



Aleitamento materno é melhor do que leite em pó

- Amamentar ajuda a reforçar o vínculo entre a mãe e o bebê.
- O leite materno contém anticorpos que protegem o recém-nascido contra infecções.
- O leite materno fornece nutrientes que ajudam o bebê a crescer e é gratuito!

As dicas a seguir vão lhe ajudar no começo...

Neste Boletim de Saúde:

- Aleitamento materno
- Cozinhar carnes de forma segura
- Os perigos do cigarro
- Vale a pena deixar de fumar

Durante a gestação:

- assista aos cursos sobre o parto e a amamentação;
- converse com mulheres que já amamentaram; e
- peça para alguém lhe ajudar com as tarefas domésticas.



Ainda no hospital, após o parto:

- comece a amamentar o seu bebê o quanto antes e com frequência;
- se tiver problemas para começar, continue tentando;
- quanto mais você amamentar, mais fácil será;
- mantenha o bebê próximo do seu rosto — os bebês adoram ver rostos;
- peça para conversar com uma especialista em amamentação antes de ter alta — elas estão lá para ajudar!

Em casa:

- mantenha o bebê perto de você para que possa ouvir quando ele estiver com fome;
- aprenda a amamentar em pé para conseguir amamentar e caminhar ao mesmo tempo;
- aguarde duas semanas para começar a dar leite materno na mamadeira ao bebê.

Para obter outras dicas, acesse:

www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html



Cozinhe carnes de forma segura na Páscoa, no Pessach (Páscoa judaica) e em outras festas da primavera

A primavera é uma época de comidas festivas. Mas cuidado, pois as carnes mal cozidas podem causar intoxicação alimentar.

Cozinhe o seu tênder, peru, cordeiro ou outras carnes de forma segura esse ano!

Use um **termômetro para carnes** e certifique-se de cozinhar as carnes até atingir a temperatura interna correta:

- carnes moídas e tortas frias: 75° C
- carnes bovinas, de vitela e de cordeiro frescas: 63° C
- carnes de aves: 75° C
- carnes de porco, presuntos e tênders crus: 71° C
- presuntos e tênders precocidos: 60° C



Fique ligado no Boletim de Saúde

Você pode encontrar o Boletim de Saúde em vários idiomas no site

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Para obter outras informações sobre o Boletim de Saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone 215 685-6861 ou envie um e-mail para HealthBulletin@phila.gov.

A primavera é uma ótima época para parar de fumar!

Alguns bons motivos para parar de fumar:

- fumar pode causar problemas respiratórios e piorar a asma e a pneumonia;
- fumar também pode causar doenças do coração e derrame;
- fumar pode causar câncer no pulmão, no esôfago, na laringe, na boca, na garganta, nos rins, na bexiga, no pâncreas, no estômago e no colo do útero;

Os seguintes produtos químicos são encontrados nos cigarros e na fumaça de cigarro:

- **butano** (usado em fluídos de isqueiros);
- **cádmio** (usado em pilhas);
- **ácido esteárico** (usado em ceras para velas);
- **hexamina** (usado em fluídos de isqueiros);
- **tolueno** (usado em solventes de tintas);
- **nicotina** (usada em inseticidas);



- **amônia** (usada em produtos de limpeza);
- **metanol** (usado em combustíveis de foguetes);
- **monóxido de carbono**;
- **arsênico** (veneno);
- **metano** (encontrado nos gases que se formam nos esgotos); e
- **ácido acético** (encontrado nos vinagres).

MAS HÁ ESPERANÇA. Se quiser parar de fumar, tente as seguintes dicas:

- **marque uma data** — escolha — e cumpra! — uma data para parar de fumar;
- **diminua** — vá reduzindo a quantidade de cigarros fumados por dia até a data escolhida;
- **informe-se** — obtenha informações que vão lhe encher de esperança e lhe guiar na sua luta para deixar de fumar;
- **monitore os progressos** — adote uma ferramenta para lhe ajudar a visualizar como a sua tentativa de parar de fumar está progredindo. Acesse www.determinedtoquit.com.
- **adote o sistema de parceria** — descubra um amigo que também está tentando parar de fumar;
- **encontre um grupo de apoio** — vá às reuniões e ajude apoiando outras pessoas que também estão tentando parar de fumar; encontre um grupo na sua região acessando www.smokefreephilly.com ou ligando para o telefone 215-683-LIVE;
- **converse com um especialista** — obtenha ajuda para parar de fumar na hora mais conveniente para você conversando por telefone com um especialista ligando para 1-800-QUIT-NOW;
- **obtenha ajuda para parar de fumar** — leve em consideração a possibilidade de usar adesivos ou chicletes de nicotina (vendidos sem receita médica) para lhe ajudar a controlar a vontade de fumar; converse com o seu médico a respeito dos medicamentos que podem ajudar a controlar a vontade de fumar;
- **pratique atividades físicas** — os exercícios podem ser relaxantes e ajudar a se concentrar em outra coisa além de fumar.



Algumas vantagens de parar de fumar:

- menor risco de ter câncer e doenças do coração;
- você não ficará mais sem fôlego ao realizar atividades cotidianas (como subir escadas);
- o hálito fica melhor;
- as roupas e os cabelos perdem o mau cheiro;
- os dedos e as unhas não ficam tão amarelados;
- o olfato volta ao normal;
- os alimentos têm mais sabor.

As chances de parar de fumar definitivamente dobram quando você conta com ajuda para tal. Para parar de fumar, ligue para 1-800-QUIT-NOW e obtenha aconselhamento por telefone gratuitamente

Converse com o seu médico para saber se você deveria tomar alguma medicação para lhe ajudar a parar de fumar.

- Os centros de saúde municipais oferecem programas para parar de fumar aos pacientes cadastrados. Alguns medicamentos são fornecidos gratuitamente. Acesse www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ para localizar um centro de saúde perto de você.
- Para obter mais informações sobre ferramentas de apoio e recursos para parar de fumar, consulte www.smokefreephilly.org.