



**FURNAS**

CENTRAIS ELÉTRICAS SA

apresenta



# AMAMENTAÇÃO sem complicação



Esta publicação é o resultado da integração de três instituições bem distintas: uma federal de saúde, a Fiocruz, através do Banco de Leite do Instituto Fernandes Figueira; uma autarquia de fiscalização profissional - o Conselho Regional de Fonoaudiologia do Rio de Janeiro, e uma empresa estatal - FURNAS Centrais Elétricas S.A.

Essa iniciativa nasceu de uma experiência difícil vivida por Sheila Queiroz Gonçalves, então presidente da CIPA-EC de Furnas, durante o 1º bimestre da fase de amamentação de seu filho Augusto. O apoio de sua família e de profissionais de saúde foi decisivo para a superação desse início "complicado", e a possibilidade de amamentar nos intervalos do almoço, contribuiu para que Sheila continuasse amamentando seu bebê após o seu retorno ao trabalho. Augusto permaneceu sendo amamentado durante o período de confecção deste livreto e o desejo de Sheila em dividir a alegria de suas conquistas com outras mulheres e famílias transformou-se neste rico material.

A promoção, proteção e apoio à mulher que amamenta é responsabilidade de toda a sociedade. Assim, esta parceria tem por objetivo o cumprimento de um dever compartilhado por todas as esferas sociais: a defesa da vida saudável.

Estudos mostram que milhares de vidas são salvas com o leite materno. Quando o bebê mama só no peito da mãe durante 6 meses e continua sendo amamentado após a introdução de outros alimentos, até 2 anos ou mais, esta criança terá uma boa saúde até a vida adulta.

A elaboração deste material, em linguagem simples e utilizando-se de estratégias lúdicas e interativas, visa "descomplicar" o ato de amamentar que, apesar de natural, precisa ser aprendido por pais e familiares. A grande influência cultural e a falta de informação atualizada ainda são as grandes vilãs que interferem no processo do estabelecimento da amamentação e provocam, com frequência, o desmame precoce.

Desejamos que nas maternidades, hospitais pediátricos, creches, escolas, empresas, bancos de leite humano, grupos de gestante, salas de apoio ao aleitamento materno, enfim, em todos os pontos do país onde houver uma mulher amamentando, que este material seja de grande utilidade.

Novembro 2008

Hoje você vai conhecer Kelly.

Ela está esperando o seu 1º filho e, apesar de não ter planejado engravidar, ela e o pai do bebê estão muito felizes. Kelly está indo às consultas de pré-natal, cuida muito bem da saúde e quer se preparar da melhor maneira possível para a chegada do bebê.

Kelly não sabia como seria importante conhecer sobre amamentação ainda na gestação.

Foi por isso que guardou o folheto sobre aleitamento materno que recebeu lá no pré-natal. Guardou para ler em outro momento, depois do nascimento do bebê, quando começasse amamentar.

Leia a história de Kelly e você vai saber muitas coisas sobre a amamentação.

Você vai saber como ela decidiu que vai amamentar seu filho.

Ela deseja que ele cresça saudável e feliz. Sonha com um bebê sarado!





SABE, EU ESTOU COM MUITA VONTADE DE APRENDER A CUIDAR DO MEU FILHO E POR ISSO VOU VISITAR DUAS AMIGAS QUE GANHARAM BEBÊ NO MESMO DIA E JÁ ESTÃO EM CASA.



Então, Kelly foi à casa de Cristina.



IHI PARECE QUE AMAMENTAR É DIFÍCIL, PARECE QUE O BEBÊ NÃO QUER PEGAR NO PEITO E CRISTINA ESTÁ RECLAMANDO DE DOR.



ESSE MENINO TÁ COM FOME, CRISTINA !!

FOME? EU ACHO QUE ELA TEM BASTANTE LEITE, ESTÁ ATÉ ESCORRENDO PELA MAMA! MAS O BEBÊ ESTÁ TÃO IRRITADO...

MAMA, NENÉM, MAMA!

BUÁAAHH !!



EU TAMBÉM ESTOU DANDO MAMADEIRA COM LEITE EM PÓ E, QUANDO ELE CHORA, EU DOU A CHUPETA PARA ELE, MAS NÃO ESTÁ ADIANTANDO. ELE AINDA CONTINUA CHORANDO, PARECE QUE FICA BRIGANDO COM O PEITO. EU QUERIA MUITO AMAMENTAR.

KELLY SAIU DA CASA DE CRISTINA ACHANDO QUE TUDO ERA MUITO DIFÍCIL. RESOLVEU VISITAR A OUTRA AMIGA QUE SE CHAMAVA TEREZA.

Blim  
Blom!



NOSSA, QUE DIFERENÇA!  
ESTOU SURPRESA!



