

Dicas



para auxiliar na produção
de leite materno



Maternidade Santa Luíza

DICA 1

Consumir alimentos que estimulem a produção do leite



ALHO



AVEIA



GENGIBRE



FENO-GREGO



ALFAFA



SPIRULINA

ESTES ALIMENTOS PODEM SER ADICIONADOS
NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA, MAS TAMBÉM
PODEM SER USADOS NA FORMA
DE SUPLEMENTO.

DICA 2

Consumir chás

EXISTEM TESTEMUNHOS DE QUE OS CHÁS DE FUNCHO E CAPIM-LIMÃO, INGERIDOS REGULARMENTE, AJUDAM A AUMENTAR A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO.



UM CHÁ EFICAZ É O
“CHÁ DA MAMÃE”,
DISPONÍVEL EM
FARMÁCIAS.

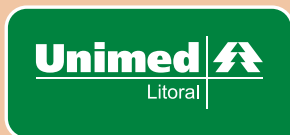
DICA 3

Usar tintura de algodeiro



TOMAR CERCA DE 20 GOTAS DA TINTURA DE ALGODOEIRO DILUÍDAS NUM POUCO DE ÁGUA, TRÊS VEZES AO DIA, PREFERENCIALMENTE FORA DO HORÁRIO DAS REFEIÇÕES.





Maternidade Santa Luíza

ESPAÇO VIVER BEM

unimedlitoral.com.br/viverbem

Rua Luci Canziani, 395.
Praia Brava, Itajaí/SC
47 3247-6900

MATERNIDADE SANTA LUÍZA

maternidade.unimedlitoral.com.br

Rua Rouxinol, 99 - Bairro Ariribá
Balneário Camboriú/SC
47 3263-7000