



JUNTOS PELO ALEITAMENTO MATERNO PROMOÇÃO, PROTEÇÃO E SUPORTE



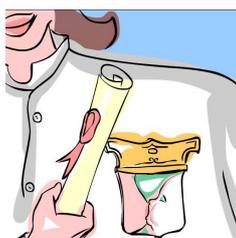
Amamentar naturalmente

Amamentar ao seio é o modo mais natural para uma mãe alimentar sua criança, é muito importante para a saúde da mãe, da criança e para a sociedade.



Ser protegido da publicidade

A estrutura sanitária participa da iniciativa OMS – UNICEF “Juntos pelo aleitamento materno”, aderindo às boas práticas previstas para às estruturas sanitárias. Esta instituição subscreveu o Código Internacional sobre a comercialização dos substitutos do leite materno da organização mundial da saúde (OMS) que protege as famílias de quaisquer tipo de promoção ou propaganda de substitutos do leite materno, mamadeiras, chupetas, bicos artificiais. Os profissionais sanitários fornecem suporte e informações práticas e independentes dos interesses comerciais.



Ser apoiado por uma equipe formada

Para apoiar a mãe durante a alimentação da sua criança todos os profissionais sanitários receberam uma formação específica sobre o aleitamento materno e a alimentação infantil.



Decidir após ser informado

Todos os pais têm o direito de escolher a alimentação do próprio filho. Durante a gravidez receberão, através dos nossos profissionais, todas as informações e ajuda necessária para amamentar o bebê ao seio. Caso existam graves motivos que impedem o aleitamento materno ou a decisão é de não amamentar ao seio, nesse caso receberão informações e suporte para alimentar com toda segurança a criança com o leite artificial.



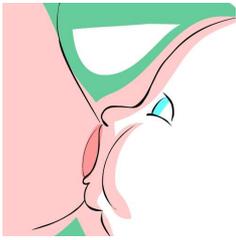
Parto normal

No hospital, no dia do parto você poderá ser acompanhada pelo parceiro ou uma pessoa da sua confiança. Durante as dores pode caminhar, beber e se alimentar com alimentos leves. Decida de aliviar as dores sem o uso de medicamentos farmacêuticos. Durante o parto assuma a posição que preferir. Promovemos o parto natural, mas práticas clínicas podem interferir nesse processo e serão utilizadas caso seja necessário e você será informada antes.



Ficar juntos... desde o início

Faremos com que você possa ficar em contato, “pele-a-pele”, com o seu bebê. No hospital os profissionais de saúde estarão perto e te ajudarão com a primeira mamada, sem nenhuma pressa. Essa possibilidade será oferecida também em caso de parto cesáreo com anestesia local (epidural).



Amamentar ... naturalmente

Nas nossas estruturas você receberá toda a ajuda para encontrar a posição mais adequada para o seu bebê pegar ao seio e sugar bem o leite. Encorajamos a dar de mamar sempre que o bebê queira e sinta fome. Os profissionais darão todas as informações sobre técnicas de espremer o leite do seio, que em alguns casos é necessário, tal como mamas muito cheias e doloridas.



Ficar sempre juntos ...

Faremos com que você possa ficar sempre junto ao seu bebê para descobrir as reações e responder aos seus sinais de fome. Mesmo depois de receber alta do hospital será importante permanecer sempre perto da tua criança e o faça dormir no teu quarto.



... Sem interferência

Desaconselhamos-te de usar chupetas, bicos de mamadeira e tetinas quando o bebê está aprendendo a mamar ao seio: isso pode criar complicações na fase inicial de aleitamento materno.



Amamentação exclusiva por 6 meses e ... Continuar

É muito importante amamentar ao seio exclusivamente por 6 meses. Ajudar-te-emos a entender quando a tua criança está pronta para receber alimentos sólidos e explicaremos como introduzir a alimentação complementar. É importante a amamentação continuada até os 2 anos de idade ou mais, se você e o seu bebê deseja continuar.



Peça ajuda e suporte

As nossas estruturas sanitárias estão sempre à sua disposição: forneceremos as indicações necessárias para te contactar. Daremos uma lista de pessoas (grupos de mães e profissionais de saúde) que poderão ser de ajuda e suporte na fase de amamentação, de alimentação e em geral no cuidado com o seu bebê. Se precisar não hesitar em pedir ajuda.



Poder amamentar e ser bem acolhida... em qualquer lugar

O aleitamento ao seio é bem-vindo em qualquer espaço público dessa estrutura sanitária. Somos empenhados em motivar o acolhimento das mães que amamentam em qualquer espaço público e comunitário.

Essa é uma versão breve da política da estrutura sanitária para o aleitamento materno e alimentação das crianças embasada nos “dez passos para o sucesso do aleitamento ao seio” e sobre os “sete passos para uma comunidade amiga das crianças para o aleitamento materno” - OMS/UNICEF.

Para ter a versão integral do documento pedir a um profissional da nossa estrutura sanitária.