TEREZA, VOCÊ ESTÁ TÃO TRANQUÍLA... SEU FILHO ESTÁ MAMANDO E PARECE MUITO SATISFEITO!

KELLY FICOU OBSERVANDO COMO A AMIGA COLOCAVA O BEBÊ NO PEITO PARA AMAMENTAR. TEREZA SEGURAVA SEU BEBÊ ACONCHEGADO AO SEU CORPO E COLOCAVA SEUS BRAÇOS COMO SE TIVESSE ABRAÇANDO O FILHO. O BEBÊ ESTAVA BEM PRÓXIMO DELA E DE FRENTE PARA SEU SEIO.

## Orientação para posição

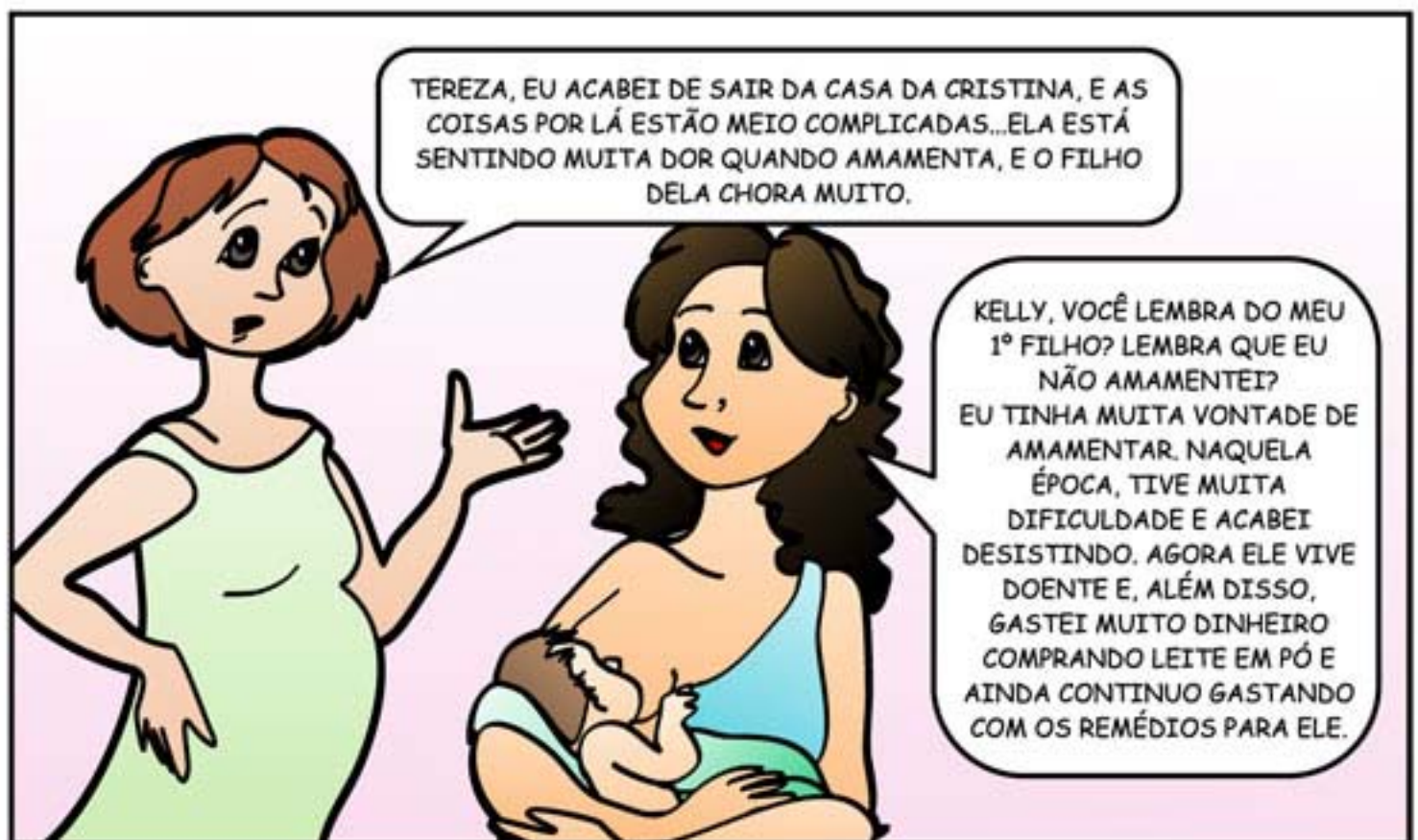
Para amamentar você pode estar em muitas posições diferentes: o mais importante é que esteja confortável;

Coloque o bebê de frente para você, "barriga com barriga";

O bebê deve ficar de frente para seu peito e bem juntinho do seu corpo;

Se for preciso, use um travesseiro ou almofada para se apoiar melhor;

Apóie as costas e não deixe a cabecinha do bebê tombar.



