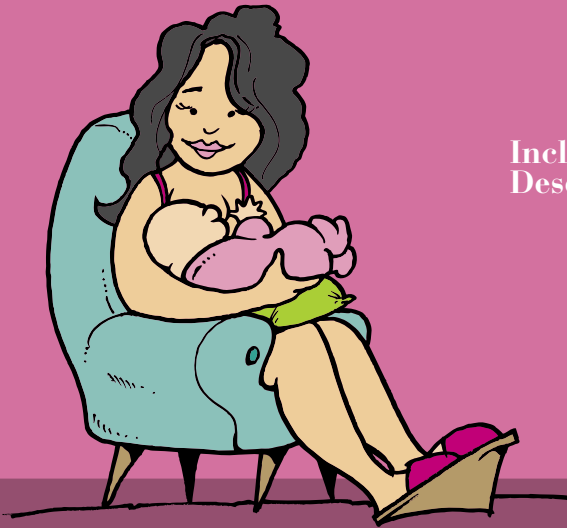


Projeto de  
Inclusão Social e  
Desenvolvimento  
Comunitário



Promoção da amamentação  
e alimentação complementar



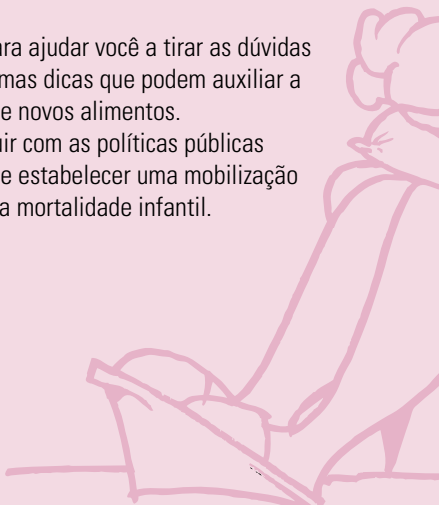
## Amamentação e alimentação saudável para crianças pequenas



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, mas acompanhado com os demais alimentos habituais da família.

# 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 ou suquinhos, 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;
- Também protege a mãe da anemia porque impede a menstruação;
- 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, um 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 um 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.



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.

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.

## O que fazer para ter bastante leite?



## 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.



## 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 espaçar 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. 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 uma 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.



**Por que, às vezes, a mãe sente que está com pouco leite?**

ZZZZZZZ



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 mamaría 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.

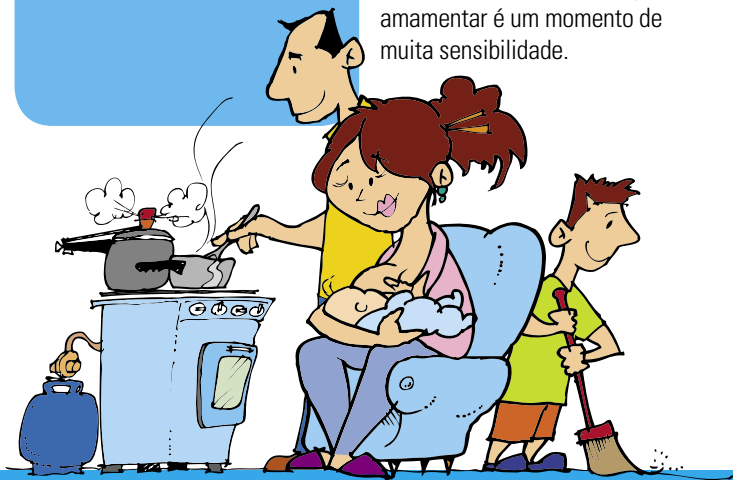
Caso esse armazenamento não seja possível, para manter a produção ela deve apenas ordenhar seu leite e jogá-lo fora.

