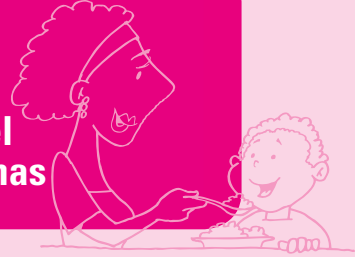
Projeto de
Inclusão Social e
Desenvolvimento
Comunitário

Promoção da amamentação e alimentação complementar saudável

Amamentação e alimentação saudável para crianças pequenas



Tendo em vista a importância da Segurança Alimentar e Nutricional, o Senac São Paulo e o Santander Universidades disponibilizam esta cartilha que tem como objetivo apoiar ações de promoção da amamentação e alimentação complementar para crianças menores de dois anos.
Esta ação integra o "Projeto de Inclusão Social e Desenvolvimento Comunitário" que oferece atividades educacionais voltadas à melhoria da qualidade de vida das populações e que são comprometidas com a responsabilidade social e ambiental e a valorização da cidadania das comunidades.
Esta cartilha foi elaborada para ajudar você a tirar as dúvidas mais comuns e fornecer algumas dicas que podem auxiliar a amamentação e introdução de novos alimentos.
Dessa forma, deverá contribuir com as políticas públicas em desenvolvimento no país e estabelecer uma mobilização nacional dirigida à redução da mortalidade infantil.

A boa alimentação começa com a amamentação...

A amamentação é mais fácil quando as mães têm informações sobre as práticas saudáveis para ela e para os seus bebês, incluindo a importância do aleitamento exclusivo durante os primeiros seis meses de vida.
Mesmo quando existem obstáculos, a amamentação pode ser mantida se as mães receberem a compreensão e apoio dos familiares, dos amigos, da equipe de saúde e no seu ambiente de trabalho.
A crescente urbanização e as mudanças nas estruturas familiares têm debilitado estes mecanismos de apoio social.

Por que o leite materno é bom?

O leite materno é forte e adequado para o bebê, que não vai necessitar de outro alimento até os 6 meses de idade. Depois dessa idade o ato de amamentar deve ser mantido e a alimentação complementar deve ser introduzida.

Quais são as vantagens da amamentação?

- O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês. Por isso não é preciso completar com outros leites, mingaus, suquinhos, chá ou água, fazendo economia para o orçamento familiar;
- O leite materno é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê. Isso explica porque as fezes do bebê são aguadas (amarelas ou verdes), e que a urina se apresente bem clarinha e abundante;
- Ele protege o bebê da maioria das doenças;
- É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar;
- Está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar;
- Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre a mãe e o bebê;
- Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto;
- A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.

Será que existe leite fraco?

Não. O leite nunca é fraco. A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação: nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade. É o colostro, leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos. É a primeira vacina do bebê. No começo da vida é muito importante que ele receba o colostro a toda hora. Além de dar proteção, ajuda a treinar o jeito de mamar. Com o passar do tempo, o peito produz leite adequado às necessidades e à idade do bebê, mudando de aparência conforme a duração da mamada. No início ele é mais aguado e ao final da mamada é mais gorduroso.

O que fazer para ter bastante leite?

Quando o bebê começa a mamar, quando nasce, ainda na sala de parto, a descida e a produção do leite são mais rápidas. Quanto mais o bebê mama, mais leite se produz.

A produção do leite acontece quando o bebê suga. Beba no mínimo quatro copos de água por dia.

Para manter boa produção de leite, a mãe deve oferecer o peito ao bebê sempre que ele quiser e amamentar durante a noite. Descansar também ajuda. Para o bebê mamar mais, não dê a ele chás, água, sucos ou outro tipo de leite nos primeiros meses de vida.

