

TEXTOS

Mamãe eu quero

Vicente Paiva e Jararaca

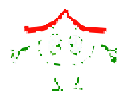
Adaptação de Zelinda Andrade dos Santos

Mamãe, eu quero
Mamãe, eu quero
Mamãe, eu quero mamar
Me dá o peito
Me dá o peito
Que a mamadeira
Pra bem longe vou jogar

Mamãe inteligente
Que sabe o bem querer
Só dá leite materno
Para o seu bebê
Agora e bem mais tarde
O resultado vai se ver
Saúde e muita garra
Pr'aprender e pra viver

Leite de vaca
Quem mama é o bezerro
Leite da mamãe
Este sim é o que desejo
Tem tudo dentro dele
Pr'eu crescer forte e sadio
Mamar é o que quero
Num colinho bem macio

Na hora em que dá fome
Na mamãe quero mamar
De olho nos seus olhos
Bem tranquilo vou ficar
Suave é o compasso
Coração mais coração
Isto é felicidade
O resto é figuração.



Aleitamento Materno

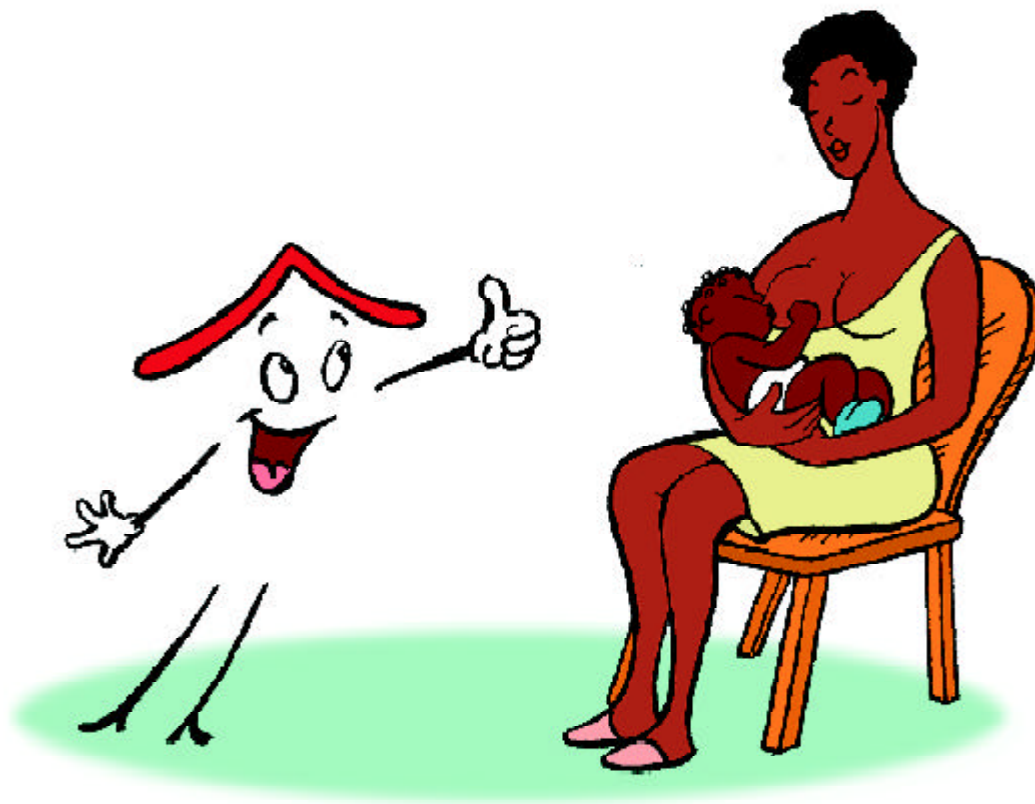
Amamente seu filhinho
Num gesto amoroso e terno:
Não há, no mundo, alimento
Igual ao leite materno!

O fator mais importante
Para o leite não faltar
É o desejo da mãe
De querer amamentar.

