: além de favorecer esse vínculo, é um alimento adequado, do ponto de vista nutricional. Tem gordura de qualidade na quantidade certa para o desenvolvimento cerebral da criança e contém todos os demais nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento, além dos anticorpos que vão protegê-la das doenças.

Muito além do leite

Nesta fase, em que você e o bebê estão se conhecendo, a amamentação não pode ser vista apenas como alimentação. Com o leite, você também está oferecendo segurança e acolhimento para o bebê. Você sustenta o bebê com seu leite, seu colo, seu olhar... É um momento especial em que ele consegue compreender, por meio de um conjunto de sinais, que você está ali, presente, enchendo-o de amor e cuidados. Uma experiência que pode gerar satisfação e prazer para os dois.

Pedras no caminho

Assim como ser mãe é algo que se precisa aprender, amamentar também requer aprendizado. A mulher não nasce sabendo, nem o bebê. No começo, a amamentação pode ser difícil. Muitas mães chegam a desistir porque o bebê não pega o seio adequadamente e o bico pode ficar machucado pela sucção, provocando dor. É importante buscar ajuda de profissionais de saúde e de Bancos de Leite Humano para superar os problemas. Mas, tudo isso pode ser superado e a recompensa pelo esforço e persistência é muito boa para os dois.

Apoio fundamental

As mães marinheiras de primeira viagem podem estar inseguras, ansiosas, com medo de não acertar, de não conseguir cuidar de seu bebê. Esse sentimento é capaz de influenciar até na amamentação. A receita para superar essa fase é uma mistura de: calma, orientação profissional correta, apoio familiar e, principalmente, troca de experiência com quem já passou por isso e conseguiu se sair bem. Bater um papo com outra mãe faz com que a mulher perceba que seus temores são normais.

E na impossibilidade de amamentar?

A amamentação é um ótimo meio para fortalecer e desenvolver o vínculo entre você e seu filho, mas não é o único. Um bebê que não passa pela experiência da amamentação pode se desenvolver também, é claro! Do ponto de vista nutricional, o profissional de saúde vai avaliar o caso e indicar uma complementação compatível com a idade da criança. E do ponto de vista emocional, há várias outras formas de mãe e bebê ficarem próximos um do outro.

A volta ao trabalho

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que o bebê se alimente exclusivamente no peito até os 6 meses de vida. Depois desse tempo, deve-se começar, pouco a pouco, a complementar o leite materno com outros alimentos. A mãe pode procurar um profissional de saúde para ter mais orientações sobre quais alimentos pode oferecer para o bebê nesse momento.

No Brasil, a licença-maternidade é direito de toda mulher que contribui para a Previdência Social (INSS). O período da licença tem duração mínima de 4 meses ou 120 dias corridos – que valem para todas as mulheres – e de, no máximo, 6 meses, dependendo do tipo de ocupação da mulher e se a empresa que ela trabalha aderiu à licença de 6 meses através do Programa Empresa Cidadã. Isso porque a lei que prevê a ampliação da licença de 4 para 6 meses ainda não foi aprovada para todas as categorias profissionais.

O leite do peito nunca é fraco. A cor do leite pode variar, mas ele sempre é de boa qualidade e supre todas as necessidades do bebê. Além disso, o leite materno é personalizado: cada mãe produz leite especialmente para o seu bebê, em diferentes etapas do seu desenvolvimento.

Por que amamentar seu bebê

- ↳ O leite materno protege seu filho de alergias e fortalece o sistema imunológico.
- ↳ Melhora o desenvolvimento mental do bebê.
- ↳ É digerido mais facilmente.
- ↳ O ato da sucção melhora a formação da boca e o alinhamento dos dentes do bebê.
- ↳ A amamentação protege você contra o câncer de mama e de ovário e contra doenças cardiovasculares.