MAS EU QUERIA MUITO AMAMENTAR E ENTÃO FUI AO BANCO DE LEITE HUMANO PROCURAR AJUDA. QUANDO CHEGUEI LÁ, FOI PRECISO RETIRAR UM POUCO DE LEITE. EU FIQUEI SABENDO COMO É IMPORTANTE O JEITO DE SEGURAR O BEBÊ PARA MAMAR E COMO ELE DEVE PEGAR NO PEITO.

VOCÊ ESTÁ VENDO ESSA PARTE REDONDA MAIS ESCURA NA MAMA? POIS É AÍ QUE DEVE FICAR A BOQUINHA DO BEBÊ PARA ELE SUGAR BEM E RETIRAR TODO O LEITE QUE PRECISA.

APRENDI QUE, SE O BEBÊ PEGA APENAS NO BICO, ELE NÃO CONSEGUE TIRAR TODO O LEITE E RECLAMA DE FOME TODA HORA. ALÉM DE MACHUCAR O PEITO.



### Orientação importante

Para estimular que o bebê abra bem a boca, toque os lábios do bebê com o bico do peito;

Com a boca bem aberta, o bebê precisa abocanhar grande parte da aréola, aquela parte escura do peito em volta do bico;

Fique atenta se os lábios do bebê estão voltados para fora.

QUANDO O BEBÊ PEGA DESSE JEITO, ELE RETIRA COM FACILIDADE O LEITE, EVITA RACHADURA DO BICO E É A MELHOR MANEIRA DE MANTER A PRODUÇÃO DE LEITE.



## Orientação para cuidar da rachadura

O mais importante nessa situação é corrigir a pega do bebê no peito;

Passe seu próprio leite no mamilo;

Exponha o peito ao sol pela manhã até 10h, por 15 minutos.

## Jogo dos 7 erros



Observe a 1ª imagem e descubra o que está atrapalhando a amamentação, comparando com a 2ª figura. (confira as respostas na página 18)



AHI EU TAMBÉM APRENDI QUE USAR CHUPETA OU MAMADEIRA ATRAPALHA BASTANTE A AMAMENTAÇÃO, ALÉM DE PREJUDICAR OS DENTES, A RESPIRAÇÃO, A MASTIGAÇÃO E A FALA DAS CRIANÇAS.

FOI ASSIM QUE TUDO ACONTECEU COMIGO E EU NÃO PAREI DE AMAMENTAR NEM ESTOU SENTINDO MAIS DOR. AGORA É SÓ PRAZER E FELICIDADE POR ESTAR DANDO PARA O MEU FILHO O MELHOR ALIMENTO.



## Vantagens do leite materno

O leite materno é o melhor alimento para o bebê porque é o mais completo e saudável;

Contém todos os nutrientes que o bebê precisa;

Protege contra a maioria das doenças;

Não causa alergias;

É de fácil digestão.

## Caça-palavras

Encontre no diagrama abaixo as palavras em destaque do texto abaixo:

Z Y X S Y T O U V O S P E R D E R P E S O I Z Y Z X  
Z H M L X C V A N T A G E M A X K E M M Z P P I Z C  
R A P D M B A Z J Y Z X C R M F E I F I Z H N G F O  
Y I N T E L I G E N C I A Q I F L P M Z Y J M F C R  
M I W K L X Y W H L L A X H N B S P H E Z W E L S P  
L E I T E X K X U I X L X I E M K Y Z H I L O G E O  
P H M S X L A L L E H N M K X U T C R O E Y I D Z Y  
G K A K P K H S E Q K A L S P I L J V Q J H B Y G J  
M A T R B L K G M F W A M A M E N T A R K P L I L G  
B K E S K S A C A H F O Y J B P G M X L C P S F E L  
M R R J R S K E E W R M S H A K A N E M I A G H S C  
P B N A A R R J S J I D Y J Z P P O S P A R T O W E  
M M O K R P A C R H M B B S S O P B Q H G P C M E J  
G B R C H P R B P D K H R P K A Q Q Y H E H F D M A  
C A N C E R D E U T E R O O V A R I O E M A M A S E  
S A B W P P Q C C P R M D B B D H H K B K G H C E F  
P K P B M R P E C O N O M I A E H Q H G X B L O H K  
R R J O M O M A B P B K B W D B C P H E H B C B W C  
O H K A B H M R R F P B P M L B H B Y X D W O R F H  
R P Y H P H B P C P O K P G B M B G M S F X W L J C

## Vantagens da amamentação:

Muita gente sabe que o LEITE MATERNO é fonte de saúde e INTELIGÊNCIA para o bebê. O que poucos conhecem, no entanto, são as vantagens da amamentação para as MÃES. Hoje, está comprovada a eficácia do aleitamento materno para a prevenção de CÂNCER DE ÚTERO, OVÁRIOS E MAMAS. Amamentar também evita ANEMIA PÓS-PARTO, além de ajudar a mãe a voltar ao CORPO que tinha antes da gestação. Sim, a amamentação colabora para a mulher PERDER o PESO excedente, pois a energia necessária para a produção do leite é tanta que equivale à 1 hora de ginástica aeróbica por dia! Sem falar na ECONOMIA, o que é uma VANTAGEM para toda a família... Pense bem, e decida: AMAMENTAR é ou não uma ótima escolha?

