



Aleitamento Materno

O leite materno é o mais completo alimento para o bebê. A amamentação também traz muitas vantagens para a mulher. A mãe que amamenta fica ainda mais próxima de seu filho, transmitindo carinho e segurança. Além disso, ela fica mais protegida de diversas doenças. Amamentar desde o nascimento faz a mulher perder mais rapidamente o peso ganho durante a gravidez; diminui o sangramento do útero, prevenindo anemia; reduz as chances de desenvolver osteoporose, câncer de útero e de ovário.

- O leite materno nunca é fraco: nos seis primeiros meses de vida, o bebê não precisa de nenhum outro alimento, como chás, água, sucos. Nos primeiros dias após o parto, a produção de leite é pequena, de cor amarelada ou transparente, é o colostro, com alto valor nutritivo e rico em anticorpos que protegem a criança contra doenças;
- A sucção do peito estimula a produção de leite, por isso, quanto mais cedo o bebê começar a sugar, mais rapidamente o leite será produzido. A criança deve mamar no peito várias vezes durante o dia e a noite, sempre que tiver vontade;
- Para que o bebê sugue bem, deve estar com o corpo totalmente voltado para o da mãe, abocanhando não só o bico ou mamilo, mas também a aréola (parte escura do seio);
- O uso de chupetas, chuquinhas ou mamadeiras prejudicam a amamentação, pois o bebê acaba rejeitando o peito ao perceber que é mais fácil sugar a mamadeira;
- Cuide adequadamente das mamas; não é necessário lavar os mamilos antes ou depois das mamadas. O banho diário é suficiente e uso de sabonete nos seios deve ser evitado. O próprio leite protege a pele contra infecções;
- Atualmente a medicina recomenda que todo bebê seja amamentado exclusivamente no peito até os seis meses de vida. Depois de introduzidos outros alimentos, a amamentação deve prosseguir até os dois anos de idade ou mais.



Centro Obstétrico Hospital Santa Cruz

- O Centro Obstétrico (CO) atende a população da cidade de Santa Cruz do Sul durante o período de trabalho de parto, parto e puerpério.
- O CO conta com profissionais qualificados para o atendimento com gestantes de baixo e alto risco, como médico obstetra 24 horas, enfermeira obstetra e técnicos em enfermagem, todos capacitados para o atendimento. Além disso, a futura mamãe não precisa se preocupar com o atendimento do recém-nascido, pois o plantão pediátrico permanece 24 horas no hospital.
- A paciente chega ao CO para ser avaliada pelo plantão obstétrico, que definirá se será internada para parto ou não.
- No interior do CO contamos com 5 leitos SUS, 1 privativo e 2 leitos semi-privativos. Uma sala de cesariana e duas salas de parto normal. Os primeiros atendimentos com o recém-nascido são realizados dentro do Centro Obstétrico e, posteriormente, ele será levado para o berçário, onde irá receber seu primeiro banho, fazer vacina da hepatite B e kanakion, impressões digitais e aquecimento do bebê.
- A mãe permanece na recuperação obstétrica por 1 hora no parto normal e parto cesárea entre 3 e 4 horas, até recuperar-se do efeito da anestesia. O bebê fica com a mãe na recuperação após seus atendimentos, para iniciarem o processo de amamentação o mais breve possível.
- Após a completa recuperação da mãe, ela é levada para a Maternidade, onde permanecerá por um período entre 48 e 72 horas. Seu bebê ficará ao seu lado durante toda a internação, onde a equipe de enfermagem prestará os atendimentos e auxiliará, com informações corretas, sobre a amamentação.



Orientações sobre alimentação durante a amamentação

- Procure amamentar num lugar tranquilo sem muito barulho.
- Evite conversar enquanto amamenta, seu bebê quer exclusividade neste momento.
- Não abuse de alimentos estimulantes como : café preto puro, chimarrão, chocolate, chás preto e de mate, alimentos muito condimentados, pois você poderá ficar muito agitada e o bebê não conseguirá mamar direito se você não estiver tranquila.
- Alimente-se com frequência, fazendo no mínimo 3 refeições (café da manhã, almoço e janta) e lanches nos intervalos.
- Ingira de 2 a 3 litros de líquidos por dia. Pode ser água, chás, sucos , leite, etc.
- Coma o que estiver acostumada, não precisa excluir nenhum alimento de sua alimentação.
- Alimentação equilibrada e saudável só trará benefícios para você e o seu bebê, se você estiver amamentando, esqueça dietas para emagrecer, amamentar é desgastante e proporcionará a você perda de peso gradativa.
- Modere o consumo de alimentos de difícil digestão como frituras, feijoadas, churrasco, mocotó, pois deverá poupar seu metabolismo de um trabalho muito intenso.
- Para amamentar você precisa estar bem hidratada, alimentada e bem disposta , por isso, procure descansar um pouco após amamentar para recuperar a energia gasta e estar pronta para a próxima solicitação do bebê.

**É expressamente proibido para a mãe que amamenta:
fumar e tomar bebidas alcólicas.**