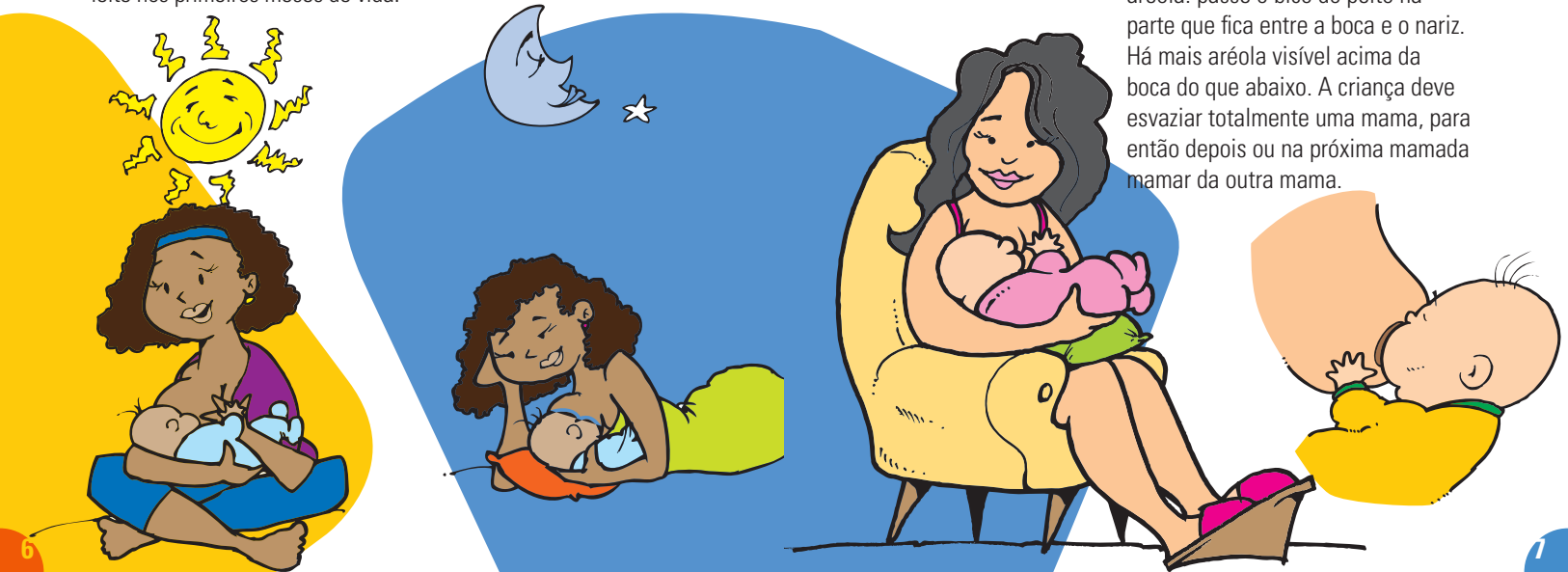
Como amamentar o bebê?

A mãe deve estar confortável. Se achar necessário poderá apoiar os pés, os braços e as costas. O uso de travesseiros costuma ajudar.

A posição do bebê também é importante, ele precisa estar de frente para o peito, bem encostado no corpo da mãe, com o bumbum apoiado pela mão da mamãe.

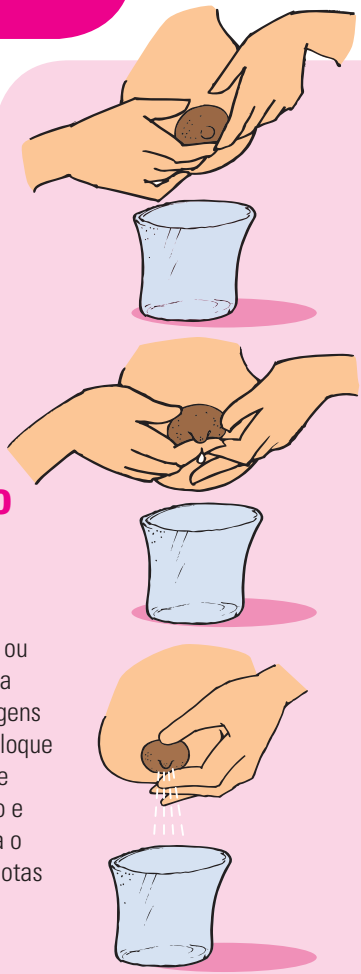
Quando o bebê abocanha uma grande parte da aréola, aquela parte mais escura do peito em volta do bico, fica mais fácil extrair o leite de dentro do peito para a boca. Isso mantém uma boa produção de leite e protege o peito das rachaduras.

Uma dica para o bebê abrir bem a boca e pegar bastante aréola: passe o bico do peito na parte que fica entre a boca e o nariz. Há mais aréola visível acima da boca do que abaixo. A criança deve esvaziar totalmente uma mama, para então depois ou na próxima mamada mamar da outra mama.



O que fazer para evitar rachaduras?

Para não tirar a proteção natural da pele da aréola, não passe cremes, sabonetes ou loções e evite esfregar ou massagear os mamilos. Passar o próprio leite, depois das mamadas, limpa e protege a aréola. Ensinar o bebê a abrir bem a boca na hora de abocanhar e amamentar é o mais importante para prevenir e evitar as rachaduras.



Como evitar que o leite empedre?