(confira as respostas na página 18)



QUANDO EU FUI AO BANCO DE LEITE HUMANO, EU CONHECI A MARIA. ELA ESTAVA COM SEU FILHO DE QUASE 3 MESES. UMA BELEZA DE CRIANÇA!

MARIA ME CONTOU QUE É SEU 1º FILHO, QUE ELE MAMOU LOGO QUE NASCEU, E FOI JUNTO COM ELA PARA O ALOJAMENTO CONJUNTO. SEU MARIDO FICOU NA SALA DE PARTO, VIU O BEBÊ NASCER E ATÉ FOTOGRAFOU A PRIMEIRA MAMADA, UMA GRACINHA! ELA E O BEBÊ NÃO SE SEPARARAM EM NENHUM MOMENTO, O QUE FACILITOU BASTANTE O INÍCIO DA AMAMENTAÇÃO.



"MARIA NÃO TEVE DIFICULDADE PARA AMAMENTAR. DURANTE O PRÉ-NATAL QUIS SABER TUDO SOBRE A AMAMENTAÇÃO E, LOGO DEPOIS QUE O BEBÊ NASCEU, PEDIU UMA ENFERMEIRA PARA AJUDAR A COLOCAR O BEBÊ PARA MAMAR, LÁ NA MATERNIDADE. MARIA E SEU FILHO LOGO SE ENTENDERAM E ELA CONVERSA MUITO COM ELE.

A SUA SOGRA, D. BEATRIZ, DURANTE UMA VISITA QUE FEZ À MARIA NA MATERNIDADE, TAMBÉM RECEBEU MUITAS ORIENTAÇÕES."



MARIA ME CONTOU QUE APRENDEU A RETIRAR O EXCESSO DE LEITE, NÃO DEIXANDO A MAMA FICAR DURA E ISSO AJUDOU MUITO PARA O BEBÊ MAMAR. AINDA BEM QUE MINHAS UNHAS ESTÃO CORTADAS E LIMPAS, VOU PODER TE MOSTRAR COMO É QUE SE TIRA O LEITE. DEIXA EU LAVAR AS MÃOS E PRENDER O CABELO:



\*MASSAGEIE AS MAMAS COM AS POLPAS DOS DEDOS DE FORMA CIRCULAR, COMEÇANDO NA PARTE MAIS ESCURA DA MAMA (ARÉOLA) E SUBINDO EM DIREÇÃO AO CORPO;  
COMPRESSAS NAS MAMAS NÃO DEVEM SER UTILIZADAS SEM ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE: A MASSAGEM NOS NÓDULOS ("PEDRAS") É A MELHOR FORMA DE SOLTAR O LEITE "EMPEDRADO".



Figura a

### Orientação para retirar o leite

Procure um ambiente tranqüilo e acomode-se de forma confortável;

Para começar, faça a massagem (como orientação anterior);

Posicione os dedos no limite da aréola, conforme a figura "b", com a mão em formato de C;

Junte os dedos contra você e faça os movimentos de apertar e soltar a aréola várias vezes até o leite começar a sair;

Repita esses movimentos, estabelecendo um ritmo, jogue fora as primeiras gotas, e então, recolha o leite diretamente no frasco esterilizado ( figura "c" ).



Figura b



Figura c

## Orientação para preparar os frascos para guardar o leite

Escolha um frasco de vidro que tenha tampa plástica (tipo maionese ou café solúvel);

Retire o rótulo e o papel de dentro da tampa e lave o frasco e a tampa;

Coloque o frasco e a tampa em uma panela e cubra-os com água;

Ferva por 20 minutos;

Não enxugue o frasco nem a tampa: coloque-os com a boca para baixo em um pano limpo e seco, para escorrer a água;

Quando secar, feche o frasco com a tampa, e pronto: ele estará esterilizado e preparado para receber o leite.



Uma mulher não deve amamentar um bebê que não é seu filho. Sempre que ela tiver muito leite, pode retirar o leite que sobra na mama, depois que seu filho mamar, e doar para um Banco de Leite Humano;

No Banco de Leite, o leite materno doado passa por um processo antes de ser oferecido aos bebês hospitalizados. Suas mães podem ter dificuldade de retirar o leite durante o período que estão no hospital.