A sucção do mamilo,
Pelo filhinho esfomeado,
É um fator que estimula
O leite a ser secretado.

Além de mais nutritivo,
Atente para este fato:
O aleitamento no seio
É mais limpo e mais barato.

Quando você aconchega
Seu filhinho contra o seio,
Você lhe dá segurança
É um equilíbrio perfeito.



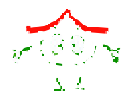
Não existe "leite fraco",
Como supõe a mulher;
Mesmo assim é bem melhor
Que um outro leite qualquer.

Quando a mãe entrega o seio,
Ao filho, para sugar,
Cumpra a mais nobre missão
Que a mulher pode almejar.

Não prefira o leite em pó,
Pois assim você se ilude:
Filho alimentado ao seio
Goza muito mais de saúde.

Amamentando seu filho,
No leite que lhe oferece
Você transmite defesas:
- seu filho não adoece!

Adaptação do poema do
Dr. Eugênio Carvalho Junior



Alimentação e Saúde

Adaptação do poema de Malaquias Batista Filho

É preciso conhecer
O valor dos alimentos
O leite bom da mamãe
Por nossos conhecimentos
Para os primeiros seis meses
É o melhor dos sustentos.

O leite tem proteínas
Que dá um bom crescimento
Muito cálcio para os ossos
Melhor que medicamento
Tem todas as vitaminas
Não falta um só elemento.

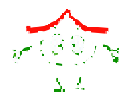
Dizer que o leite é doce
Que é fraco ou é salgado
Tirar o bebê do peito
Comprar o leite no mercado
Contraria a natureza
Chega a ser até pecado.

Vocês já viram um bezerro
Chupando peito de onça?
Gato mamando em cotia
Quem tem isto na lembrança?
Por que então uma vaca
Vai ser babá de criança?

As coisas estão trocadas
Vamos parar prá pensar
Bezerro mama na vaca
Cada filho em seu lugar
Para a criança novinha
A mãe tem que amamentar.

A criança que não mama
Adoece muito mais
Diarréia e bucho inchado
Gripe, pereba e antraz
Desnutrição e anemia
Assim dizem os manuais.

Mas o leite que é bom
Não é para toda a vida
Logo depois dos 6 meses
Com a criança crescida
É preciso dar aos poucos
Outro tipo de comida.



Mamalu

Bia Bedran

Mamalu é mamãe de Lumama
E Lumama é filha de Mamalu.
Eu não choro de manha, mamãe
eu só quero mamar, mamãe.
O teu leite de peito, mamãe
é que me faz sonhar, mamãe.
E meu sonho criança, mamãe
é viver bem feliz, mamãe.
Teu peito encostadinho, mamãe
na pontinha do meu nariz, mamãe!

Canção extraída do CD "Caixinha de Música"
Bia Bedran

Amamentar

Yanna Melissa

Acariciar, pegar, deitar,
Encostar no peito, amamentar.
Cultiva o calor materno,
Beber do amor eterno
No mínimo 6 meses mamar,
Ficar forte e no futuro lutar,
Contra barreiras que possa enfrentar,
E no final com troféu presentear,
A minha mãe que me pôs para mamar
Nos tempos que eu só sabia o que era chorar

