

Organizações:



PET-Saúde
Programa de Educação
pelo Trabalho para a Saúde

**Policlínica Regional do Largo da
Batalha**

Você Sabia...

- Dos benefícios que o aleitamento materno traz para a mulher e para o bebê?
- Como amamentar corretamente o seu bebê e a importância disso para ele?
- O que é cárie de mamadeira?



Agosto Dourado

Benefícios do Aleitamento Materno

Para a mãe:

- ★ Previne câncer de mama e de ovários, de diabetes e de obesidades;
- ★ Acelera a perda de peso;
- ★ Não impacta no orçamento financeiro familiar.

Para o bebê:

- ★ Protege contra infecções respiratórias e diarreias;
- ★ Melhora o desenvolvimento da cavidade oral;
- ★ Previne doenças como hipertensão arterial, diabetes e obesidades;
- ★ Associado a melhores desempenhos em testes de inteligência.

Importante: Se você está amamentado, seja uma doadora e ajude a quem precisa. Qualquer quantidade de leite materno significa vida para outra criança. Procure um Banco de Leite Humano mais próximo ou ligue para o número 136 (Disque saúde), para qualquer dúvida.

Como Amamentar

- ★ O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres.
- ★ A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.
- ★ Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem a mama e então ofereça a outra, se ele quiser. O leite do fim da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.
- ★ Na primeira mama, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor essa mama. Por isso, sempre comece com a mama que terminou a última mamada, para que o bebê tenha a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite.
- ★ Depois da mamada, coloque o bebê em pé, encostado no seu ombro para que ele possa arrotar.

Cárie de Mamadeira

- ★ É o nome dado a um problema que atinge bebês em fase de aleitamento.
- ★ Acomete os dentinhos de leite e está relacionada à ingestão de bebidas com alto teor de açúcar, especialmente durante a noite, pois os dentes ficam expostos por longos períodos de tempo ao açúcar que foi ingerido pela criança.
- ★ **Por que a cárie em dente de leite também é encrenca?**
- ★ Eles nascem por volta dos 4 meses e podem permanecer até 12 anos na boca. Se o dente for retirado por conta de cárie, a criança pode apresentar problemas na fala, dentes permanentes tortos, dores muito fortes, além de baixa auto-estima.
- ★ **Como prevenir a cárie precoce?**
- ★ Jamais usar a mamadeira como chupeta, devido à presença de resíduos de bebidas açucaradas.
- ★ Em bebês, limpe a gengiva e os dentes depois de qualquer alimentação com um pano úmido e macio.
- ★ Em crianças mais velhas, use uma escova dental com cerdas macias para escovar seus dentes.