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



## A família pode ajudar na amamentação?

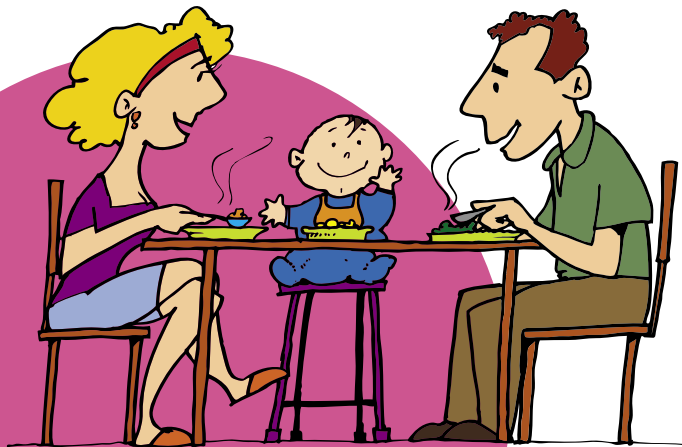
**Sim.** Todos podem ajudar a mãe a amamentar: dando apoio, reconhecendo que a amamentação é importante para a saúde de todos, ajudando nos afazeres domésticos e entendendo que amamentar é um momento de muita sensibilidade.



## Caso a mãe tenha dúvidas, quem ela deve procurar?

Os Bancos de Leite Humano sempre têm equipes que sabem ajudar as mães na amamentação. Os “Hospitais Amigos da Criança” também podem ajudar. Informe-se na sua comunidade se existe algum grupo de apoio à amamentação, pois eles são muito úteis.





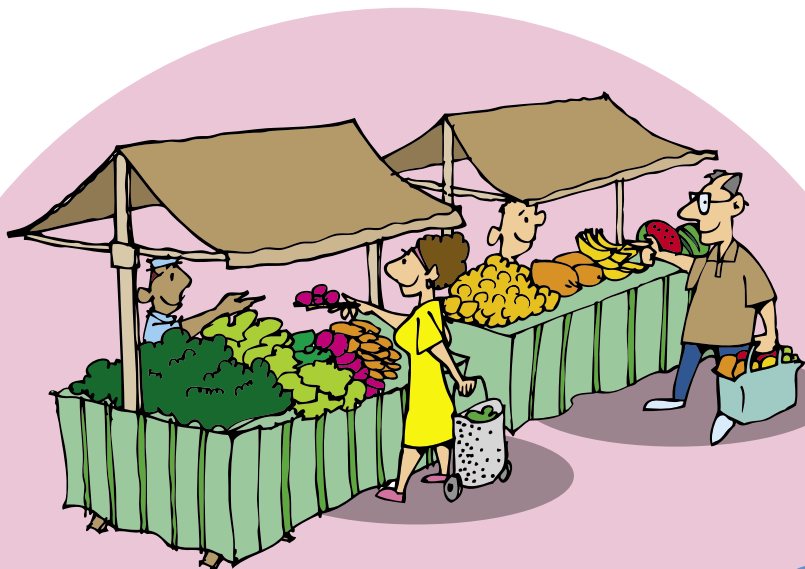
## Quando o bebê pode comer outros alimentos, além do leite materno?

A partir dos 6 meses, continuar amamentando e oferecer novos alimentos, inclusive água tratada, filtrada ou fervida. Por volta dos 8 meses, a criança poderá receber os alimentos preparados para a família, sem excesso de sal ou gordura. Para temperar use alho, cebola, ervas e um fio de óleo.



## Quais alimentos devem ser usados na comidinha do bebê?

Usar alimentos caseiros da época, utilizados pela família. As papas de fruta amassada ou raspada devem ser usadas para os horários de lanche. Para fazer a papa salgada use sempre um cereal ou tubérculo (arroz, batata, mandioca, cará, inhame, milho, farinhas, batata doce), um tipo de carne ou gema de ovo (carne vermelha, frango, peixe, miúdos), ou um tipo de grão (feijão, lentilha, soja, grão de bico, ervilha seca) e um tipo de verdura de folha (chicória, alface, couve, espinafre) e legumes (cenoura, abóbora, abobrinha, beterraba), variados e coloridos.



## Quais alimentos não podem faltar?



Usar, sempre que possível, alimentos verde-escuros (chicória, couve, brócolis, espinafre...), amarelo-alaranjados (cenoura, mamão, laranja, manga, abóbora...), carnes, feijões, além de água filtrada ou fervida e leite materno. Quanto mais variada e colorida, mais nutritiva e estimulante se torna a alimentação 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 e carências de vitaminas e minerais.



## 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 ou fervida, antes de serem descascadas. 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 restos (do prato) da refeição anterior. Os alimentos devem ser guardados em vasilhas limpas, secas, tampadas, em local fresco, na geladeira.



