



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE LIONS CLUBES
DISTRITO LC 5 PIP AUGUSTIN SOLIVA - AL 2021/2022

na campanha do
AGOSTO DOURADO
MÊS DO ALEITAMENTO MATERNO



Parabéns, Mamãe!

Você acaba de ganhar uma das funções
mais importantes e maravilhosas da
existência do ser humano: o **SER MÃE**.
Você agora é fonte de amor, cuidados
e de alimento também,
a começar pelo primeiro e mais valioso deles,
o **LEITE MATERNO**.



Amamentar é um ato prazeroso e recompensador.

Trata-se não só de nutrir, mas do principal elo entre você e seu bebê.

É também uma missão nada fácil, mas nós do Lions Clube, que valorizamos a importância da mulher em qualquer uma de suas atribuições, queremos apoiar você nisso.



No início da amamentação pode ocorrer o surgimento de algumas fissuras no mamilo, pequenas feridas como quando os lábios racham com o frio. Essas fissuras surgem principalmente quando a "pega" do bebê, ao abocanhar a mama durante a amamentação, acontece de forma incorreta.

Outros motivos também podem ocasionar as fissuras, como o formato do mamilo, sucção não nutritiva prolongada, ou até o uso de absorventes ou pomadas para as mamas que provoquem a umidade e abafamento dos mamilos.



Há diversas técnicas que auxiliam na cicatrização e prevenção do surgimento dessas fissuras, entre elas, uma muito simples que consiste no uso das "rosquinhas" de amamentação, como essas que você acaba de receber.

Deve-se usar as "rosquinhas" ao redor dos mamilos. Dessa forma, se você tiver alguma fissura, essa não terá contato com o sutiã ou com a roupa, evitando qualquer dor ou desconforto.



Isso também evitará a umidade, que impede a cicatrização das fissuras.

Não havendo fissuras, o uso das "rosquinhas de amamentação" é importante para absorver o leite que escorre entre as mamadas e para manter o mamilo limpo, seco e saudável.

As "rosquinhas de amamentação" devem ser lavadas com frequência.

Sempre que umedecerem, você mesma pode fazê-las em casa, basta uma fralda de pano e seguir o passo a passo ilustrado a seguir:



1



2



3



4

- 1- Abra uma fralda limpa e seca.
- 2- Enrole-a toda, em forma de rolinho.
- 3- Cruze as pontas, formando um círculo
- 4- Entrelace as pontas, prendendo-as para que não fiquem soltas...

E PRONTO!

