



Hospital  
Casa de Saúde

# orientação nutricional aleitamento materno e alimentação pós-parto

✉ [nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

🌐 [hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

📷 [hospitalcasadesaude](#)

## 📍 UNIDADE SANTOS

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão  
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

## 📍 UNIDADE PRAIA GRANDE

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim  
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600

# 3 fases do leite

## **Colostro:**

Contém vitamina A e vitamina E, minerais, fatores imunológicos, alto teor de proteína. Dura em média 5 dias.

## **Leite de transição:**

Produzido entre o colostro e o leite maduro. É secretado entre o 5º e o 10º

## **Leite maduro:**

Produzido após o 10º dia. É dividido em leite (rico em proteínas, lactose, vitaminas, minerais e água) e posterior



## produção de leite materno

- O ato do bebê de sugar o leite materno estimula a sua produção.
- É importante ordenhar o leite se a mãe não pode amamentar e o bebê momentaneamente. Isto fará com que a produção se mantenha normalizada.
- É necessário que a mãe aumente a ingestão de líquidos ao longo do dia (ex: água, chás, sucos).



## vantagem financeira e praticidade

- O leite materno já está na temperatura correta, pronto para o consumo e é gratuito.
- Com o aleitamento materno não há gastos com fórmulas infantis, mamadeiras, bicos e gás de cozinha.

# aleitamento materno

A relação pele do bebê com a sua mãe, o contato visual e cheiro trocado entre os dois durante a amamentação estreitam laços afetivos.

## primeiros 6 meses de vida

- O leite materno já hidrata o bebê suficientemente, não havendo necessidade de oferecer água, chás, sucos e alimentos sólidos.
- Existem todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança e está associado ao crescimento ideal.
- Alternar as mamas ao amamentar o bebê. É indicado oferecer a outra, quando a primeira for esvaziada.



## alimentação no período de pós-parto

É preciso se atentar para os sinais e possíveis sintomas que podem ocorrer tanto na mãe quanto no bebê, com a oferta de alimentos, durante a amamentação.

Reduzir o consumo dos seguintes alimentos no período de amamentação: **chocolates, alimentos gordurosos e frituras, chá mate, preto e verde, refrigerantes e bebidas alcoólicas.**



## futuros benefícios da amamentação

Evita diarreia, infecções, inclusive, otites. Reduz o risco de hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, obesidade e auxilia no desenvolvimento cognitivo.

# coleta e armazenamento



- 1 Escolher um frasco de uso exclusivo para esse fim, podendo ser coletor ou recipiente de vidro e higienizá-lo em água fervente por 15 minutos.
- 2 Deixar secar naturalmente.
- 3 Higienizar mão e mamas, para posteriormente ordenhar o leite de forma manual.
- 4 Escolher um local limpo, calmo e reconfortante para a realização da coleta.
- 5 Iniciar fazendo massagem nas mamas.
- 6 Segurar a mama com a mão em "C" e fazer movimentos empurrando-a para trás, em direção ao corpo e comprimir os dedos um contra o outro até a saída de leite.

Armazenar na geladeira. Para resfriar, coloque a mamadeira em água corrente ou banho-maria frio para atingir a temperatura aproximadamente de 37°C.

7

Se o leite for armazenado no freezer, o descongelamento deve ser feito na geladeira.

8

Validade do leite cru: 12h na geladeira e 15 dias no freezer ou congelador.

9

Amornar o leite em banho-maria. Não deve ser fervido ou aquecido no microondas.

10

O leite aquecido não utilizado deve ser descartado.

11



## leite de vaca

Não é recomendado sua ingestão durante o primeiro ano de vida, pois o intestino do bebê não está totalmente amadurecido para receber esse alimento.

A ingestão desse leite pode causar alergia e/ou sangramentos ocultos nas fezes.



# orientações para as mães



## intestino preso (constipação)



Incluir na dieta alimentos ricos em fibras, como verdura e legumes crus, frutas com casca e cereais integrais.

Consumir bastante água ao longo do dia.



Evitar alimentos que causam gases (repolho, ovos, couve-flor, brócolis, etc).

## até os 2 anos de idade

- Justamente com a alimentação complementar, a nutrição que o leite materno proporciona continua a ser muito significativa.

- Se após os 6 meses de vida do bebê não houver a possibilidade de oferecer leite materno, dê preferência a fórmula infantil e não ao leite de vaca, devido às qualidades que a mesma oferece.

## ? mito X verdade

A perda de peso, nos bebês, varia de 7 a 10% do peso ao nascer. **[VERDADE]**

**[MITO]** Canjica aumenta a produção de leite.

O aumento da sede é normal devido a alta produção de leite pelo organismo. **[VERDADE]**

**[MITO]** É proibida a ingestão de leite no período da amamentação.

Amamentar facilita a perda de peso da mãe. **[VERDADE]**

**[MITO]** Cerveja preta estimula a produção de leite.

O peso do bebê duplica com 5 a 6 meses de idade e triplica com 12 meses de vida. **[VERDADE]**

✉ [nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

🌐 [hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

📷📘 [hospitalcasadesaude](#)



Hospital  
Casa de Saúde

📍 **UNIDADE SANTOS**

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão  
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 **UNIDADE PRAIA GRANDE**

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim  
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600