Para evitar o empedramento, toda vez que o peito estiver muito cheio ou pesado ele deve ser esvaziado. Para retirar o leite do peito, faça massagens suaves em todo o peito. Depois, coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante do peito e aperte suavemente um dedo contra o outro. O leite inicialmente sai em gotas e logo após em pequenos jatos.

Existe alguma simpatia que altere o leite?

Não. A maioria das simpatias ou crendices não altera o leite. Por exemplo: o bebê arrotar no peito, o leite pingar no chão, a menstruação, nada disso altera a qualidade ou a quantidade do leite. A relação sexual pode ser retomada sem preocupações, pois não atrapalha a amamentação. Aliás, se o bebê estiver mamando só no peito (sem receber água, chás ou outros alimentos), se o bebê tem menos de 6 meses e se a menstruação ainda não voltou, a amamentação ajuda a prevenir uma nova gravidez.

Por que não se deve usar mamadeira ou chupeta?

Quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, ele pode ficar confuso e começar a atrapalhar-se na hora de mamar - às vezes isso leva-o a abandonar o peito. Além disso, as mamadeiras e chupetas são difíceis de limpar e esterilizar, podendo causar infecções.

A alimentação da mãe pode prejudicar a amamentação?

Não. A maioria dos alimentos não afeta a amamentação. Comer um pouco mais que o habitual é suficiente para essa fase em que o corpo está produzindo leite. Os alimentos ácidos não "talham" o leite. Não é necessário tomar mais leite de vaca para produzir leite. Recomenda-se que a mãe ingira quatro copos de água por dia. Café, chá preto ou mate e refrigerantes em grande quantidade podem provocar cólicas no bebê. Parar temporariamente com eles vai mostrar se são os causadores das cólicas. As bebidas alcoólicas e o cigarro são desaconselháveis porque podem afetar a saúde do bebê.

As mães que têm anemia podem amamentar?

Sim, mas devem procurar um tratamento. O médico poderá receitar a medicação adequada, orientar dieta e a mãe continua amamentando.

As mães podem tomar medicamentos durante a amamentação?

A maioria dos medicamentos é compatível com a amamentação. A mãe só deve tomar remédios quando orientada pelo médico ou por um profissional habilitado.

O que mais a mãe pode fazer para produzir mais leite?

Muitas mulheres voltam para suas atividades normais e nem sempre conseguem tempo para descansar. Além de todo o trabalho que já faziam antes, elas também estão produzindo leite. Descansar, sempre que possível, nos intervalos das mamadas pode ajudar.

Qual é a idade de parar de amamentar?

A amamentação é recomendada até 2 anos ou mais. O leite acompanha o crescimento do bebê e ainda contém proteínas, vitaminas, energia e anticorpos para a melhor proteção da criança. Depois de 2 anos de idade, mãe e bebê devem decidir se continuam ou não.

Quando a mãe engravida novamente pode continuar a amamentar?

Sim. Uma nova gestação não prejudica o leite, mesmo que mude um pouquinho o seu gosto. O bebê às vezes estranha, mas logo se acostuma. A amamentação não costuma prejudicar o bebê que está se formando. O médico ou profissional que acompanha o pré-natal deve orientar essa nova gravidez.

Como fazer para trabalhar e amamentar?

Durante a licença-maternidade dar só de mamar, sem qualquer outro líquido. Depois desse período, peça para levar o bebê consigo no trabalho, para continuar a amamentação. Se não for possível, peça à pessoa que vai cuidar do bebê para levá-lo ao seu trabalho para que você mesma possa amamentá-lo. Se o seu trabalho for perto de sua casa, aproveite a "pausa amamentação" para ir amamentar.

Caso essas medidas não sejam possíveis, a mãe pode:

- Uma ou duas semanas antes de voltar ao trabalho, começar a tirar o seu leite e a guardá-lo para fazer um estoque;
- Amamentar antes de sair de casa para o trabalho e imediatamente após regressar;
- Amamentar durante a noite;
- No trabalho, se possível, retirar o leite, tantas vezes quanto o bebê mamaria se estivesse com a mãe;
- Nos dias de folga, oferecer o peito à vontade;
- Na ausência da mãe, o leite estocado deve ser dado em xícara ou copinho;
- Evitar mamadeiras e chupetas.

Como fazer para conservar o leite estocado?