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

## Se mama no peito, além da água:

- Entre 6 e 7 meses – duas papas de fruta e uma refeição salgada.
- Entre 8 e 12 meses – duas refeições salgadas e uma papa de fruta.
- A partir dos 12 meses – duas refeições salgadas, três lanches intermediários de fruta, sendo um complementado com cereais, pão ou biscoito sem recheio.

## Se não mama no peito, além da água:

- Iniciar a introdução de alimentos a partir do quarto mês – duas papas de fruta e uma refeição salgada.
- A partir dos 6 meses – duas papas de fruta, duas refeições salgadas, além de um lanche contendo leite, cereal, pão ou biscoito sem recheio. Como já foi desmamada, a criança precisará de aproximadamente 600 ml de leite por dia. Esta orientação deve ser individualizada e orientada por médico ou nutricionista.

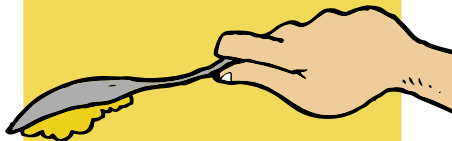
## Como fazer para que a criança aceite os alimentos?

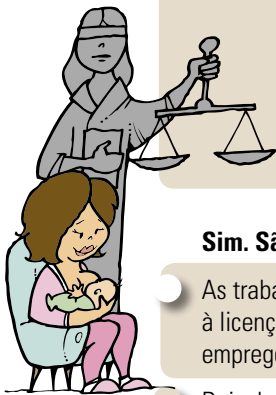


Estimulando sabores, variando os alimentos, consistência ou formas de preparo. É importante que a criança possa pegar pequenos pedaços de alimentos, como tirinhas de legumes, carnes ou frutas, despertando nelas a curiosidade e o desejo de levá-los à boca. Nunca force a criança a comer e procure criar uma atmosfera agradável.

A partir do 6º mês a criança está pronta para receber alimentos sólidos, bem cozidos, sob forma de papa ou purê. Não é indicado passar os alimentos pela peneira ou mesmo triturá-los no liquidificador. Devem ser amassados ou desfiados, em pedaços bem pequenos e oferecidos com auxílio de colher, pausadamente.

## Como deve ser a consistência da comidinha?





## 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 6 meses de idade do bebê, 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 licença-maternidade será de 120 dias; crianças com um a quatro anos de idade, a licença será de 60 dias e para crianças de quatro a oito anos, a licença será de 30 dias.

A licença-maternidade só será concedida mediante a apresentação do termo judicial de guarda à adotante ou guardiã.

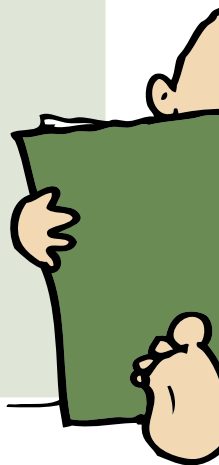
## Você pode ajudar na defesa e promoção, conhecendo normas e leis que protegem a amamentação!!!

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.

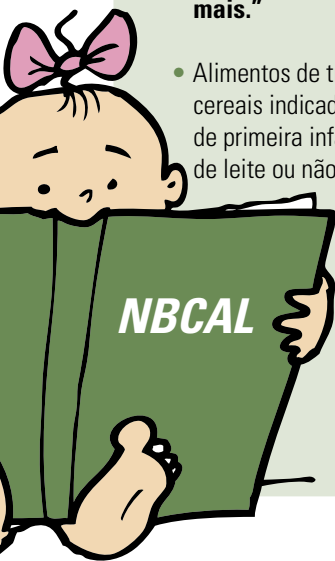




## Da Rotulagem

- 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 constituída por 182 unidades, coordenada pelo Centro de Referência Nacional, com sede no Instituto Fernandes Figueira da Fundação Oswaldo Cruz. Os BLH possuem pessoal capacitado para ajudar as mães na amamentação e para processamento do leite humano que será doado às maternidades.

