



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**



**ALEITAMENTO MATERNO**



## **Benefícios para a mãe:**

* Reduz o peso mais rapidamente após o parto (80cal/100ml);
* Reduz o risco de diabetes;
* Reduz o risco de câncer de mama e ovário;

## **Benefícios para o bebê:**

Crianças que estão em aleitamento materno têm menos risco de sofrer de doenças respiratórias, infecções urinárias ou diarréias, problemas que podem levar a internações e até à morte.

O bebê amamentado corretamente, no futuro, terá menos chance de desenvolver alergias, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

## **Alimentação na amamentação:**

- Não coma por dois, você não precisa comer por você e pelo bebê. **Uma alimentação equilibrada e balanceada é sempre mais importante.**

**-** Mastigar bem os alimentos e beber água é essencial para a produção do leite materno;

- Alimentos ricos em enxofre como a couve-flor, couve, rabanete, repolho e espinafre, por causarem gases, podem perturbar o processo de digestão da criança.

- Sugestões do que comer sem medo: Frutas (melão, maçã, pêra, laranja, mamão, figo), Vegetais (gergelim, couve, rúcula, alface, agrião). Muita água, sucos e água de côco.

## *Alimente-se bem para que seu bebê possa ser bem alimentado!*

1. **Leite materno:**

O leite materno é o alimento perfeito para o bebê nos primeiros 6 meses de vida, não existindo nenhum outro alimento igual para substituí- lo com as mesmas vantagens:

* O leite está prontinho e disponível;
* Está na temperatura certa;
* É prático e econômico;
* É higiênico, sem contaminação;
* É de fácil digestão e absorção;
* Protege a criança contra doenças;
* Atende as necessidades afetivas da criança.

## **Colostro**

O colostro é secretado nos primeiros dias depois do parto, é amarelo e mais grosso que o leite maduro e é secretado apenas em pequenas quantidades.

Contém mais anticorpos e mais células brancas que o leite maduro. Fornece a primeira **“imunização”** para proteger a criança contra a maior parte das bactérias e vírus. É rico em gorduras e vitamina A.

## *O colostro é exatamente o que o bebê precisa nos primeiros dias!*

* 1. **Leite do começo**

O leite do começo surge no início da mamada. Parece acinzentado e aguado. É rico em proteínas, lactose, vitaminas, minerais e água.

## **Leite do fim**

O leite que surge no final da mamada parece mais branco do que o leite do começo porque contém mais gordura. A gordura torna o leite do fim mais rico em energia. Fornece mais da metade da energia do leite materno.

## *A criança precisa tanto do leite do começo quanto do fim para crescer e se desenvolver.*

## **Não existe Leite Fraco**

- Todo leite materno é forte e bom! A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco;

- Nem todo choro do bebê é de fome. A criança chora quando quer aconchego, quando têm cólicas ou sente algum desconforto; sabendo disso, não deixe que idéias falsas atrapalhem a amamentação.

## *Seja paciente ao amamentar, pois você não está apenas dando o melhor alimento a seu filho: está dando seu amor, carinho e afeto.*

**LEITE MATERNO É AMOR!**

## **Curiosidades**

O leite se adapta à necessidade da criança -> mães com crianças de baixo peso produzem leite reforçado;

Na época das amas de leite, essas mulheres eram obrigadas a alimentar primeiro os filhos dos patrões e seus filhos recebiam apenas o leite do fim. Consequentemente recebiam toda gordura e muitas vezes eram castigadas porque seus filhos cresciam mais do que os filhos dos patrões.