



Cartilha de Amamentação

Pro Amamentação: Apoio e incentivo ao aleitamento materno



ProMatre

Cuidando de gerações



Pro Matre

Cuidando de gerações

Cartilha de Amamentação Pro Matre - 11ª edição
Revisada pelo Grupo de Apoio ao Aleitamento
Materno da Pro Matre Paulista

Índice

Introdução.....	4
Entenda por quê o leite materno é a melhor escolha da mãe para o bebê.....	5
Produção do leite.....	6
Por dentro da mama.....	7
Confira nossas orientações sobre amamentação.....	8
Mitos e Verdades.....	13
O que é ingurgitamento mamário e o que fazer quando acontecer.....	14
Fissuras, como evitar e como tratar.....	15
Dicas para retirar e armazenar o leite materno.....	16
Para mães com bebês internados na UTI Neonatal.....	18
Recomendações nutricionais para a mãe durante a amamentação.....	19
Recomendação de alimentação saudável de acordo com a pirâmide alimentar.....	20
O papel da família na amamentação.....	21
Primeiros cuidados.....	23

Introdução

Alimentar seu bebê com o próprio leite é um dos grandes prazeres de ser mãe. No entanto, para amamentar com pleno sucesso, muitas mães podem precisar de auxílio e de um período de aprendizado. Contar com a experiência de uma das principais instituições voltadas para a saúde de mães e bebês, como a Pro Matre, que faz parte do Grupo Santa Joana, irá colaborar para este novo momento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta que os bebês recebam apenas leite materno até os seis meses de vida. Após esse período, devem ser introduzidos outras fontes de alimentos, de acordo com a orientação do pediatra, podendo manter o aleitamento até os dois anos ou mais.

Esta cartilha de orientações é mais uma das iniciativas da Pro Matre para ajudar você neste momento. Esperamos que a amamentação seja uma das suas melhores recordações e que reforce ainda mais o vínculo entre você e seu bebê!

Entenda por quê o leite materno é a melhor escolha da mãe para o bebê

- O leite materno já vem pronto, com a temperatura e o sabor ideais;
- Contém os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do bebê;
- É de fácil digestão;
- Protege contra infecções respiratórias e gastrointestinais, pois contém muitos componentes que promovem a imunidade;
- Diminui a incidência de alergias;
- Diminui o risco de obesidade;
- Diminui o risco de diabetes na vida adulta;
- Colabora para o melhor desempenho profissional na vida adulta.
- Promove o desenvolvimento do cérebro e está relacionado a níveis mais elevados de QI (quociente de inteligência);
- Não tem risco de contaminação, pois vai direto da mama para a boca do bebê;
- Desenvolve e fortalece a musculatura facial, preparando para a mastigação e para a fala;
- Faz o bebê se sentir seguro e querido no colo da mãe, reforçando o vínculo entre mãe e filho e favorecendo o desenvolvimento da criança;
- Colabora para o bom desenvolvimento neurológico do bebê;

Vantagens do aleitamento materno para a mãe

- Diminui o sangramento após o parto;
- Amamentar ajuda a mãe a voltar mais rápido ao peso original;
- Diminui a osteoporose a longo prazo;
- Previne contra o câncer de mama, de ovário e de útero;
- Pronto para ofertar.

Vantagens do aleitamento para a sociedade

- O leite está sempre pronto e livre de contaminação;
- Economicamente é um alimento sem custo, colaborando para o orçamento familiar;
- Impacta na redução em internações e doenças na infância.
- Prevenção de Diabetes Mellitus tipo II;
- Colabora para uma sociedade sustentável (sem o despendimento de recursos ambientais em sua produção);

Produção do leite

Quanto mais precoce for a primeira mamada, mais vínculo se criará entre mãe e bebê, prolongando assim o tempo de amamentação. A sucção no seio da mãe ajuda na produção, na descida do leite e na contração do útero. O esvaziamento das mamas estimula a produção de leite. Portanto, as mamadas frequentes e efetivas contribuem para o aumento do volume de leite. O ato de sucção estimula no cérebro da mãe uma glândula que produz e libera os hormônios responsáveis por esses processos.