## Endereços úteis:

### **REDEBLH - Centros de Referência Nacional**

#### **Região Sudeste**

##### **Rio de Janeiro**

##### **Instituto Fernandes Figueira**

Av. Rui Barbosa, 716 - Térreo

Rio de Janeiro-RJ

Tel: 21-2554-1703/0800-268877

Fax: 21-2553-9662

E-mail: redebhl@fiocruz.br

##### **São Paulo - Capital**

##### **Hospital e Maternidade Leonor Mendes de Barros**

Av. Celso Garcia, 2477-3º andar

São Paulo-SP

Tel: 11- 6292-4188 R256

Tel/Fax: 11-6692-4068

E-mail: blhleonor@ig.com.br

##### **São Paulo - Interior**

##### **Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP**

Av. Santa Luzia, 387

Ribeirão Preto-SP

Tel: 16-3610-8686

Tel/Fax: 16-3610-2649

E-mail: analia\_heck@uol.com.br

##### **Minas Gerais**

##### **Maternidade Odete Valadares**

Av. Contorno, 9494

Belo Horizonte-MG

Tel: 31-3337-5678

Fax: 31-3337-1854

E-mail: movleite@bol.com.br



## **Espírito Santo**

### **Hospital Dr. Dório Silva**

Av. Eudes Scherrer de Souza, s/n-  
Serra-ES

Tel: 27-3138-8905

Fax: 27-3138-8172

E-mail: hds.blh@saude.es.gov.br

## **Região Sul**

### **Rio Grande do Sul**

#### **Irmadade da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre**

Rua Annes Dias, 285

Porto Alegre-RS

Tel: 51-32148284

Fax: 51-3214-8585

E-mail: daniela.ribeiro@santacasa.  
tche.br

### **Paraná**

#### **Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná**

Rua General Carneiro, 181

Curitiba-PR

Tel: 41-3360-1867

Fax: 41-3264-5872

E-mail: grazziot@gmail.com

### **Santa Catarina**

#### **Maternidade Darcy Vargas**

Rua Miguel Couto, 44

Joinville-SC

Tel: 47-3461-5704

Fax: 47-3461-5819

E-mail : bancodeleite@yahoo.com.br

## **Região Centro-Oeste**

### **Goiás**

#### **Hospital Materno Infantil de Goiânia**

Rua R -7 eq. Av. Perimetral, s/n  
Goiânia-GO

Tel: 62-3291-4900 R.211

Fax: 62-3291-9265

E-mail: hmi@saude.go.gov.br

### **Brasília**

#### **Hospital Regional de Taguatinga**

Setor C, Área Especial Norte, 24  
Brasília-DF

Tel: 61-3353-1017

Fax: 61-3352-6900

E-mail: blhrt@saude.df.gov.br

### **Mato Grosso**

#### **Hospital Geral Universitário**

Rua 13 de Junho, 2101

Cuiabá-MT

Tel: 65-3616-7035

Fax: 65-3616-7037

E-mail: blhgu@terra.com.br

### **Mato Grosso do Sul**

#### **Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian**

Av. Senador Felinto Muller, s/n  
Campo Grande-MS

Tel: 67-3345-3027/3345-3028

Fax: 67-3345-3049

E-mail: bancodeleite@nhu.ufms.br

## Região Norte

### Pará

#### **Santa Casa de Misericórdia do Pará**

Rua Oliveira Belo, 395  
Belém-PA  
Tel: 91-4009-2318  
Fax: 91-4009-2244  
E-mail: eunicebegot@globo.com.

### Acre

#### **Maternidade Bárbara Heliodora**

Av. Getúlio Vargas, 811  
Rio Branco-AC  
Tel: 68-3224-1290 R.34  
Fax: 68-3223-5829  
E-mail: mvany@uol.com.br

### Amazonas

#### **Maternidade Ana Braga**

Alameda Cosme Ferreira, s/n  
Manaus-AM  
Tel: 92-32946824  
E-mail: jeffeped@uol.com.br

### Amapá

#### **Hospital da Mulher Mãe Luzia**

Avenida Fab, 81  
Macapá-AP  
Tel: 96-32242117  
Fax: 96-3224-2117  
E-mail: blh-ap@hotmail.com

### Rondônia

#### **Hospital de Base Dr. Ary Pinheiro**

Av. Governador Jorge Teixeira, 3.766  
Porto Velho-RO  
Tel: 69-3216-5715  
E-mail: maria.socorro.tavares@bol.com.br