- No trabalho, a mãe pode, após lavar as mãos, retirar e guardar seu leite em um frasco de vidro, com tampa plástica de rosca, lavado e fervido. Se houver geladeira, manter o leite sob refrigeração. Se não houver, manter em isopor com gelo;

- Conservação e validade:
  Na geladeira: leite cru - 12 horas
  leite pasteurizado degelado - 24 horas
  No freezer: leite cru - até 15 dias
  leite pasteurizado - 6 meses

  Fonte: RDC 171/2006 - ANVISA

- O leite materno deverá ficar o menos tempo possível à temperatura ambiente. Caso você decida doar o excesso do seu leite a um Banco de Leite Humano (BLH)*, congele-o imediatamente após a ordenha.

- Para ser dado ao bebê, o leite deve ser descongelado e aquecido no próprio frasco, em banho-maria. O leite materno não pode ser descongelado em microondas e não deve ser fervido.

- Evite o uso de mamadeira. Os bebês podem tomar leite em xícara ou copinho. O leite aquecido que não foi usado deve ser jogado fora.

- Caso esse armazenamento não seja possível, para manter a produção ela deve apenas ordenhar seu leite e jogá-lo fora.

** Veja em endereços úteis o BLH mais próximo. Consulte lista na página 26.*

A família pode ajudar na amamentação?

Sim. Todos podem ajudar a mãe a amamentar: dando apoio, reconhecendo que a amamentação é importante para a saúde de todos, ajudando nos afazeres domésticos e entendendo que amamentar é um momento de muita sensibilidade.

Caso a mãe tenha dúvidas, quem ela deve procurar?

Os Bancos de Leite Humano sempre tem equipes que sabem ajudar as mães na amamentação. Informe-se na sua comunidade se existe algum grupo de apoio à amamentação, pois eles são muito úteis. Nascer num "Hospital Amigo da Criança" garante um bom começo da amamentação e eles também podem ajudar.

O que são os Hospitais Amigos da Criança?

São hospitais onde a maternidade está preparada para incentivar e apoiar as mulheres na amamentação. Eles obedecem aos "Dez Passos para o Sucesso da Amamentação". Também não permitem que as empresas que produzem ou que comercializam leites industrializados, mamadeiras e chupetas façam promoções ou doações dos seus produtos ao hospital, para seus funcionários ou para as mães, pois prejudicam a amamentação.

Como surgiu a idéia de um Hospital Amigo da Criança?

Um grupo de especialistas em saúde infantil do mundo todo, preocupados com as dificuldades que enfrentavam ao incentivar a amamentação, percebeu que as rotinas tradicionalmente usadas nas maternidades separavam as mães dos seus bebês. A separação levava a equipe do hospital a dar leites artificiais para os bebês rotineiramente, em chucas ou mamadeiras. Esses leites colocavam a saúde dos recém-nascidos em risco e os bicos artificiais ensinavam os bebês a "mascar" antes que aprendessem a "mamar" no peito. Quando eram levados para junto de suas mães, os bebês ficavam dormindo e não mamavam, causando empedramento do leite, ou sugavam errado, produzindo rachaduras nos mamilos maternos. A amamentação se tornava dolorosa e era muito difícil continuar amamentando. Portanto, em 1991, o UNICEF e a Organização Mundial da Saúde lançaram a "Iniciativa Hospital Amigo da Criança", para estimular que os hospitais adotassem rotinas que incentivam, apóiam e facilitam o aleitamento materno.

Quais são os "Dez Passos para o Sucesso da Amamentação"?

1. Ter uma política de aleitamento materno, escrita, que seja rotineiramente transmitida a toda a equipe de cuidados de saúde.
2. Capacitar toda a equipe de cuidados de saúde nas práticas necessárias para implementar esta política.
3. Informar todas as gestantes sobre os benefícios e o manejo do aleitamento materno.
4. Ajudar as mães a iniciar o aleitamento materno na primeira meia hora após o nascimento.
5. Mostrar às mães como amamentar e como manter a lactação, mesmo se vierem a ser separadas dos seus filhos.
6. Não oferecer a recém-nascidos bebida ou alimento que não seja o leite materno, a não ser que haja indicação médica.
7. Praticar o alojamento conjunto - permitir que mães e bebês permaneçam juntos – 24 horas por dia.
8. Incentivar o aleitamento materno sob livre demanda.
9. Não oferecer bicos artificiais ou chupetas para crianças amamentadas.
10. Promover a formação de grupos de apoio à amamentação e encaminhar as mães a esses grupos na alta da maternidade.

Como saber se um hospital é "Amigo da Criança"?

Os hospitais "Amigos da Criança" recebem uma placa do Ministério da Saúde, com um desenho do famoso artista Picasso, chamado "Maternidade", que geralmente fica exposta na entrada, como sinal do reconhecimento da comunidade por suas boas práticas de saúde.