Esses hormônios são:

- **Prolactina**
produz o leite;
- **Ocitocina**
contrai os alvéolos presentes nas mamas, promovendo a saída do leite, e estimula a contração do útero, fazendo com que ele retorne gradativamente ao tamanho original.



No pós parto imediato são percebidas pequenas mudanças nas mamas que podem dar impressão de vazias. Entre o segundo e o quinto dia após o parto, ocorre a apojadura. As mamas aumentam de volume, ficam endurecidas e quentes e em alguns momentos a puérpera pode apresentar calafrios. Neste momento a mama está se preparando para produzir um volume de leite que, a princípio, pode ser maior do que o recém-nascido consome.

Ao longo da lactação, o leite sofre modificações sendo chamado de colostro, leite de transição e leite maduro, atendendo às necessidades de crescimento e desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, o leite produzido pela mama é o colostro, em pequena quantidade, mas muito rico em proteínas e em defesas imunológicas. Ao longo da lactação, o leite sofrerá modificações em sua composição, adequando-se às necessidades para o crescimento do bebê.

Colostro: produzido desde o final da gestação até, a proximadamente, 7 dias após o parto

Leite de transição: do 7º ao 14º dia após o parto

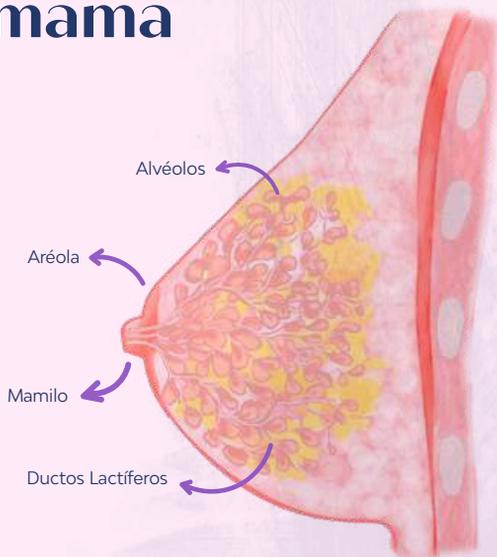
Leite maduro: depois do 14º dia após o parto

Fonte: Almeida, 1999 Manual ANVISA

Por dentro da mama

A estrutura interna da mama lembra cachos de uva. O leite é produzido nos alvéolos e, por meio de pequenos canais (ductos), é transportado para o mamilo de onde sai por pequenos orifícios.

A pega e a sucção adequadas do bebê são fundamentais para a produção e a saída do leite.



Confira nossas orientações sobre amamentação

Posições



Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga)



O bebê é colocado deitado de lado, com o apoio de um travesseiro



A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e, com a outra posiciona a mama



A mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira da cama ou sofá

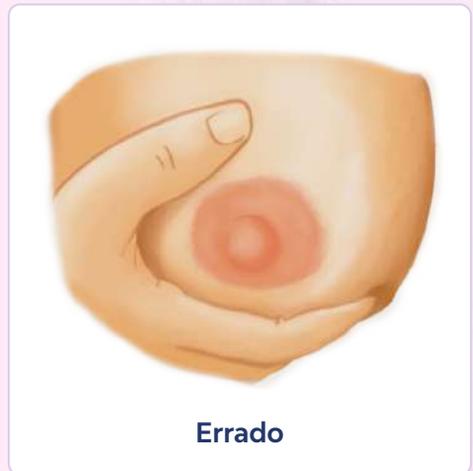


Um bebê no colo da mãe (barriga na direção da barriga da mãe) e o outro bebê com as pernas debaixo de um dos braços da mãe



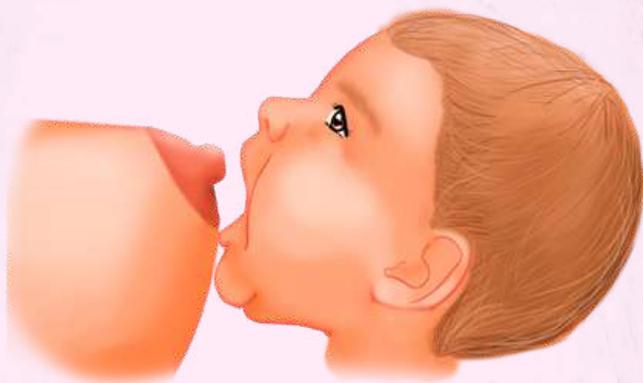
Cada bebê é posicionado com os corpos e as pernas debaixo de um dos braços da mãe. Almofadas e travesseiros ajudam bastante.