"MARIA TEVE MUITO APOIO DE SUA FAMÍLIA QUANDO VOLTOU AO TRABALHO. SUA SOGRA, D. BEATRIZ, FOI MUITO IMPORTANTE, POIS ELA ERA A PESSOA QUE DAVA O LEITE MATERNO AO BEBÊ PELO COPINHO ENQUANTO MARIA ESTAVA TRABALHANDO, COMO APRENDEU COM A FONOAUDIÓLOGA DO POSTO DE SAÚDE. DESSE JEITO, O BEBÊ NÃO USOU NENHUM BICO ARTIFICIAL E CONTINUOU MAMANDO NO PEITO QUANDO MARIA ESTAVA EM CASA."



### Orientação para armazenar o leite e oferecer ao filho

Você pode fazer um estoque do seu leite para usá-lo em outro momento, basta retirá-lo várias vezes por dia e armazená-lo em frasco esterilizado;

O leite retirado pode ficar no freezer ou congelador por 15 dias ou na geladeira por 24 horas;

Para descongelar o leite, coloque o frasco em banho-maria, com o fogo já apagado; tenha cuidado, pois o leite materno não deve ser fervido;

Não esqueça de agitar suavemente o frasco para misturar tudo que tem no leite, antes de oferecê-lo ao bebê;

**LEMBRE-SE:** o leite que fica na geladeira deve ser usado em até 24 horas, e não deve retornar ao congelador ou freezer.

MARIA, QUE COISA BOA! NO MEU TEMPO, NÃO TÍNHAMOS ESSAS INFORMAÇÕES E ESSE INCENTIVO... FAZÍAMOS COISAS QUE HOJE JÁ NÃO SÃO MAIS INDICADAS. POR EXEMPLO, APRENDI QUE NÃO DEVEMOS MAIS MARCAR O TEMPO EM QUE O BEBÊ MAMA NO PEITO. O IMPORTANTE É QUE ELE ESVAZIE O PEITO, PRA FICAR SATISFEITO E GORDINHO.



"EU VOU TER UMA LICENÇA MAIOR DO QUE A MARIA, MAS, QUANDO VOLTAR PARA O TRABALHO, TAMBÉM QUERO CONTINUAR AMAMENTANDO. MEU FILHO VAI SER ALIMENTADO SÓ COM O MEU LEITE ATÉ ELE FAZER 6 MESES, SOUBE QUE ISSO EVITA VÁRIAS DOENÇAS."



"DEPOIS DOS 6 MESES É QUE VOU COMEÇAR A DAR OUTROS ALIMENTOS, MAS PRETENDO CONTINUAR AMAMENTANDO ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE, OU ATÉ QUANDO FOR AGRADÁVEL PARA NÓS DOIS. É O MAIS SAUDÁVEL PARA ELE E PARA MIM."



SABE KELLY, NO INÍCIO DA AMAMENTAÇÃO FOI DIFÍCIL, DO MESMO JEITO QUE A CRISTINA TAMBÉM ESTÁ ACHANDO DIFÍCIL. MAS, PARA A MARIA SEMPRE FOI FÁCIL AMAMENTAR. PARA CADA MULHER PODE SER DIFERENTE. EU PROCUREI AJUDA E AGORA ESTOU TRANQUÍLA COM A AMAMENTAÇÃO E ATÉ SOU DOADORA DO BANCO DE LEITE HUMANO. AS MULHERES DEVEM PROCURAR AJUDA, DE PREFERÊNCIA AINDA DURANTE A GESTAÇÃO.

VOCÊ QUE AINDA ESTÁ GRÁVIDA DEVE SABER ALGUMAS COISAS ANTES DO BEBÊ NASCER:

## Durante a gestação

Não utilize cremes, pomadas ou bucha na parte escura da mama;

Exponha o seio ao sol da manhã (até 10h) por 15 minutos;

Use um sutiã confortável, se possível de algodão;

Não faça pressão sobre a mama para verificar se está saindo leite.

É ISSO MESMO. E A CRISTINA TAMBÉM PRECISA DE AJUDA. EU VOU AO BANCO DE LEITE HUMANO E VOU CHAMAR A CRISTINA PARA IR COMIGO, ELA AINDA PODE CONSEGUIR AMAMENTAR SEM SENTIR DOR E PARAR DE DAR A MAMADEIRA PARA O FILHO.

OUTRA COISA QUE EU VOU FAZER É IR À FARMÁCIA TROCAR AS CHUPETAS E MAMADEIRAS QUE GANHEI POR FRALDAS. É DISSO QUE EU VOU PRECISAR!

