



Prefeitura de
OSÓRIO
Secretaria de Saúde



EQUIPE PRÓ-MAMÁ

Conheça o **Pró-Mamá Osório!**

*Siga e adicione o Pro-Mamá
Osório no Facebook e no Youtube.*



Pró-Mamá Osório



Pró-Mamá

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALEITAMENTO MATERNO, OSÓRIO - RS



Prefeitura de
OSÓRIO
Secretaria de Saúde



ALGUMAS ORIENTAÇÕES

- 1 - OFEREÇA APENAS LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES DO BEBÊ E MANTENHA A AMAMENTAÇÃO ATÉ OS 2 ANOS OU MAIS.
- 2 - EVITE USAR BICOS E MAMADEIRAS.
- 3 - PARA EVITAR MACHUCAR O SEIO, PRESTE ATENÇÃO NA PEGA: BOCA DO BEBÊ BEM ABERTA, DE FRENTE PARA O MAMILLO E LÁBIOS VIRADOS PARA FORA.
- 4 - QUANTO MAIS TRANQUILA VOCÊ ESTIVER, MAIS FÁCIL SERÁ A DESCIDA DO LEITE. PEÇA A AJUDA DE FAMILIARES E AMIGOS PARA OS CUIDADOS DA CASA.
- 5 - ALIMENTE-SE BEM E TOME ÁGUA.
- 6 - PROCURE MANTER O SEIO BEM VENTILADO, USANDO FRALDAS DE PANO PARA ABSORVER O EXCESSO DE LEITE.

AQUI TEM PRÓ-MAMÁ

TÃO IMPORTANTE QUANTO AMAMENTAR SEU BEBÊ É TER ALGUÉM QUE ESCUTE VOCÊ!
PROCURE UM PROFISSIONAL DE REFERÊNCIA EM AMAMENTAÇÃO EM SUA UNIDADE DE SAÚDE

O PRÓ-MAMÁ TEM UMA EQUIPE PRONTA PARA TE AJUDAR.
SE VOCÊ TIVER ALGUMA DÚVIDA OU DIFICULDADES, VÁ ATÉ SEU ESF OU POSTO DE SAÚDE E FALE COM A REFERÊNCIA EM AMAMENTAÇÃO DO LOCAL.

PRÓ-MAMÁ



EQUIPE MULTIPROFISSIONAL
FONO – NUTRI – PSICO



ESF / POSTO DE SAÚDE