1. A posição recomendada é aquela na qual a mãe se sente mais confortável;
2. O bebê deve ficar de frente para o corpo da mãe, com a barriguinha encostada nela;
3. Envolver seu bebê de forma que ele fique confortável em seu colo e com a cabeça, o pescoço e o tronco alinhados. Se o bebê ficar torto, será mais difícil fazer uma boa pega;
4. Prefira um ambiente tranquilo e aconchegante;
5. Poltrona com braço e encosto alto podem ajudar você e seu bebê a encontrarem a melhor posição;
6. Segure a mama com a mão que está livre, de modo que o indicador e o polegar formem a letra "C" ou um "U", dependendo da posição da boca do bebê;



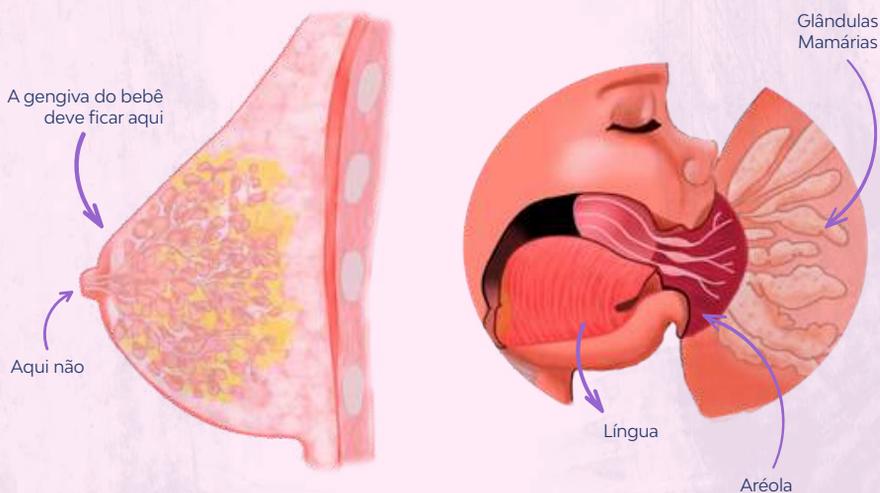
7. Não espere que o bebê chore de fome. Ofereça o peito assim que ele começar a acordar. O bebê chorando e com muita fome pode ter dificuldade de abocanhar a aréola;

8. Encoste na mama primeiro o queixo e o lábio inferior. Assim, ele conseguirá abocanhar uma parte maior da aréola;



9. É muito importante lembrar que o bebê não deve mamar apenas no mamilo (bico), mas sim abocanhar e sugar a aréola. Para isso, ele deverá estar com a boca bem aberta, semelhante a um bocejo;

10. A pega correta não provoca dor. No início da mamada, pode doer um pouco, mas se a dor persistir ao longo da mamada, a pega e a posição devem ser reavaliadas;



11. Nas primeira duas noites após o parto, o bebê está se adaptando ao meio externo e é frequente que solicite mamar mais. Deixar o bebê sugar a vontade não fará com que ele acostume, pelo contrário, ficará mais tranquilo e seguro. Recomenda-se que a mãe descanse durante o dia quando o bebê estiver dormindo.

12. Nos primeiros dias de vida, o bebê pode apresentar sonolência antes e durante as mamadas. Dessa forma, será necessário estimulá-lo para que ele não adormeça durante as mamadas.

Técnicas para despertar e manter o bebê ativo durante as mamadas:

- Alterar a posição de mamada
- Não agasalhar o bebê em excesso durante a mamada
- Trocar a fralda
- Clarear o quarto
- Realizar estímulo tátil

13. O tempo, intervalo e ritmo das mamadas podem variar bastante;

14. Deixe que o bebê esgote primeiro uma mama para depois oferecer a outra, caso ele ainda queira mamar;

15. Verifique se o bebê está sugando e deglutindo. Durante a amamentação, o bebê pode fazer várias pausas para descansar entre as sucções.