O que o hospital deve fazer para receber a placa?

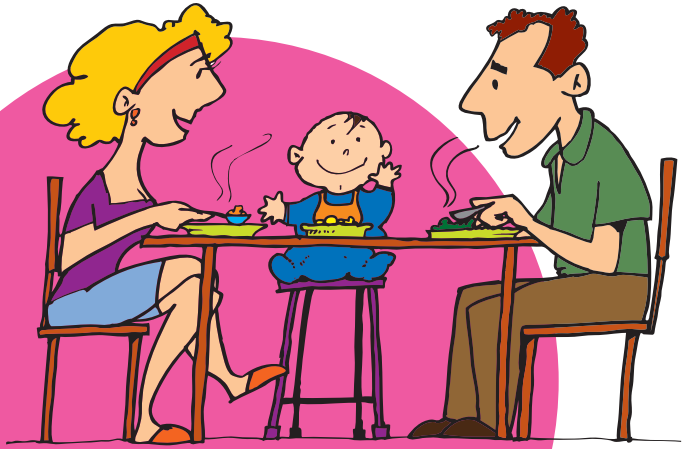
Primeiro deve treinar todos os seus profissionais de saúde para que eles entendam o valor da amamentação e para que saibam como manejar o aleitamento, de modo que fique fácil e prazeroso. Depois, deve implantar as novas rotinas gradativamente. Ao final, deve pedir ao Governo do Estado uma avaliação. Alguns profissionais treinados pelo Ministério da Saúde (que não fazem parte do pessoal do hospital) vão visitar a maternidade, entrevistar as mães e avaliar as rotinas. Se todas as exigências forem cumpridas, ele ganha a placa.

Resumindo, o que acontece de diferente num "Hospital Amigo da Criança"?

Todas as pessoas podem facilmente ler sobre as rotinas adotadas pelo hospital. Elas estão escritas, visíveis e são distribuídas por todos os setores. Na prática, o que acontece é o seguinte:

- As gestantes são informadas sobre as vantagens da amamentação e sobre como amamentar.
- As mulheres são incentivadas a iniciar a amamentação assim que o bebê nasce, ainda na sala de parto.
- As mães são ajudadas a encontrar a melhor posição para amamentar e a como fazer para que o bebê abocanhe grande parte de sua aréola, sem causar dor.
- Também são ensinadas a retirar leite com as mãos, para manter a produção de leite, caso algum motivo faça com que se separem do bebê.
- As mães são estimuladas a amamentar todas as vezes que o bebê quiser e pelo tempo que ele quiser, sem ter que obedecer a um tempo determinado para as mamadas.
- A separação entre a mãe e o bebê é evitada. A equipe do hospital usa de soluções criativas para manter a dupla sempre junta.
- Os profissionais evitam prescrever outros leites, adotando regras bastante rigorosas para as exceções.
- Impedem o uso de mamadeiras ou chucas dentro da maternidade e usam xícaras ou copinhos para os recém-nascidos que necessitam.
- Esclarecem os motivos da proibição dos bicos e chupetas, contando às mães e familiares os malefícios do seu uso.
- E, no momento da alta, encaminham as mães para locais onde sabem que a amamentação será acompanhada e apoiada até os 2 anos ou mais.

O site do Ministério da Saúde contem a lista dos Hospitais Amigos da Criança espalhados por todo o país. Acesse o endereço eletrônico: **http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar_texto.cfm?idtxt=26348**



Quando o bebê pode comer outros alimentos, além do leite materno?

A partir dos 6 meses, novos alimentos devem ser introduzidos de forma lenta e gradual, inclusive água tratada, filtrada e fervida. A amamentação deve ser mantida até dois anos ou mais. No início, algumas crianças podem rejeitar alguns alimentos, outras aceitam bem a novidade. É importante manter a oferta e variar os alimentos. Aos poucos eles se adaptam a essa nova fase.

Quantas vezes por dia a criança precisa comer outros alimentos, além do leite?