### Roraima

#### **Hospital Materno Infantil Nossa**

Senhora de Nazareth  
Av. Presidente Costa e Silva, 1.100  
Boa Vista-RR  
Tel: 95-3623-2444  
Fax: 95-3623-1846  
E-mail: blhrr@saude.rr.gov.br

### Tocantins

#### **Hospital de Referência Dona Regina**

104 Norte, Rua NE-05-Lote 31-A 41  
Palmas-TO  
Tel: 0800-6468283/63-3218-7734  
Fax: 63-3218-1707  
E-mail: nutriwal2@hotmail.com

## Região Nordeste

### Alagoas

#### **Maternidade Escola Santa Mônica**

Av. Comendador Leão, s/n  
Maceió-AL  
Tel: 82-3315-4434  
Fax: 82-3323-0360  
E-mail: cartisano@uol.com.br

### Bahia

#### **Hospital Geral Cleriston Andrade**

Av. Eduardo Fróes da Mota  
Feira de Santana-BA  
Tel/Fax: 75-3221-0353  
E-mail: gracieteveira@terra.com.br



## **Ceará**

### **Hospital Geral Dr. César Calls**

Av. Imperador, 545  
Fortaleza-CE  
Tel: 85-3101-5367  
Fax: 85-3101-5337  
E-mail: rejanes@saude.ce.gov.br

## **Maranhão**

### **Hospital e Maternidade Marly Sarney**

Av. Jerônimo Albuquerque, s/n  
São Luís-MA  
Tel: 98-3311-3032  
E-mail: irerocos@ig.com.br

## **Paraíba**

### **Maternidade Frei Damião**

Av. Centenário, s/n  
João Pessoa-PB  
Tel: 83-3215-6020/3215-6047  
Fax: 83-3215-6002  
E-mail: blhanc@yahoo.com.br

## **Pernambuco**

### **Instituto Materno Infantil**

**Professor** Fernando Figueira  
Rua dos Coelhoos, 300  
Recife-PE  
Tel: 81-2122-4719  
Fax: 81-2122-4722  
E-mail: bancodeleite@imip.org.br

## **Piauí**

### **Maternidade Dona Evangelina Rosa**

Av. Higino Cunha, 1.552  
Teresina-PI  
Tel: 86-3228-2022  
Fax: 86-3228-1714  
E-mail: blhpi@hotmail.com

## **Rio Grande do Norte**

### **Maternidade Escola Januário Cicco**

Av. Nilo Peçanha, 259  
Natal-RN  
Tel: 84-3215-4308/ 0800-842400  
Fax: 84-3215-4386/ 3202-3398  
E-mail: administ@maternidade.ufrn.br

## **Sergipe**

### **Maternidade Hildete Falcão Baptista**

Rua Recife, s/n  
Aracaju-SE  
Tel: 79-3226-6335  
Fax: 79-3226-6335  
E-mail: blhmhfb2@ig.com.br

## Sites úteis:

[www.aleitamento.org.br](http://www.aleitamento.org.br)

[www.aleitamento.com](http://www.aleitamento.com)

[www.amigasdopeito.org.br](http://www.amigasdopeito.org.br)

[www.ibfan.org.br](http://www.ibfan.org.br)

[www.fiocruz.br/redeblh](http://www.fiocruz.br/redeblh)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.sp.senac.br/amamentacao](http://www.sp.senac.br/amamentacao)

[www.isaude.sp.gov.br](http://www.isaude.sp.gov.br)

[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

[www.previdenciasocial.gov.br](http://www.previdenciasocial.gov.br)

[www.trabalho.gov.br](http://www.trabalho.gov.br)



# 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:**

Jeanini Maria Salve

Rosana De Divitis

Siomara Roberta de Siqueira

**Ilustrações:**

Rogério Augusto

**Projeto gráfico:**

ASA Assessoria e Comunicação

**Senac São Paulo**

Tel.: (11) 3236-7508

[www.sp.senac.br/amamentacao](http://www.sp.senac.br/amamentacao)

e-mail: [amamentacao@sp.senac.br](mailto:amamentacao@sp.senac.br)

## Referências bibliográficas

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos. Brasília (DF): 2002.

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

Assessoria técnica



IBFAN - Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar

Realização



o conhecimento transforma