16. Verifique se ocorre o esvaziamento da mama após o aleitamento, observando se ela fica mais leve e macia após a mamada;

17. As características do leite materno se alteram durante a mamada. O leite do início da mamada, chamado anterior, fornece água, proteínas e sais minerais, satisfazendo a sede do bebê; o leite posterior, produzido no final da mamada, contém uma quantidade de gordura maior, saciando a sua fome;

18. Para interromper a mamada ou posicionar melhor seu bebê, coloque o dedo mínimo no canto da boca. Assim, ele soltará a mama com facilidade, sem machucá-la;

19. Examine suas mamas antes e após as mamadas. Atenção nos mamilos dolorosos e/ ou machucados para correção da pega.

20. Para saber se o bebê mamou o suficiente, observe se a forma de amamentar está correta. Um bebê bem alimentado faz xixi, pelo menos, cinco a seis vezes ao dia e se apresenta ativo. É muito importante o acompanhamento do peso de 2 a 3 dias após a alta do hospital;

21. Lembre-se de que, na maternidade, você terá um tempo para aprender a amamentar. E o mais importante: você precisará se sentir segura durante as mamadas para que sua ida para casa seja a mais agradável possível;

22. Aproveite quando o bebê estiver dormindo para relaxar. Sempre que possível, aceite ajuda na realização das tarefas diárias.

Mitos e Verdades

Algumas mulheres produzem um leite mais fraco.

MITO. Não existe leite materno fraco, já que cada mãe produz o leite de que seu bebê precisa e na quantidade certa.

Quem tem prótese de silicone não pode amamentar.

MITO. Não há evidências de que a prótese de silicone interfira na amamentação. Normalmente, nas cirurgias de colocação de próteses não há lesão de ductos ou de nervos.

Quem sofreu cirurgia de redução mamária pode ter dificuldade para amamentar.

VERDADE. A cirurgia de redução das mamas pode interferir na amamentação, pois há redução de tecido mamário e a manipulação da região da aréola pode lesar ductos lactíferos e nervos. Essa questão vai depender da técnica cirúrgica aplicada.

Bebê que mama no peito não precisa beber água.

VERDADE. O leite materno já contém água suficiente em sua composição para hidratar o bebê. É o alimento mais completo que existe. Não é preciso oferecer mais nada à criança durante os seis primeiros meses de vida.

Devem-se limpar as mamas a cada mamada.

MITO. Faça a higiene das mamas no banho diário. Depois de cada mamada, basta passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo para manter a pele hidratada.

O bebê deve mamar 20 minutos em cada peito.

MITO. Cada bebê tem seu ritmo e sua necessidade de alimentação. Em casa, a oferta de leite deve obedecer ao regime de livre demanda, ou seja, oferecer o seio sempre que o bebê quiser mamar. O tempo de cada mamada pode variar de um bebê para outro. Além disso, o bebê pode esvaziar uma das mamas e não querer a outra, por estar satisfeito. É importante iniciar a mamada seguinte pela mama na qual o bebê mamou menos ou não mamou na última mamada.

Quem tem mamilo invertido não pode amamentar.

MITO. Os mamilos invertidos se contraem ou se projetam para dentro ao serem estimulados. As mudanças no corpo da mulher, ao longo da gestação, podem fazer com que os mamilos fiquem mais protuberantes do que de costume. Em algumas situações, no entanto, mamilos invertidos se voltam ainda mais para dentro quando os seios ficam cheios de leite. Com a orientação de seu médico ou profissional da saúde, é possível reverter essa condição e amamentar o bebê.

O que é ingurgitamento mamário e o que fazer quando acontecer

Quando o leite “desce”, frequentemente entre o segundo e o quinto dia após o parto, pode acontecer o ingurgitamento mamário, que se caracteriza pelo aumento do volume das mamas, que também ficam endurecidas e com maior temperatura da pele. Para que a amamentação transcorra de forma satisfatória, é preciso haver pleno equilíbrio entre a produção do leite e sua drenagem.