Se mama no peito, além da água e leite materno à demanda:

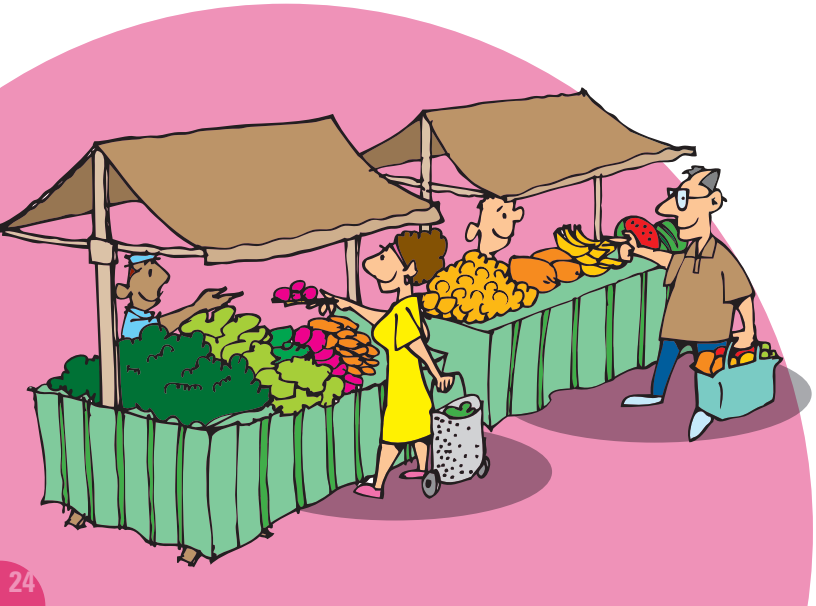
- Ao completar 6 meses – duas frutas (amassadas ou raspadas) e uma refeição salgada (papa ou purê).
- Ao completar 7 meses – duas frutas (amassadas ou raspadas) e duas refeições salgadas (papa ou purê).
- Ao completar 8 meses, a criança pode receber os alimentos preparados para a família, desde que não tenham temperos industrializados, pimenta, excesso de sal, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.
- Após completar 12 meses – duas frutas e duas refeições salgadas, além de fruta ou cereal ou tubérculo ao acordar e no lanche da tarde.

Se não mama no peito, além da água:

- Ao completar 4 meses – duas frutas (amassadas ou raspadas) e duas refeições salgadas (papa ou purê), além de leite ao acordar e à noite. A introdução de alimentos deve ser lenta e gradual, respeitando a aceitação da criança.
- Ao completar 8 meses, a criança pode receber os alimentos preparados para a família, desde que não tenham temperos industrializados, pimenta, excesso de sal, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.
- Após completar 12 meses – duas frutas e duas refeições salgadas, fruta ou cereal ou tubérculo ao acordar e no lanche da tarde, além de leite pela manhã e à noite.
- A orientação sobre o leite deve ser individualizada e orientada por um profissional de saúde.

Quais alimentos devem ser usados na comidinha do bebê?

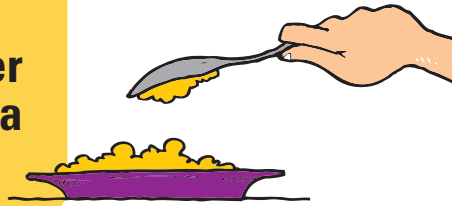
Os mais indicados são os alimentos caseiros da época, utilizados pela família. As refeições (almoço e jantar) devem conter cereal ou tubérculo (arroz, batata, mandioca, cará, inhame, milho, farinhas, batata doce), um tipo de carne (carne vermelha, frango, peixe, miúdos) ou ovo, uma leguminosa (feijão, lentilha, soja, grão de bico, ervilha seca), uma verdura de folha (chicória, alface, couve, espinafre) e/ou legumes (cenoura, abóbora, abobrinha, beterraba), variados e coloridos. As frutas podem ser usadas para os horários de lanche. Os alimentos devem ser amassados com o garfo.



Quais alimentos não podem faltar?

Quanto mais variada e colorida, mais nutritiva e estimulante se torna a alimentação da criança. Não é necessário utilizar grande variedade de alimentos na mesma refeição. A cada dia um alimento novo poderá compor o prato da criança.
Os alimentos verde- escuros (chicória, couve, brócolis, espinafre...), amarelo-alaranjados (cenoura, mamão, laranja, manga, abóbora...), carnes, feijões e leite materno são muito importantes para prevenir deficiências nutricionais, como anemia e deficiência de vitamina A. Recomenda-se que a criança consuma fígado ou miúdos uma vez por semana. É útil oferecer uma pequena quantidade de alimento rico em vitamina C (limão, laranja, acerola, goiaba, tomate...) para acompanhar o almoço e jantar, pois aumentam a absorção do ferro dos feijões e vegetais folhosos.

Como deve ser a consistência da comida?



