

Vantagens do aleitamento para pessoas que amamentam:

- Reduz o sangramento após o parto;
- Diminui o risco de desenvolver diabetes, câncer de mama, de ovário e de útero;
- Ajuda a reduzir o peso;
- É prático: está sempre pronto, a qualquer hora e lugar, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar;
- Evita gastos com a compra de leite artificial e mamadeiras.

Vantagens do aleitamento para o bebê:

- É o alimento ideal, mais completo e com todos os nutrientes necessários aos primeiros 6 (seis) meses de vida;
- É fácil de ser digerido e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê;
- Protege o bebê contra doenças como diarreias, alergias e infecções;
- É limpo e não contém micróbios, pois vai direto do peito para a boca do bebê;
- Está sempre pronto e na temperatura certa;
- Aleitar transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre a pessoa que amamenta e o bebê.



Aleitamento Humano: mais saúde para você e para o bebê!

Em caso dúvida, dificuldades ou excesso de leite no período de aleitamento, procure o **Banco de Leite Humano**, a **Unidade Básica de Saúde** ou a **Pastoral da Criança** mais próximo(a).

Nestes locais você encontrará uma equipe de saúde treinada para dar as orientações necessárias. **O atendimento é gratuito!**



Banco de Leite Humano (BLH)



Funcionamento:

Segunda à Sexta-feira
7h às 18h



Contatos:

Telefone: (71) 3283-9264
E-mail: blh.mco@ufba.br

Maternidade Climério de Oliveira Universidade Federal da Bahia Rede Ebserh

Banco de Leite Humano (BLH)

Rua do Limoeiro, 137, Nazaré
Salvador-BA

<https://mco-ufba.ebserh.gov.br>



Maternidade Climério de Oliveira
Universidade Federal da Bahia
Rede Ebserh

ALEITAMENTO *Humano*



**Para a criança,
leite humano é vida!**



Preparando-se para aleitar:

- Lave os seios com água, **não usar sabão**;
- Evitar o uso de cremes ou óleos nos mamilos;
- Usar sempre sutiã com alças largas e firmes para maior conforto;
- **Alimente-se bem.** Uma alimentação colorida e variada, rica em carnes magras, frutas e verduras, evitando frituras e doces em excesso;
- **Beba bastante líquido:** água ou sucos de frutas, pelo menos 2 (dois) litros por dia.



Como aleitar

- É importante aleitar o bebê logo na sala do parto;
- Procure uma **posição confortável**;
- Coloque o bebê de frente para você, de modo que o corpo e a cabeça fiquem alinhados e encoste o corpo dele no seu **(barriga com barriga)**;
- **O bebê deve abocanhar o mamilo e a aréola** (parte escura da mama) com a boca bem aberta;
- Observe se o queixo do bebê permanece encostado em seu seio;
- Deixe o bebê mamar por **quanto tempo, e quantas vezes, ele quiser**;
- O bebê deve esvaziar completamente uma mama antes de passar para a outra;
- Caso a mama não seja esvaziada completamente, **comece pelo seio que ele mamou por último**;
- **Mantenha a calma e não apresse o bebê**, ele sabe quando parar.



O que é Colostro?

- É o “leite do começo”. Ele age como uma vacina, protegendo o bebê contra doenças que a pessoa que amamenta já teve e estimula o intestino do bebê a se desenvolver;
- A produção do leite no primeiro dia é pequena porque o bebê só precisa dessa quantidade.

Apojadura

- De 3 (três) a 5 (cinco) dias após o parto ocorre a “descida” ou “chegada” do leite (apojadura): as mamas ficam mais cheias, endurecidas e produzem grande quantidade de leite;
- Nesse período, a quantidade de leite produzida é maior que a necessidade da criança. Após cerca de 15 (quinze) dias a quantidade se adequa à necessidade do bebê;
- Caso continue a produzir mais leite do que o bebê mama, faça a ordenha manual para evitar ingurgitamento (mamas cheias demais, duras).

Como fazer a ordenha manual?



- Massageie as mamas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo;
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola. Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola;
- Firme os dedos e empurre para trás na direção do corpo. Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite;
- Se você pretende estocar seu leite, alguns cuidados são necessários: evite falar durante a ordenha, cubra a boca e o nariz com um lenço, uma máscara ou uma fralda de tecido.

Se o leite “empedrou”:

- Massageie a mama em movimentos circulares. Faça movimentos com os dedos de cima para baixo, em direção ao mamilo, como se estivesse “penteando” os seios;
- Leve o bebê mais vezes ao seio e também faça a ordenha manual.

Em caso de rachaduras no seio:

- Continue a aleitar;
- Não use pomadas, óleos ou cremes;
- Evite lavar os mamilos antes e após as mamadas;
- Exponha os mamilos ao sol durante 15 minutos;
- Passe o próprio leite humano no mamilo e deixe secar naturalmente;
- Observe o modo como está aleitando. A maior causa de rachaduras nos seios é a pega incorreta no peito.

Lembre-se:

- **O bebê não necessita de nenhum outro alimento além do leite humano até os 6 (seis) meses de idade**;
- Não existe leite fraco. Seu leite é o alimento ideal para o bebê;
- **Toda pessoa é capaz de produzir leite.** A sua tranquilidade é fundamental para facilitar a saída do leite;
- Quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido;
- Procure descansar nos intervalos das mamadas, isso também ajuda na produção de leite;
- O leite pode ficar armazenado por até 15 (quinze) dias no congelador ou freezer. Para oferecer o leite ao bebê, descongele e aqueça em banho-maria.

O leite humano não pode ser fervido!

- **Nunca use “chuca” ou mamadeira, pois o bebê pode abandonar o peito. Ofereça o leite na colher, conta-gotas ou copo**;
- Seios grandes ou pequenos produzem a mesma quantidade de leite;
- O aleitamento não altera a aparência dos seios;
- Antibiótico não seca o leite! Lembre-se de só tomar medicações com orientação médica;
- Cigarro e bebidas alcoólicas são desaconselhados durante o aleitamento;
- Atividade sexual não atrapalha o aleitamento;
- Todas as pessoas podem e devem ajudar quem está amamentando. **O apoio é fundamental!**