1. Mamadas frequentes e efetivas são a melhor maneira de evitar o ingurgitamento;

2. Se a mama estiver muito aumentada e endurecida e o bebê tiver dificuldade em abocanhar a aréola, é preciso esvaziar a região até torná-la flexível. Massageie inicialmente a aréola. Se a mama estiver endurecida, massageie-a por completo;

3. Faça uma massagem circular seguida de uma leve retirada do leite por expressão manual para esvaziar um pouco a mama e facilitar a pega do bebê;



4. Procure uma posição (tradicional, invertida ou sentada) que facilite o bebê a abocanhar o máximo da região areolar;

5. Se o bebê não conseguir fazer o esvaziamento necessário para o alívio da dor, extraia mais leite por meio de ordenha manual;



6. Amamente em intervalos curtos e, se necessário, acorde o bebê para mamar mais vezes;

7. Use sempre sutiã para manter as mamas elevadas. Evite sutiã com bojo e aro ou sutiã apertado. Ajuste o tamanho, pois a mama poderá aumentar muito de volume ao longo da mamentação.

Fissuras, como evitar e como tratar

Eventualmente, algumas mães podem apresentar fissuras nos mamilos, o que dificulta a continuidade da amamentação. As fissuras são decorrentes da má posição do bebê em relação à mama e da técnica incorreta de sucção. Isso ocorre quando o bebê suga só o mamilo, ao invés de envolver a região da aréola.

Como evitar:

1. Posicione o bebê no colo de forma que ele fique de frente e próximo ao seio;
2. Não ofereça bicos e chupetas;
3. Conseguir a pega correta e sem dor é a melhor maneira de evitar o aparecimento de lesões nos mamilos.

Como evitar:

1. Corrija a técnica de amamentação e dê continuidade ao aleitamento materno;
2. Faça a higiene das mamas apenas no banho diário;
3. Aplique sempre o leite materno na região mamilo-areolar após as mamadas;
4. Mude da posição tradicional ou costumeira para outras posições;
5. Amamente o bebê pelo lado menos ferido;
6. Converse com o seu médico e/ou um profissional de saúde especializado em amamentação

Dicas para retirar e armazenar o leite materno

É possível armazenar o leite materno para uso posterior. Isso pode ser fundamental para manter a amamentação e auxiliar no período posterior à licença-maternidade. Você poderá armazenar o leite materno em diversas situações:

- Caso precise se ausentar de casa;
- Quando o pediatra indica uma complementação de leite após a mamada;
- Para doar ao banco de leite humano;
- Ao retornar ao trabalho.

1. Após o banho, a mãe deve fazer uma completa higiene das mãos, prendendo os cabelos com touca ou lenço, retirando anéis, pulseiras e relógios e usando máscara descartável ou fralda sobre o nariz e a boca;

2. Depois, lave as mãos até o cotovelo com água e sabão, enxágue bem, seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha descartável;

3. Faça massagem nas mamas, utilizando os dedos (indicador e médio), fazendo movimentos circulares no sentido da aréola para a base da mama. A massagem poderá ser realizada até perceber que os pontos endurecidos ou consistentes estejam mais macios. O tempo de realização é de, aproximadamente, 10 a 15 minutos. Não pressione excessivamente as mamas, pois pode bloquear a saída do leite;

4. Os movimentos para a coleta manual devem ser feitos da seguinte maneira: coloque o dedo polegar no limite superior da aréola e o indicador no limite inferior, pressionando a mama em direção ao tórax. Pressione e solte, pressione e solte. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. A princípio, o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes começará a gotejar;

5. Para a coleta com a bomba tira-leite, o funil deve ser colocado com o mamilo bem centralizado, antes de iniciar o processo. A cada coleta, todas as partes

6. Não utilize bombas no caso de o mamilo estar machucado. Dê preferência à coleta manual;

7. Para armazenar o leite, utilize frascos de vidro transparente com tampa plástica. Lave o frasco e a tampa com detergente neutro, enxágue e os ferva por 15 minutos. Deixe secar sobre um pano limpo o frasco e a tampa com a boca voltada para baixo. Não toque internamente no frasco de vidro;

8. Identifique o frasco com data e horário da coleta. A validade na geladeira é de até 12 horas. Armazene na prateleira (não coloque na porta). No freezer ou no congelador, a validade é de 15 dias;