A partir dos seis meses a criança está pronta para receber alimentos sólidos, bem cozidos, numa consistência espessa, ou seja, de purê. Não é indicado passar os alimentos pela peneira ou mesmo triturá-los no liquidificador para que a criança possa aprender a mastigar. Esta habilidade é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Assim, os alimentos devem ser amassados ou desfiados, em pedaços bem pequenos e oferecidos com auxílio de colher, pausadamente.

Como fazer para que a criança aceite os alimentos?

A variedade de sabores, consistências e formas de preparo são úteis para estimular e ou desenvolver o interesse da criança pela comida. É importante que ela possa pegar pequenos pedaços de alimentos, como tirinhas de legumes, carnes ou frutas, despertando nelas a curiosidade e o desejo de levá-los à boca. Nunca force a criança a comer e procure criar uma atmosfera agradável. Não é necessário estabelecer horários rígidos. É importante que a alimentação da criança seja oferecida próxima dos horários da família, mantendo intervalos regulares e respeitando o apetite da criança.

Quais alimentos não são indicados?

Refrigerantes, sucos industrializados, doces em geral, balas, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, lingüiça, mortadela, presunto...), frituras, café, chá mate, chá preto ou mel não devem ser oferecidos à criança. Estes alimentos são ricos em gorduras, açúcar, conservantes ou corantes e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento, além de aumentarem o risco de doenças como alergias, obesidade, pressão alta e diabetes.

Esses alimentos não devem ser oferecidos as crianças antes de 2 anos de idade.

Existe algum cuidado especial no preparo das refeições?

Lavar bem as mãos, com água e sabão, os utensílios domésticos e as superfícies para a preparação e oferecimento dos alimentos. Toda verdura, legume e fruta deve ser lavada em água corrente tratada, filtrada e fervida, antes de ser descascada. Os alimentos devem ser bem cozidos e de preferência preparados em quantidade suficiente para uma refeição, que deve ser servida logo após o preparo. Não oferecer sobras de alimentos da refeição anterior. Os alimentos devem ser guardados em vasilhas limpas, secas, tampadas, em local fresco, na geladeira.

Existem leis que protegem a amamentação?

Sim. São elas:

- As trabalhadoras da cidade e do campo têm direito à licença maternidade de 120 dias, sem prejuízo do emprego e do salário;
- Dois descansos remunerados por dia, cada um de 30 minutos a cada 4 horas trabalhadas, até o bebê completar 6 meses de idade, além dos intervalos normais para repouso e alimentação;
- Berçário, creche ou um ambiente apropriado para amamentação, dentro ou fora do local de trabalho, sempre que a empresa tiver 30 ou mais mulheres maiores de 16 anos trabalhando;
- Licença-paternidade de 5 dias a contar do dia do nascimento do bebê;
- No caso de adoção ou guarda judicial de crianças com até um ano de idade, a mãe tem licença-maternidade de 120 dias; quando a criança adotada tiver de um a quatro anos de idade, a licença é de 60 dias; e para crianças de quatro a oito anos, a licença é de 30 dias. Para que a licença-maternidade seja concedida é preciso apresentar o termo judicial de guarda da criança.

As trabalhadoras de empresas ou órgãos públicos que aderiram à Lei 11.770 de 2008 têm direito de somar dois meses aos quatro de licença maternidade. Para tanto é preciso solicitar a prorrogação dentro do primeiro mês de vida do bebê. Mais informações podem ser encontradas no seguinte endereço eletrônico: www.receita.fazenda.gov.br/Legislacao/Leis/2008/lei11770.htm.

Você pode ajudar na defesa e promoção, conhecendo normas e leis que protegem a amamentação!!!

A Norma Brasileira de Comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância, bicos, chupetas e mamadeiras (NBCAL), transformada na Lei nº 11.265/06, é um instrumento que regulamenta a fabricação, a comercialização e o uso apropriado desses produtos. O objetivo é contribuir para a adequada nutrição dos lactentes (até 12 meses de idade) e das crianças de primeira infância (crianças de 12 meses a 3 anos de idade), protegendo e incentivando a amamentação.

Todos podem conhecer e aplicar a NBCAL e Lei nº 11.265/06:

Da Promoção Comercial

- É proibida qualquer promoção comercial de fórmulas infantis, mamadeiras e chupetas nas farmácias, supermercados, lojas de departamentos, revistas, rádio, televisão etc.

- Qualquer promoção dos demais leites e alimentos complementares precisam trazer uma advertência de acordo com o tipo de produto, para que eles não sejam utilizados de maneira inapropriada e/ou prejudiquem a prática da amamentação.

