

# Dicas

## VALIOSAS

---

Quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido !

Faça de 5 a 6 refeições balanceadas e coloridas e evite comer muito em uma só refeição.

Procure variar o cardápio, evitando monotonia alimentar, inclua sempre frutas, verduras e legumes.

Beba pelo menos 2 litros de água por dia

Evite consumir diariamente doces, carnes gordurosas, frituras, pimenta, excesso de sal, temperos prontos, salgadinhos e alimentos industrializados (sopas em pó, embutidos, pratos prontos congelados)

Evite usar adoçante artificial, a não ser com orientação médica ou de nutricionista.

Coma devagar, mastigando e saboreando bem os alimentos

Procure descansar sempre que possível, pois o cansaço e o estresse diminuem a quantidade de leite.

Invista na sua alimentação!  
Fórmulas lácteas e leite de vaca podem causar alergia e intolerância em seu bebê.

O ALEITAMENTO  
MATERNO É UM  
GESTO DE CARINHO  
PARA SEU BEBÊ E  
DEVE SER  
ESTIMULADO, POIS  
SEU FILHO MERECE  
O MELHOR  
CARINHO DO  
MUNDO!

HOSPITAL DAS CLÍNICAS  
DA FACULDADE DE MEDICINA DE  
BOTUCATU

BANCO DE LEITE HUMANO  
FONE: 3811 2762 / 99799 8289  
BLHHC@FMB.UNESP.BR



# SOBRE AMAMENTAÇÃO

# Dúvidas frequentes sobre amamentação

Ovos, peixes e carne de porco podem ser consumidos durante a lactação?

Sim, pois estes alimentos são fontes de proteínas e, por isto, são fundamentais para a cicatrização e não prejudicam o bebê. Compre produtos frescos e de boa procedência.

Quais são os alimentos ricos em ferro e que ajudam a prevenir a anemia?

Os alimentos são: carnes vermelhas, fígado, legumes, ovos, verduras verdes escuras e grãos integrais.

As frutas cítricas (laranja, limão, acerola, abacaxi, goiaba, maracujá) devem ser ingeridas durante a lactação?

Sim, elas devem ser ingeridas, pois possuem Vitamina C, que é fundamental para a defesa contra algumas doenças. Se você perceber que seu bebê fica muito agitado ou chorão sempre que você come estas frutas, é o caso de evitá-las por algum tempo.

A canjica aumenta a quantidade de leite a ser produzido ?

A canjica não aumenta a quantidade de leite, apenas é um alimento energético.

O repolho, cebola, feijão, brócolis e batata-doce podem ser consumidas ?

Sim, porém quando consumidos em excesso podem alterar o sabor do leite e também causar desconforto no bebê. Assim, se for o caso do seu bebê, não exagere nestes alimentos.

Chocolate, café, chá mate e refrigerantes podem ser ingeridos a vontade?

Não devem, pois possuem muita cafeína. O consumo excessivo pode deixar o bebê irritado com dificuldade para dormir.

Ingerir grande quantidade de água durante a amamentação aumenta o leite?

Não, a água é fundamental para a hidratação da mãe e não para aumentar a quantidade de leite. A mãe desidratada sente cansaço, fadiga e irritabilidade. Lembre-se para ter mais leite, amamente mais vezes.

Por que bebidas alcoólicas, como a cerveja preta, não podem ser ingeridas durante a amamentação?

Não devem ser ingeridas, pois podem alterar o sono e o desenvolvimento do bebê e inibir a descida do leite.

O cigarro pode diminuir a produção do leite?

Sim, o cigarro pode diminuir a produção de leite como também provocar cólicas no bebê, apatia, vômitos e recusa de sucção.



*O leite materno é o alimento perfeito para o seu bebê*

*A mulher que amamenta também perde peso!*

*O peso da mulher que amamenta deve voltar ao que era antes da gravidez em seis meses de amamentação.*