9. O descongelamento e o aquecimento devem ser feitos em banho-maria. Após o aquecimento da água, desligue o fogo. Para o descongelamento, coloque o frasco com o leite congelado na água e realize movimentos de agitação circular delicados até permanecer uma bola de gelo de 2 centímetros, podendo ser armazenada em geladeira por até 12 horas. Para o aquecimento do leite, ao retirar da geladeira, ferva a água do banho-maria em fogo baixo, desligue o fogo e coloque o frasco de leite na água, realizando os movimentos circulares para homogeneizar os componentes do leite até amornar. O leite humano não pode ser fervido. Ofereça morno ou em temperatura ambiente. Consuma imediatamente após o aquecimento e aqueça somente a quantidade a ser consumida naquela mamada;

10. A sobra do leite aquecido deverá ser desprezada;

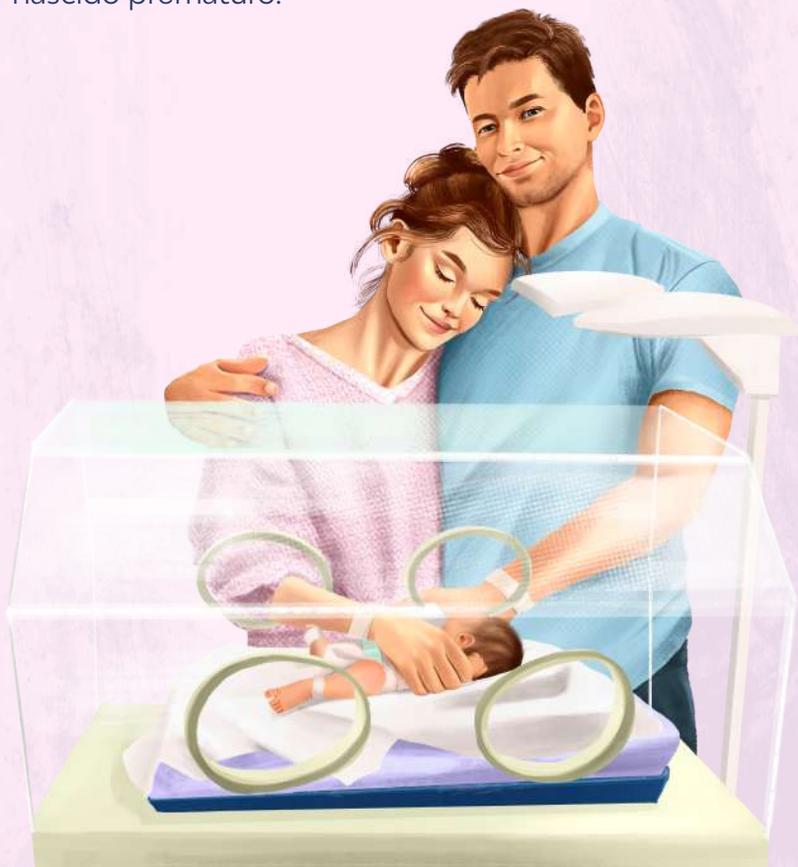
11. O leite materno congelado pode ser transportado em bolsa térmica com gelo reciclável. Caso chegue ao destino descongelado em temperatura de refrigeração (temperatura semelhante à da geladeira, que possa ser sentida com as mãos) deverá ser consumido dentro de 12 horas a contar do momento da constatação da temperatura com as mãos.

12. O leite materno refrigerado (armazenado em geladeira) poderá ser transportado também em bolsa térmica com gelo reciclável, suficiente para manter a temperatura de refrigeração, poderá ser consumido dentro de 12 horas a contar do horário da coleta.

Para mães com bebês internados na UTI Neonatal

A Pro Matre Paulista dispõe de uma sala de coleta de leite humano direcionado ao atendimento das mães cujos bebês estão internados na UTI Neonatal. Essa estrutura foi desenvolvida para assegurar a coleta, o armazenamento, a conservação e o fornecimento do leite humano, favorecendo a alimentação dos bebês internados na UTI com o leite da própria mãe.