Da Rotulagem

- Os rótulos desses produtos **não podem conter fotos ou imagens de lactentes e/ou frases** que possam colocar a mãe em dúvida quanto à sua capacidade de amamentar. Os rótulos precisam trazer advertência sobre a superioridade da amamentação, entre outras.

- As fórmulas infantis, leites fluídos, leites em pó, leites em pó modificados, leites de diversas espécies animais e vegetais devem ter a seguinte advertência: **"AVISO IMPORTANTE: o leite materno evita infecções e alergias e é recomendado até dois anos de idade ou mais."**

- Alimentos de transição e alimentos à base de cereais indicados para lactentes e/ou crianças de primeira infância, bem como alimentos à base de leite ou não devem ter a seguinte advertência: **"O Ministério da Saúde adverte: após os seis meses de idade, continue amamentando seu filho e ofereça novos alimentos"**.

Como entrar em contato com os Bancos de Leite Humano?

A Rede Nacional de Bancos de Leite Humano – REDEBLH é coordenada pelo Centro de Referência Nacional, com sede no Instituto Fernandes Figueira da Fundação Oswaldo Cruz. Os BLH possuem pessoal capacitado para ajudar mães na amamentação e para processamento do leite humano que será doado às maternidades.

O site da REDEBLH contém a relação dos bancos de leite de todo o país. Acesse o endereço eletrônico: http://www.fiocruz.br/redeblh

Centro de Referência Nacional

Instituto Fernandes Figueira
Banco de Leite Humano do Instituto Fernandes Figueira
Av. Rui Barbosa, 716, Térreo, Flamengo
Rio de Janeiro - CEP 22250-020
Tel.: 0800-268877 / (21) 2554-1703 - Fax: (21) 2553-9662
redeblh@fiocruz.br

Centros de Referência no Estado de São Paulo

Para a capital:

Hospital Maternidade Leonor Mendes de Barros
Banco de Leite Humano do Hospital Maternidade Leonor Mendes de Barros
Av. Celso Garcia, 2.477, 3º andar, Belenzinho
São Paulo - CEP 03015-000
Tel.: (11) 2292-4188, Ramal: 256 – Fone/Fax: (11) 2692-4068
blhleonor@ig.com.br

Para o interior do estado:

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP
BLH do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP
Av. Santa Luzia, 387, Jardim Sumaré
Ribeirão Preto - CEP 14025-090
Tel.: (16) 3610-8686 - Fax: (16) 3610-2649
bcoleite@hcrp.fmrp.usp.br ou analia_heck@uol.com.br

Preencha aqui os dados do Banco de Leite ou do Grupo de Apoio a Mães do seu município:

_____

_____

_____

Sites úteis:

redesocialblogs.com.br/helenaloureno/rede-social-de-amamentacao-santos-e-regiao

www.alana.org.br
www.aleitamento.com
www.amigasdoparto.org.br
www.amigasdopeito.org.br
www.anvisa.gov.br
www.crianzanatural.com
www.fiocruz.br/redeblh
www.gestamater.com.br
www.ibfan.org.br
www.isaude.sp.gov.br
www.llli.org/Brasil.html
www.mamiferas.blogspot.com
www.matrice.wordpress.com
www.mulhersaudavel.com.br
www.partodoprincipio.com.br
www.previdenciasocial.gov.br
www.rehuna.org.br
www.saude.gov.br
www.sp.senac.br/amamentacao
www.trabalho.gov.br
www.waba.org.my

Expediente

Coordenação Geral:
Senac São Paulo

Gerência de Desenvolvimento:
Área Desenvolvimento Social

Organizador:
Jorge Carlos Silveira Duarte

Textos:
Julio Gaspar
Ana Julia Colameo

Revisão e ampliação desta edição:
Ana Júlia Colameo, Jeanine Maria Salve, Marina Ferreira Rea, Rosana De Divitiis, Tereza Setsuko Toma

Ilustrações:
Rogério Augusto

Projeto gráfico:
ASA Assessoria e Comunicação

Senac São Paulo
Tel.: (11) 3236-7508
www.sp.senac.br/amamentacao
e-mail: amamentacao@sp.senac.br

Referências bibliográficas

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção à Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Manejo e Promoção do Aleitamento Materno Curso de 18 horas para equipes de maternidades. Brasília (DF):2003.

UNICEF. Iniciativa Hospital Amigo da Criança: revista, atualizada e ampliada para o cuidado integrado: módulo 3: promovendo e incentivando a amamentação em um Hospital Amigo da Criança: curso de 20 horas para equipes de maternidade. UNICEF/ OMS. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

Assessoria técnica

IBFAN - Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar

Realização