AHI VOU TAMBÉM LER AQUELE FOLHETO SOBRE ALEITAMENTO MATERNO QUE GANHEI NO PRÉ-NATAL, DEVE SER MUITO BOM PARA MIM.

TEREZA, POSSO CONTINUAR VINDO AQUI PARA VER COMO VOCÊ AMAMENTA E CUIDA DO SEU FILHO? QUERO UM BEBÊ SARADO IGUAL AO SEU E O DA MARIA!

ISSO MESMO!  
O BEBÊ AGRADECE!

Fim

**Divirta-se e aprenda com esse teste :**  
**Você, papai, está pronto para auxiliar durante a amamentação de seu filho?**



Não tem jeito: só as mulheres podem amamentar seus filhos. Porém, elas não teriam tanto sucesso durante a amamentação se não contassem com a ajuda de pessoas tão importantes como as avós do bebê, os vizinhos e, é claro, o papai.

Teste aqui seus conhecimentos e veja se você já está pronto para esse momento tão especial da vida do seu filho: o período da amamentação.

1- Está na hora do bebê nascer. O obstetra pergunta se você quer assistir o parto. Você diz:

- a) "Deus me livre, tô fora! Quando tudo acabar alguém me chama, eu estarei em casa vendo o meu futebol na TV."
- b) "Ih, não sei... Acho que vou desmaiar... Será que eu tenho coragem? Vou tentar, mas se eu cair, alguém me segura!"
- c) "Claro! Alguém pensou que eu ia perder esse momento tão especial? Quero cortar o cordão umbilical, ver ele mamar pela primeira vez..."





2- Seus amigos do trabalho fizeram uma "vaquinha" e lhe deram um presente em dinheiro, para ajudar nas despesas com o bebê. Você decide:

- a) "Beleza, vou fazer um estoque de leite em pó, comprar mamadeiras e bicos, o botijão de gás pra ferver a água... ih, será que esse dinheiro vai dar?"
- b) "Caramba, não sei o que é mais importante pro bebê... Vou comprar umas fraldas e guardar o restante para quando precisar."
- c) "Que ótimo! Como o leite de peito é grátis e está garantido, vou aproveitar para reforçar as compras do mês, renovar o uniforme escolar do filho mais velho, e ainda vai sobrar pra comprar aquele presentinho que a esposa estava querendo..."



3- A assistente social o informou sobre o seu direito à licença-paternidade de 5 dias corridos, a partir do dia que o bebê nasceu. Você pensa:

- a) "Oba, me dei bem! Vou aproveitar pra descansar um pouco, chamar uns amigos pra um churrasquinho... Vou me divertir!"
- b) "Acho que vou tentar dormir o máximo que puder nesses dias, pra ficar mais preparado para quando o bebê chegar em casa. Ih, mas tem o berço pra montar, a parede pra pintar... O que fazer?"
- c) "Puxa, 5 dias é tão pouco... Mas vai dar pra ir ao cartório e registrar o bebê, deixar a casa limpinha e ainda vou aproveitar todos os horários de visita na maternidade."

4- São 3 horas da manhã e o bebê está chorando muito. Você:

- (a) Vira pro outro lado, bota o travesseiro na cabeça e, se não adiantar, vai dormir longe daquela barulheira;
- (b) Acorda e fica preocupado com o bebê, mas torce para a esposa levantar primeiro e conseguir resolver tudo sozinha;
- (c) Acorda e, mesmo cansado, levanta para pegar o bebê e colocá-lo no colo da mãe, para ele mamar.

## Resultado

Agora, marque 1 ponto para cada resposta **a**, 2 pontos para cada resposta **b** e 3 pontos para cada resposta **c**. Some seus pontos e veja o resultado!

**Até 4 pontos:** Você ainda não descobriu que a participação dos pais é fundamental para o sucesso da amamentação, mas ainda dá tempo! Leia esta revista e outros folhetos informativos, vá às consultas de pré-natal sempre que possível, informe-se: seu filho vai agradecer com um sorriso e muita saúde!

**De 5 a 9 pontos:** Você está no caminho certo, quer fazer o melhor para a saúde e desenvolvimento do seu bebê, mas ainda tem algumas dúvidas. Leia a historinha desta revista, vença a timidez e pergunte a profissionais de saúde tudo o que ainda gostaria de saber sobre como ajudar seu bebê a mamar por muito tempo. Vai valer à pena!

**Mais de 10 pontos:** Parabéns, você sabe que a amamentação é a primeira garantia de saúde do seu filho, e tem certeza do que precisa fazer para ajudar nesse início de vida saudável. Curta bem esses momentos, que serão inesquecíveis pro bebê, pra mamãe... e pro papai também!