Mesmo que a mãe ainda não possa amamentar em razão das condições do bebê prematuro, a retirada do leite, no hospital ou em casa, é importante para favorecer a amamentação. O leite materno possui um elevado valor biológico, e seus componentes imunológicos são fundamentais para a proteção e o desenvolvimento do recém-nascido prematuro.



Recomendações nutricionais para a mãe durante a amamentação

Principais recomendações:

- Consuma bastante líquido. Beba água sempre que tiver sede, pois a lactação requer mais água que o usual;
- Consuma peixes, pelo menos, 3 vezes por semana, pois contêm ômega 3 que é uma gordura importante para o desenvolvimento das células cerebrais do bebê;
- Dê preferência ao consumo de carnes magras e evite o consumo de preparações fritas e empanadas. Prefira o consumo de carnes cozidas, assadas ou grelhadas. Evite também o consumo de alimentos gordurosos;
- Evite alimentos ricos em sódio, como alimentos e temperos industrializados (caldo de tablete e temperos em pó), molhos prontos (molho shoyu, molho inglês, molho de salada, ketchup e mostarda) e conservas. O excesso de sal que esses alimentos possuem pode causar retenção de líquidos e inchaço;
- Evite o consumo excessivo de bebidas cafeinadas (café puro, chá mate, chá preto, chá verde e refrigerantes), pois podem causar irritabilidade no bebê;
- Fracione a dieta, evitando longos períodos em jejum;
- Não restrinja calorias da alimentação. Para a amamentação, é necessária energia proveniente dos alimentos. Sendo assim, as dietas restritivas são proibidas durante este período.



Confira na tabela a seguir uma recomendação alimentar diária para pacientes saudáveis. Lembre-se de que, para uma orientação nutricional individualizada, um nutricionista deve ser consultado.

Recomendação de alimentação saudável de acordo com a pirâmide alimentar:

Alimentos	N° de porções/dia	Quantidades das porções
Leite e derivados	1 a 2	1 xícara de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo branco ou 1 fatia de queijo amarelo
Carnes, aves, ovos, peixes, feijão (caldo)	2 a 3	1 bife médio de carne magra, frango ou peixe ou 1 ovo ou omelete ou ½ xíc. de feijão
Verduras	À vontade	1 prato de sobremesa com verduras cruas ou cozidas
Legumes	1 a 3	1 prato de sobremesa com cenoura, chuchu, bobrinha, berinjela, batata, etc.
Frutas	2 a 3	1 fruta ou ½ xícara de morango, jabuticaba ou 1 copo de suco de frutas
Pães, cereais, arroz e massas	5 a 6 (preferir os cereais integrais)	1 fatia de pão de forma ou 1 pão francês ou 1 pão de leite ou 5 bolachas de água e sal ou 4 torradas ou ½ xícara de arroz ou massas ou ½ xícara de cereais
Óleos e açúcares	Consumir com moderação! Dê preferência a óleos vegetais	Azeite de oliva, óleos de girassol, canola ou milho, etc.

O papel da família na amamentação

A família está emocionada em acompanhar a dedicação da mãe com o bebê, mostrando felicidade com o empenho e carinho dispensados durante a amamentação. No entanto, o parceiro ou parceira também pode se sentir oprimido pela alegria, cansaço e preocupação gerados pelo nascimento do bebê. Eles podem se sentir excluídos enquanto a mãe e o bebê se ajustam à rotina de mamar, dormir e de cuidados.

A amamentação é um momento especial em que o parceiro ou parceira pode compartilhar seu tempo junto com o bebê. Estudos têm mostrado que as crianças cuja família está envolvida em suas vidas desde o nascimento têm melhor desempenho cognitivo, acadêmico e social à medida que crescem. Claramente, o crescimento saudável de uma criança está relacionado à segurança familiar.

Como a família e amigos podem colaborar:

Pequenas atitudes significam muito nesse momento. Uma palavra de encorajamento enquanto a mãe se ajusta à sua nova rotina e uma ajuda com o trabalho doméstico ou com os cuidados com o bebê são de extremo valor. Eles podem assumir um papel ativo nos cuidados com o bebê, dando banho, vestindo e o colocando para arrotar. É recomendado que após as mamadas o bebê não seja colocado para deitar imediatamente, assim mais uma vez a família poderá participar cuidando do bebê.

