

## MITOS E VERDADES

### - Quem teve parto normal produz mais leite? ❌

O tipo de parto não tem interferência nessa questão. Após o terceiro dia, em média, acontece a descida do leite (apojadura).

### - Tem mulher que produz leite fraco? ❌

Todo leite produzido tem a mesma qualidade e oferece a mesma nutrição, independente da condição nutricional da mulher.

### O leite do início da mamada é menos calórico? ✔️

O leite do início da mamada é mais ralo, pois contém mais água, menos gordura e grande quantidade de fatores de defesa, os anticorpos. O leite do fim da mamada é mais grosso, visto que tem mais gordura e engorda o bebê. Lembre-se: tanto o leite do começo quanto do fim da mamada são importantes para o bebê.

### - A produção de leite diminui com a irritação e situações de estresse? ✔️

Essas condições aumentam a adrenalina no corpo, inibindo a prolactina que é o hormônio do leite. Não desistir de oferecer o seio, pois retorna ao normal em poucas horas.

### - Leite materno e fórmulas são iguais? ❌

O leite materno é insubstituível. Apesar de as fórmulas terem evoluído, o leite materno é superior e protege o recém-nascido contra diversas doenças, pois carrega consigo a informação nutricional perfeita para amamentação.

### - É permitido congelar o leite materno? ✔️

O leite materno preserva as suas propriedades congelado por até 15 dias.

### - Compressa quente desempedra o leite? ❌

A situação pode até se agravar, o ideal para o leite empedrado é massagear os seios e ordenhar o leite

### - Quanto mais o leite for estimulado, mais leite será produzido? ✔️

O corpo da mulher produz o leite conforme ocorre o estímulo da sucção e é também dependente do esvaziamento das mamas. Quando a criança suga o leite, automaticamente os hormônios femininos trabalham para que mais leite seja produzido.

### - A amamentação pode ser prejudicada pelo uso de mamadeira e chupeta? ✔️

A utilização de mamadeira e de chupeta desestimulam o bebê a buscar o leite no seio materno. Isto interfere na sucção correta do bebê e prejudica a produção adequada de leite.

### - Devo dar água para meu bebê? ❌

O leite materno é um alimento completo para bebê nos primeiros seis meses de vida. Nesse período não é necessário oferecer mais nada, nem água.

## IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO



## Vantagens do Leite Materno



Mitos



Verdades



A amamentação é um dos processos mais importantes para a vida humana.

O leite materno é um alimento completo, pois contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas adequadas para o organismo do bebê.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam a amamentação imediata na primeira hora de vida e de alimentação exclusiva até os seis meses de idade, e, em seguida, a introdução de alimentos complementares seguros e nutricionalmente adequados para a partir dos 6 meses, continuando a amamentação até 2 anos ou mais.

As mamadas não têm tempo de duração pré-estabelecido. Então, a criança pode mamar até que fique satisfeita.

É importante permitir que ele faça esse processo, deixando que um peito se esvazie completamente antes de passar para o outro,

Nos primeiros dias de vida, o estômago do bebê comporta de 5 a 27 ml de leite materno, por isso o bebê terá mamadas frequentes e curtas.

## PARA O BEBÊ

### O Leite Materno...

- ✓ Tem a quantidade ideal de vitaminas e gordura
- ✓ Evita cólicas e diarreias
- ✓ Menor risco de desnutrição
- ✓ Previne alergias
- ✓ Efeito positivo no desenvolvimento da inteligência
- ✓ Fortalece o sistema imunológico do bebê
- ✓ Previne doenças
- ✓ Diminui as internações
- ✓ Hidrata
- ✓ Reduz chances de obesidade



## PARA A MÃE

### A Amamentação...

- ✓ Recuperar o peso após a gravidez
- ✓ Previne hemorragias no pós parto
- ✓ Promove a involução uterina
- ✓ Reduz as chances de câncer de mama, do ovário
- ✓ A osteoporose é quatro vezes menos frequente
- ✓ Fortalece o vínculo mãe e filho

 <p><b>COLOSTRO</b></p> <p>Até 7 dias</p> <p><b>APARÊNCIA:</b> Transparente ou amarelado</p> <p><b>COMPOSIÇÃO:</b> Proteínas, imunoglobulinas</p>	 <p><b>LEITE DE TRANSIÇÃO</b></p> <p>8º ao 14º dia</p> <p><b>APARÊNCIA:</b> Mais volumoso</p> <p><b>COMPOSIÇÃO:</b> Menos proteínas, mais gorduras e carboidratos</p>	 <p><b>LEITE MADURO</b></p> <p>A partir do 15º dia</p> <p><b>APARÊNCIA:</b> Consistente e esbranquiçado</p> <p><b>COMPOSIÇÃO:</b> Gorduras e nutrientes</p>
---	---	---

Não existe leite fraco ou pouco leite.

O leite materno é adequado para cada fase da vida do seu filho, sendo o colostro considerado a primeira vacina do bebê, para uma boa produção de leite é importante ingerir bastante líquido!

Doar leite materno é um gesto que salva vidas. O leite materno é importante para os bebês que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. Por isso, se você está amamentando, seja uma doadora e ajude a quem precisa, para os prematuros é vital e impressionante!!



O Banco de Leite Humano do HUMAI é o único da região dos Campos Gerais e atende às três UTI's Neonatais da cidade de Ponta Grossa. Basta ligar e se cadastrar como doadora, você receberá em sua casa, o material necessário, bem como as orientações de higiene, coleta e armazenamento do Leite Materno.

Se você estiver precisando de ajuda para amamentar seu filho, se tiver dúvidas com relação ao aleitamento materno ou se conhece alguém que precise de ajuda, encaminhe ao Banco de Leite Humano.

### Quer ser uma doadora?

Faça agora mesmo o seu cadastro no QRcode



**Duvidas sobre amamentação procurar o Banco de Leite Humano do Ambulatório Universitário Amadeu Puppi – Rua Augusto Ribas, 81, centro**  
**Contatos: Fone (42) 3311-8414 - WhatsApp (42) 3311-8527**