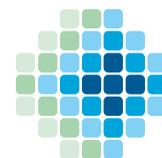


ORIENTAÇÕES SOBRE AMAMENTAÇÃO



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Saúde Humanizada



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
 Cruzazuldesaopaulo

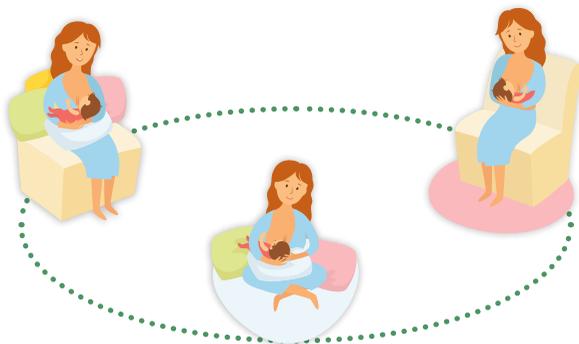


PREPARAÇÃO DA MAMA

- Não ofereça a mama muito cheia (empedrada), massageie e esvazie um pouco, manualmente antes de amamentar;
- Não é necessário limpar os mamilos antes nem após as mamadas, o próprio leite protege o mamilo;
- No banho utilize água fria ou morna, **não deixe cair água quente** nas mamas.

A MAMADA

- O colostro é o primeiro e mais importante leite que o bebê mama nos primeiros dias de vida;
- Sente-se confortavelmente, com o braço apoiado, a cabeça do bebê na parte interna do seu braço, barriga com barriga, segure a mama com a mão livre formando um “C” invertido, toque o lábio inferior do bebê com o bico do seio ou com o indicador;



- Tempo de mamada: variável de cada bebê, não deve ultrapassar 40 minutos;
- É normal durante a amamentação o bebê descansar e recomeçar a sugar, se necessário acorde o bebê;
- Oferecer somente uma mama alternando a cada 3 horas;
- Tome bastante líquido para auxiliar sua produção de leite;
- O bebê deve ser levado ao seio em todos os horários de mamada, se estiver dormindo acorde-o.

COMO AGIR AO TÉRMINO DA MAMADA

Cuidado ao tirar o bebê do seio, se ele não soltar seu bico introduza seu dedo mínimo pelo canto da boca e pressione o bico do seu seio para baixo.

HIGIENE ORAL DO BEBÊ

Deve ser feita após as mamadas com dedeira ou dedo envolvido em gaze ou fraldinha.

VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

Além de o leite materno ser o alimento ideal para seu bebê o aleitamento materno auxilia o bom desenvolvimento das estruturas orais que serão utilizadas na mastigação e fala, favorecem o desenvolvimento da linguagem e fortalecem o vínculo mãe e bebê.



Dúvidas? Solicite orientação fonoaudiológica.

SETOR DE FONOAUDIOLOGIA

Ramal: 4520