6 dicas para pais e familiares apoiarem na amamentação

- 1.** Aprenda sobre a amamentação: leia, pesquise e participe de cursos a respeito. Isso ajudará você a entender melhor sobre o assunto e mostrará sua preocupação com o bem-estar da mãe e do bebê;
- 2.** Ofereça água à mãe enquanto ela estiver amamentando: a amamentação faz com que a mulher sinta mais sede, pois seu corpo precisa de líquidos extras para produzir leite;
- 3.** Ajude a mãe a se entreter durante a amamentação: sempre que possível, faça companhia;
- 4.** Participe mais das tarefas domésticas: já que só a mãe pode amamentar, busque ajudá-la em outras tarefas, como a arrumação da casa ou o cuidado com outras crianças. Isso deixará a mãe mais tranquila para alimentar o bebê;
- 5.** Ofereça-se para cuidar do bebê após a amamentação: muitas vezes o processo de amamentação pode durar 1 hora ou mais e ser cansativo para a mãe. Assim que ela terminar de amamentar, pegue o bebê no colo, coloque para arrotar, troque as fraldas e faça dormir;
- 6.** Valorize o ato de amamentar: além de ser fundamental para o desenvolvimento do bebê, a amamentação é um grande ato de amor.

Primeiros cuidados

A chegada do bebê em casa é sempre motivo de grande alegria. É um momento único e especial na vida da família e representa o início de uma grandiosa missão: ajudar a criança no seu desenvolvimento, o que inclui cuidar de sua alimentação, ocupar-se de sua higiene e saúde e, principalmente, transmitir segurança e amor.

Conheça alguns cuidados:

- 1. Cuidados em casa:** na escolha do quarto do recém-nascido, dê preferência para que ele seja arejado e tenha presença de sol. Quanto ao berço, não deve conter bichos de pelúcia e objetos que possam cair sobre a criança, evitando, assim, riscos de ferimentos ou sufocação. Não se deve colocar o recém-nascido para dormir na cama dos pais a fim de evitar acidentes.
- 2. Posição para dormir:** no berço, coloque o recém-nascido para dormir de barriga para cima, pois estudos recentes comprovam que essa posição é mais segura para o bebê.
- 3. Banho:** escolha um ambiente adequado e deixe tudo o que você vai precisar separado antes de colocar o bebê na banheira. Recomenda-se a higienização do bebê com produtos neutros de glicerina.
- 4. Hábito intestinal:** as primeiras evacuações dos recém-nascidos são escuras. Com o progredir da amamentação, as fezes se tornam amareladas e amolecidas.
- 5. Sono:** nos primeiros dias de vida, o recém-nascido dorme, em média, 18 horas por dia. Coloque o bebê para dormir num ambiente calmo, silencioso e aconchegante.
- 6. Perda de peso:** é normal ocorrer uma diminuição do peso nos primeiros dias de vida dos recém-nascidos. Observe a presença de evacuações e diurese nas trocas de fraldas.
- 7. Soluços:** é um sintoma normal, que não requer tratamento especial.
- 8. Assaduras:** são evitadas com a troca frequente das fraldas. A limpeza deverá ser feita, preferencialmente, com algodão e água morna.
- 9. Transporte do bebê:** no carro, sempre transporte o bebê em cadeiras apropriadas para a idade.
- 10. Primeira visita ao pediatra:** deve ser entre 48 e 72 horas após a alta hospitalar.

Grupo de Apoio ao Aleitamento Materno - GRAAL

O aleitamento materno exclusivo é fundamental para a nutrição e para o desenvolvimento da criança nos primeiros seis meses de vida.

Considerando que esse processo se inicia logo após o nascimento, cabe à equipe multidisciplinar da maternidade orientar, apoiar e conduzir o aleitamento desde a internação até a alta hospitalar.

O GRAAL foi instituído para estimular e promover o aleitamento materno em nossa maternidade. Ele tem como objetivo a manutenção do padrão de qualidade dos serviços prestados em amamentação por meio do preparo dos profissionais envolvidos, conscientizando-os a estimular e apoiar o aleitamento materno.



Pro Matre

Cuidando de gerações



/promatre



@pro_matre



www.promatre.com.br