

O Ministério da Saúde recomenda que a criança receba leite materno até os dois anos de idade ou mais e que, nos primeiros 6 meses, o bebê receba exclusivamente leite materno, ou seja, neste período, NÃO devem ser ofertados sucos, chás, água e outros alimentos.

Quanto mais tempo o bebê mamar no peito, melhor para ele e para a mãe.

O Setor de Nutrição da Secretaria Municipal da Educação é parceiro e comprometido com estas orientações.

Neste sentido, surge o

Projeto Amamentar é Tri,

que incentiva a prática do aleitamento materno nas escolas da Rede Municipal de Ensino, oportunizando que todas as mães que têm vontade de continuar amamentando o seu filho possam usar este espaço. Uma outra opção é transportar o leite materno ordenhado em casa para a escola.



Caso você necessite de orientação sobre amamentação, retirada do leite ou doação de leite, tenha dúvidas ou problemas nas mamas no período da amamentação, ligue para um banco de leite ou procure uma unidade de saúde.



Bancos de Leite Humano em Porto Alegre:

HOSPITAL MATERNO-INFANTIL PRESIDENTE VARGAS

Av. Independência, 661 - 6º Andar

Fone: (51) 3289-3334

Horário: das 8h-11h55min e das 12h-17h

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Rua Ramiro Barcelos, 2350

Fone: (51) 3359.8794

Horário: das 7h-11h e das 12h-22h30min

IRMANDADE SANTA CASA DE MISERICÓRDIA

Rua Annes Dias, 295 - 1º andar do Hospital Santa Clara

Fone: (51) 3214-8284

Horário: das 7h às 12h e das 13h às 18h30min

HOSPITAL FÊMINA

Av. Mostardeiro, 17 – 8º Andar

Fones: (51) 3314-5362

Horário: das 7h15min-11h30min e das 13h15min às 23h



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



Alimentação saudável desde pequenininho

O **Projeto Amamentar é Tri** é desenvolvido pelo Setor de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre e incentiva a prática do aleitamento materno nas escolas municipais.

**AMAMENTAR SÓ FAZ BEM.
VENHA SABER MAIS E
ESPALHE ESSA IDEIA!**

O LEITE MATERNO é um ALIMENTO COMPLETO, possui todos os nutrientes que o seu bebê precisa.

BOAS RAZÕES PARA AMAMENTAR:

Leite materno protege contra diarreias e infecções.

Leite materno aumenta os níveis de inteligência da criança.

Leite materno desenvolve a fala e deixa os dentes mais fortes e bonitos.

Leite materno diminui o risco de morte no primeiro ano de vida.

Leite materno diminui o risco de alergia alimentar, diabetes, hipertensão e obesidade.

Leite materno favorece a relação afetiva entre mãe e bebê e ajuda a criança a desenvolver-se bem, física e emocionalmente.

Para a mãe que amamenta, contribui para a perda de peso, prevenção de câncer de mama e ovário.



Ministério da Saúde - A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável - Livreto para gestores 2018

TÉCNICA DE ORDENHA DO LEITE

PREPARANDO O POTE:

- Para armazenar o leite, utilize um pote de vidro com tampa plástica de rosca (como os de café solúvel);
- Tire o rótulo do pote de vidro e o papel que fica dentro da tampa;
- Lave com água, esponja e detergente neutro;
- Ferva o pote e a tampa, cobrindo todo o vidro com água, por 15 minutos;
- Deixe secar naturalmente com a boca virada para baixo sobre um papel toalha.

PREPARANDO-SE PARA A RETIRADA DO LEITE:

- Lave as mãos e os braços com água e sabonete, e as mamas apenas com água;
- Escolha um lugar limpo e tranquilo para retirar o leite;
- Proteja os cabelos, a boca e o nariz, para evitar saliva, poeira ou queda de cabelo no leite;
- Evite conversar durante este momento.

RETIRANDO O LEITE:

- Massageie a mama com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura) para o corpo;



- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola;
- Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola;

- Firme os dedos e pressione;
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite;



- Despreze os primeiros jatos;
- Encha o pote, até no máximo, dois dedos abaixo da borda;
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco;
- Identificar o frasco com o nome da mãe, nome da criança, a data e o horário da coleta.

CONSERVAÇÃO E VALIDADE:

O leite materno deverá ser conservado por até 12 horas na geladeira e até 15 dias no freezer ou congelador.

ENTREGA DO LEITE NA ESCOLA:

- Retirar o pote de vidro do congelador ou freezer somente antes de sair de casa;
- O leite congelado, devidamente identificado, deverá ser transportado em caixa de isopor ou bolsa térmica;

PARA OFERTA DO LEITE:

O leite deverá ser descongelado em banho-maria fora do fogo e oferecido ao seu filho. A sobra deve ser despezada.

ATENÇÃO: O LEITE DESCONGELADO NÃO DEVE SER CONGELADO NOVAMENTE