## Jogo dos 7 erros ( página 6 )



IMAGEM A: Mulher com as costas curvadas pra frente (1), bebê no colo dela, com a barriga virada pra cima (2), bebê mama abocanhando somente o bico, com bochechas encovadas (3), chupeta em cima da mesa, atrapalhando a amamentação (4), marido dando pouca atenção, falando no celular (5), não tem água pra mulher beber próximo à ela (6), há uma pia cheia de louça ao fundo, sobrecarregando a mulher (7) Mulher está com fisionomia de dor.

IMAGEM B: Mulher com as costas retas, bem posicionada (1), bebê no colo dela, de frente, "barriga com barriga" (2), bebê abocanha a aréola toda e está com bochechas arredondadas (3), não tem chupeta na mesa (4), o marido está próximo à mulher, apoiando-a (5), há um copo e uma garrafa de água próximos à mulher (6), há uma vizinha ajudando com as tarefas domésticas, lavando a louça (7) Mulher está com a fisionomia tranquila e feliz.

## Caça palavras ( página 7 )

ZYXS YTOUVOS **PERDER PESO** IZY ZYX  
 ZHMLXC **VANTAGEM** AXK EMMZ PPIZ **C**  
 RAPDMBAZJYZXCRMFEIFIZHNGF **O**  
 Y **INTELIGENCIA** QIFLPMZYJMF C **R**  
 MIWKLXYWHLLAXHNBS PHEZWEL S **P**  
**LÉITE** XKXUIXLXIEMKYZHILOGE **O**  
 PHMSXLALLEHNMKXUTCROEYIDZY  
 GKAKPKHSEQKALSPIILJVQJHBYGJ  
 MATRBLKGMFW **AMAMENTAR** KPLILG  
 BKEKSAACHFOYJBPGMXLCPSFEL  
 MRJRJSKEEWRMSHAK **ANEMIA** GHSC  
 PBNAAARRJSJIDYJZP **POSPARTO** WE  
 MMOKRPA CRHMBBSSOPBQHGPCMEJ  
 GBRCHPRBPKHRPKAQQYHEHFDMA  
**CANCER DE UTERO OVARIO EM MAMA S**  
 SABWP PQCCPRMDBBDHKBKGHCE F  
 PKPBMRP **ECONOMIA** EHQHGXBLQHK  
 RRJOMOMABPBKBWDBCPHEHBCBWC  
 OHKABHMRFPBPMLBHBXYDWFH  
 RPYHPHBPCPOKPGBMBGMSFXWLJC

## Cruzadinhas ( página 17 )

CANGURU  
 ORDENHA  
 PROTEÇÃO  
 DESENVOLVIMENTO  
 VÍNCULO  
 ACORDAR  
 MAMAR  
 SIM

## Para receber orientações sobre amamentação e doação de leite humano, entre em contato com um dos Centros de Referência para Bancos de Leite Humano:

### RIO DE JANEIRO

Banco de Leite Humano do Instituto Fernandes Figueira  
Endereço: Av. Rui Barbosa, 716 Térreo, Flamengo  
Rio de Janeiro/RJ - CEP 22250-020  
Tel: 21-2554-1703 / 0800 268877

### SÃO PAULO

Banco de Leite Humano do Hospital e Maternidade Leonor  
Mendes de Barros  
Endereço: Av. Celso Garcia, 2477 - 3º andar, Belenzinho  
São Paulo/SP - CEP 03015-000  
Tel: 11- 6292-4068

### SÃO PAULO

Banco de Leite Humano do Hospital das Clínicas da Faculdade de  
Medicina de Ribeirão Preto - USP  
Endereço: Av. Santa Luzia, 387, Jardim Sumaré  
Ribeirão Preto/SP - CEP 14025 - 090  
Tel: 16 - 3610-8686

### MINAS GERAIS

Banco de Leite Humano da Maternidade Odete Valadares  
Endereço: Av. Contorno, 9494, Prado  
Belo Horizonte/MG - CEP 30110- 130  
Tel: 31- 3337- 5678

### ESPÍRITO SANTO

Banco de Leite Humano do Hospital Dr. Dório Silva  
Endereço: Av. Eudes Scherrer de Souza, s/n, Laranjeiras  
Serra/ES - CEP 29165- 680  
Tel: 27 - 3138-8905

### RIO GRANDE DO SUL

Banco de Leite Humano da Irmandade da Santa Casa de  
Misericórdia de Porto Alegre  
Endereço: Rua Annes Dias, 285, Centro  
Porto Alegre/RS - CEP 90020-090  
Tel: 51- 3214- 8284

### PARANÁ

Banco de Leite Humano do Hospital de Clínicas da Universidade  
Federal do Paraná  
Endereço: Rua General Carneiro, 181, Centro  
Curitiba/PR CEP 80060- 900  
Tel: 41- 3360-1867

