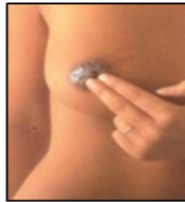


Cuidados a ter com as mamas

- ✓ Banho diário e observação de alterações nas mamas;
- ✓ Não é necessário lavar as mamas antes e depois das mamadas;
- ✓ Deve aplicar uma gota de leite no mamilo e na aréola, após o banho e após cada mamada;
- ✓ Não dê a chupeta ao seu bebé sem que a amamentação esteja bem estabelecida;
- ✓ Use discos de protecção em silicone;
- ✓ Deve alternar a mama em cada uma das mamadas;
- ✓ Se o bebé não esvaziar a mama na totalidade então deve esvaziá-la manualmente.



**CONSULTA DE SAUDE MATERNA
E OBSTETRICA
USF-S.MARTINHO
PENAFIEL
Telef: 255712329**



O leite materno é o leite ideal para o bebé, tem tudo o que é necessário para que ele possa crescer e desenvolver-se saudavelmente.



AMAMENTAÇÃO



Técnica da Amamentação

- ✓ Lave sempre as mãos antes de amamentar;
- ✓ Adote uma posição em que se sinta confortável e descontraia-se;



- ✓ Aconchegue o seu bebé e ampare-lhe a cabeça com o seu braço;

- ✓ Pegue na mama com o dedo polegar por cima e os quatro dedos por baixo, para manter o nariz do bebé destapado;



- ✓ Faça com que o bebé pegue no mamilo e na maior parte da aréola;



- ✓ Não deve interromper a mamada, o bebé deve deixar a mama espontaneamente;

- ✓ Quando quiser mudar de mama ou acabar a mamada, deve ser colocado o dedo mínimo, suavemente, na boca do bebé de modo a interromper a sucção e retirar-lhe a mama com cuidado.



- ✓ Ponha o bebé a arrotar no fim da mamada, colocando-o de pé encostado ao ombro

