

*Dalmara Coutinho Vendeiro



Dicas para uma amamentação bem sucedida

É muito importante que a mulher, que deseja amamentar, aprenda o máximo possível sobre amamentação antes do parto, enquanto ainda não está cuidando de uma criança durante todo o dia. Estas dicas podem ajudá-la a conseguir uma amamentação bem-sucedida. Inicie a amamentação o mais breve possível, assim que a criança estiver bem acordada, pois neste momento o instinto de sugar será muito forte. Mesmo que você ainda não esteja produzindo leite, suas mamas contêm o colostro, um líquido fino que possui anticorpos contra doenças.

A boca do bebê deve estar bem aberta, e o mamilo (bico do peito) introduzido nela o mais profundamente possível. Isto diminui o desconforto para você. Amamente sempre que o bebê solicitar: Recém-nascidos necessitam mamar freqüentemente, pelo menos a cada 2 horas, e não de acordo com qualquer esquema restritivo. Isto também estimulará suas mamas a produzirem mais leite. Posteriormente, o bebê vai adotar uma rotina mais previsível.

Os bebês que mamam no peito têm fome com mais freqüência do que aqueles alimentados com leites artificiais, porque o leite materno é digerido mais facilmente do que as fórmulas (leites artificiais). Bebês amamentados não precisam de chás ou suplementos. Isso pode diminuir a vontade de mamar e causar uma diminuição na produção de leite. Quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido. Retarde a utilização de bicos artificiais: aconselhável aguardar, pelo menos, uma ou duas semanas para oferecer chupetas. Isso evita que a criança fique confusa. Bicos artificiais ne-

cessitam de um tipo de sucção diferente dos seus mamilos.

Secagem: No início -do período pós-parto ou até que os mamilos fiquem mais resistentes, você deve deixar que eles sequem naturalmente após cada mamada. Isso previne a ocorrência de fissuras ou rachaduras que podem levar a infecções. Caso ocorram rachaduras, você pode cobri-las com o seu próprio leite. O posicionamento adequado é muito importante para prevenir ferimentos nos mamilos.

Em geral, a mulher que está iniciando a amamentação produz grande quantidade de leite, fazendo com que suas mamas fiquem maiores, endurecidas e doloridas por alguns dias. Você deve amamentar o bebê sempre que ele quiser, para que seu corpo se adapte e produza somente a quantidade que o bebê necessita. Alimente-se bem e descanse, para produzir boa quantidade de leite, você necessita de uma dieta balanceada, que inclua 500 calorias extras por dia e de seis a oito copos de líquidos. Descansar também ajuda a prevenir infecções nas mamas, que podem ser agravadas pelo cansaço.

Ele já nasce sabendo mamar, mas não custa nada você ajudar. A natureza é mesmo sábia. Assim como preparou direitinho o corpo da mãe para o aleitamento, deu ao bebê o instinto de sugar. Mesmo que os dois sejam "marinheiros de primeira viagem", logo, logo vão se acertar como dois bons parceiros de dança, sem maiores problemas. fonte: www.guiado bebe.com.br

Dalmara Coutinho Vendeiro
Fisioterapeuta
Especialista em Fisiologia
e Biomecânica
e Uroginecologia
Av: Fagundes Filho, 486 cj 137
5585 7833

Torneio de dominó tem inscrição abertas

Estão abertas até o próximo dia 10 as inscrições para o 3º torneio de dominó Zacarias Carneiro. As partidas organizadas pelo Jabaquara Atlético Clube e coordenada pelo Gago, serão dispu-

tadas no Bar do Juca a partir do dia 15. Os vencedores poderão levar para casa troféus e medalhas. Os interessados podem preencher ficha na rua Luis Orsini de Castro, 40. Informações: 5011-5393

Colégio Avicena
•Infantil •Médio •Fundamental

Meio período, intermediário e integral,
Lanche e almoço, Segurança,
Estudo do meio.

Inglês, Judô, Ballet, Informática
INCLUSOS NA MENSALIDADE

Al. Dos Guatás, 281 - Mirandópolis - 2276-2534/5581-4665

Matriculas Abertas

Com o
Transporte
Escolas
Gratuito

Conselho Eclesiástico completa dois meses de atuação

Ao todo 40 pastores se reúnem mensalmente com o subprefeito de Cidade Ademar, Beto Mendes, e com a sua equipe de coordenadores. Na lista os líderes religiosos, que se transformam em líderes comunitários, apresentam as demandas de suas regiões. Para manter esta realidade constante de cobranças foi criado o Conselho Eclesiástico Regional de Cidade Ademar, que conta com seis membros eleitos. Oficializado há apenas dois meses 50% das reclamações já foram resolvidas.

Jornal Cidade Ademar: Quando foi criado o Conselho Eclesiástico Regional de Cidade Ademar?

Pastor F. Netto: O conselho foi criado no dia 28 de maio na subprefeitura de Cidade Ademar com uma boa parte das lideranças evangélicas, com total de 24 pastores. Depois ele foi oficializado no dia 26 de junho. Pode-se dizer que é recém criado.

Jornal CA: De onde surgiu a idéia de criar o Conselho?

F. Netto: A idéia surgiu quando a pastora Andréia, que trabalha na subprefeitura, tinha falado de um conselho da Cidade Ademar. Na época eu não assimilei muito bem, mas depois com as reuniões que vinham acontecendo com o Beto [Mendes], que propôs as reuniões mensalmente itinerantes com os pastores, então eu comecei a sentir a necessidade de oficializar isso num Conselho Regional.