### SANTA CATARINA

Banco de Leite Humano da Maternidade Darcy Vargas  
Endereço: Rua Miguel Couto, 44, Anita Garibaldi  
Joinville/SC - CEP 89202-190  
Tel: 47 - 3461-5704

### GOIÁS

Banco de Leite Humano do Hospital Materno Infantil de Goiânia  
Endereço: Rua R -7 esq. Av. Perimetral, s/n, Setor Oeste  
Goiânia/GO - CEP 74530 - 020  
Tel: 62- 3201 - 3307

### BRASÍLIA

Banco de Leite Humano do Hospital Regional de Taguatinga  
Endereço: Setor C, Área Especial Norte, 24, Taguatinga  
Brasília/DF - CEP 72119 - 900  
Tel: 61- 3353-1017

### MATO GROSSO

Banco de Leite Humano do Hospital Geral Universitário  
Endereço: Rua Treze de Junho, 2101, Centro  
Cuiabá/MT - CEP 78025 - 000  
Tel: 65 - 3363 - 7035

### MATO GROSSO DO SUL

Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Maria  
Aparecida Pedrossian  
Endereço: Av. Senador Felinto Muller, s/n, Vila Ipiranga  
Campo Grande/MS - CEP 79080 - 190  
Tel: 67 - 3345 - 3027

### PARÁ

Banco de Leite Humano da Santa Casa de Misericórdia do Pará  
Endereço: Rua Oliveira Belo, 395, Umarizal  
Belém/PA - CEP 66000 - 000  
Tel: 91 - 4009-2212 / 0800-7272057

### ACRE

Banco de Leite Humano da Maternidade Bárbara Heliodora  
Endereço: Av. Getúlio Vargas, 811, Centro  
Rio Branco/AC - CEP 69908 - 650  
Tel: 68 - 3224-1290 / 0800-6471060

### AMAZONAS

Banco de Leite Humano da Maternidade Ana Braga  
Endereço: Alameda Cosme Ferreira, s/n,  
São José  
Manaus/AM - CEP 69083 - 000  
Tel: 92 3249-6824

### AMAPÁ

Banco de Leite Humano do Hospital da Mulher Mãe Luzia  
Endereço: Avenida Fab, 81,  
Centro  
Macapá/AP - CEP 68906 - 005  
Tel: 96 3224-2117

### RONDÔNIA

Banco de Leite Humano do Hospital de Base Dr. Ary Pinheiro  
Endereço: Av. Governador Jorge Teixeira, 3.766, Industrial  
Porto Velho/RO - CEP 78.915 - 160  
Tel: 69- 3216-5715

### RORAIMA

Banco de Leite Humano do Hospital Materno Infantil Nossa  
Senhora de Nazareth  
Endereço: Av. Presidente Costa e Silva, 1.100, São Francisco  
Boa Vista/RR - CEP 69306 - 030  
Tel: 95-4009-4909



## Realização

FURNAS Centrais Elétricas S.A.

## Iniciativa e Coordenação Geral

Sheila Queiroz Gonçalves

(Departamento de Comercialização de Energia e Planejamento Energético da Operação - FURNAS)

## Parcerias

Ana Paula Viana

Mírian Torres

(Conselho Regional de Fonoaudiologia RJ - 8º Colegiado)

Sandra Lúcia Carvalho Ferreira

Elisabeth Timótheo Crivaro

(Banco de Leite Humano do Instituto Fernandes Figueira - Fiocruz)

## Colaboração

Grupo de Gestantes de FURNAS - Dulce Maria Bentes do Couto

## Apoio

COEP - Secretaria Executiva do COEP Nacional - Gleyse Maria Couto Peiter

Coordenação de Comunicação Social - CO.P FURNAS - Daniel Leguisamo Daisson

Recursos Humanos - RH.G FURNAS - Francisco Alonso Rabelo Vieira

Departamento de Saúde - DSA.G FURNAS - Ignez Zita Quaresma do Amaral

Diretoria de Gestão Corporativa - DG - Luís Fernando Paroli Santos

Diretoria de Operação do Sistema e Comercialização de Energia - DO - Fábio Machado Resende

Grupo Gênero FURNAS

## Produção

### Texto

Ana Paula Viana

Mírian Torres

Sandra Lúcia Carvalho Ferreira

Elisabeth Timótheo Crivaro

### Revisão

Francisco Pedro do Coutto

### Projeto Gráfico e Ilustrações

Valéria C. d'Arce

### Impressão e Acabamento

DMGC.G/Gráfica/FURNAS



Saiba mais sobre amamentação no site:  
**[www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br)**

Parcerias



Ministério de Saúde  
FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



**CRFa1**  
Conselho Regional de Farmacologia - 1ª Região



**FURNAS**  
CENTRAIS ELÉTRICAS SA

Eletrobrás 

Ministério de  
Minas e Energia