Tanto que esse Conselho ele é inédito tanto em São Paulo, inclusive no Brasil, não conheço nenhum assim. Um conselho que seja restrito numa região. Tanto que se um pastor de uma outra administração quiser se filiar ao CERCAD. Se ele quiser ele não poderá fazê-lo. Simplesmente por uma explicação, porque se ele tiver uma demanda e trouxer para essa subprefeitura ela não poderá fazer nada lá naquela região. E tem também a idéia de ser um conselho modelo, em que os pastores podem participar das reu-



niões e levar a idéia para sua subprefeitura. Afinal podemos dizer que existem 31 cidades, no caso as subprefeituras, dentro de uma.

Jornal CA: A criação oficial faz apenas dois meses, como era o contato antes com o antigo gestor?

Pastor Wagner Monteiro: Não tínhamos acesso algum.

Jornal CA: Quais as principais conquistas obtidas?

Pastor Wagner Monteiro: Na verdade o que o Beto fez com os pastores é como uma espécie de lideres comunitários de sua região para poder trazer as demandas e elas chegam de uma forma que elas possam ser analisadas e depois executadas. De todas as demanda que levamos foi obtido um êxito de pelo menos 50%.

F. Netto: Os outros 50% que não são atendidos é porque existem impossibilidades. Temos algumas pendências, a maioria delas da Companhia de Engenharia de Tráfego -CET. Nesse um ano e meio, administração Beto Mendes, as pessoas passaram a olhar isso aqui [Cidade Ademar] com bons olhos.

Jornal CA: Por quanto tempo vocês foram eleitos?

F. Netto: O estatuto está na fase de registro. A possibilidade é que essa diretoria seja eletiva a cada quatro

anos. Porque a idéia é trabalhar ao lado a administração pública.

Pastor Wagner Monteiro: Essa é a oportunidade que nós temos e vamos batalhar para mante-la independentemente de quem vier administrar.

F. Netto: Diria que hoje cada pastor do Conselho e nos já temos 40 pastores filiados, a meta é chegar a 100, com todas as denominações interdenominacionais evangélicas que estejam em Cidade Ademar e Pedreira. Agora cada pastor é um agente social de sua região e de certa forma um fiscal.

JCA: Vocês têm percebido que com a participação dos pastores na gestão pública, os fiéis estão se educando com as questões sociais?

F. Netto: Sim. Nós pastores temos um grande veículo de comunicação a altura do peito, ou seja, o púlpito. Onde comunicamos não só a mensagem do evangelho, que é a principal, mas também, as questões sociais com tudo que se faça necessário a um público cativo que nós temos. Em média três, quatro vezes por semana na nossa frente. A partir de agora iremos pedir aos pastores pedir para divulgar as operações, a exemplo, Cata Bagulho. As coisas vão mudar e estão mudando.

Região terá unidade do PoupaTempo

O governador do Estado de São Paulo, José Serra (PSDB), anunciou na última quinta-feira (31) a criação da unidade do programa PoupaTempo em Cidade Ademar. A promessa é entregar até o primeiro semestre do ano que vem.

Para o subprefeito de Cidade Ademar, Beto Mendes, a área agora será utilizada para os interesses públicos e deixará de ser sub-utilizado. "Havia entre oito e dez permissionários no local, estava às moscas. Com o PoupaTempo a previsão é de

atender um raio de 1,2 milhão de habitantes", afirmou Mendes.

No palanque estavam diversas autoridades da política. Entre eles o secretário municipal de coordenação das subprefeituras de São Paulo, Andrea Matarazzo (PSDB), que representou no ato o prefeito Gilberto Kassab (DEM). Apesar de enumerar os feitos do governador, Matarazzo pediu auxílio ao psedebista na construção de unidades de saúde em Cidade Ademar.

Em seu discurso, Serra respondeu ao apelo de Matarazzo, mas, preferiu manter o discurso neutro e não atacar a atual administração. "As demandas da área de saúde que são com a prefeitura né? Principalmente uma AMA. Acho que vou conversar na prefeitura com o secretário da saúde [Januário Montone] para acelerar os planos de fazer uma outra AMA".

A população também alertou aos governantes sobre a necessidade de abrir postos de trabalho da unidade Cidade Ademar para as pessoas que residem no bairro. "Necessitávamos bastante deste programa, a proximidade será muito boa. Espero que eles dêem oportunidade aos concursados de trabalhar neste prédio", disse a moradora Lucijane Farias de Moraes.

O terreno que era de propriedade do município foi repassado ao Governo do Estado. No entanto, Serra se mostrou surpreso quanto ao prazo da inauguração do quinto posto de serviço na capital. "Vai demorar todo esse tempo? Mas já esta quase pronto".

O secretário de Estado de Gestão Pública, Sidney Beraldo, deu como prazo a conclusão das obras até o primeiro semestre de 2009 e afirmou que serão atendidas diariamente mais de 4 mil pessoas e 88 mil mensais.

VAI FAZER CHAVE MARIANA EM POUPA TEMPO

TUDO O QUE VOCÊ QUER DO MUNDO QUE VOCÊ PODE CONTERNO (COM ESCOLAS E EMPRESAS ATENDENDO TODAS AS CLAS. DE SERVIÇOS)

ABERTURAS DE CARGOS NACIONAIS • IMPORTADOS • COFRES E RESIDÊNCIAS
CONCERTOS EM GERAL • TROCA DE SEGREDO • INSTALAÇÃO DE FECHADURAS • VIGIOS
TRABALHOS ELETRÔNICOS • AVIAÇÃO • CARIMBOS • CHAVES CODIFICADAS • FOTOCOPIÁFICAS

Av. Cupecê, 3958- Fone: 5622-1668
Av. Cupecê, 5389 - Fone: 5625-6778