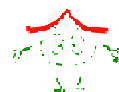
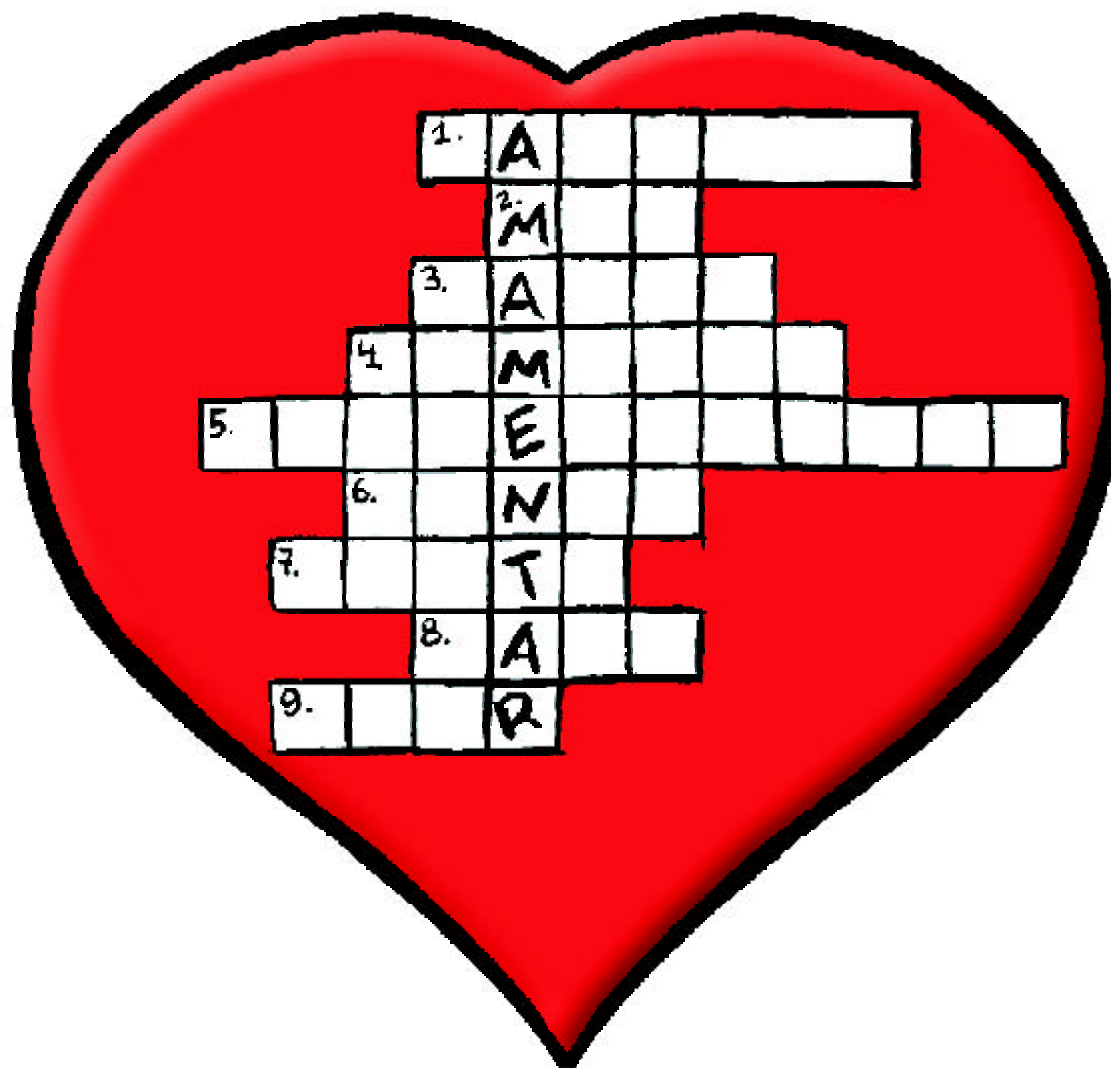
Poesia composta por uma adolescente e dedicada a sua mãe
em agradecimento por ter-lhe amamentado - Natal - RN -

Agosto /1995.



PALAVRAS CRUZADAS

- 1- O bebê ainda vai nascer... Ele está crescendo na _____.
- 2- Quem carrega o bebê, com muito carinho, durante a gravidez é a _____.
- 3- Podemos comer, brincar, cantar, estudar, viver bem quando estamos com _____.
- 4- As pessoas que moram na mesma casa formam uma _____.
- 5- O melhor alimento para o bebê após seu nascimento é o _____.
- 6- Ele ficou nove meses sendo esperado. Ele é o _____.
- 7- O bebê gosta de mamar no _____ da mamãe.
- 8- Quem produz o leite para o bezerro é a _____.
- 9- O neném quando nasce precisa de proteção e calor. A mamãe carinhosa lhe dá leite e _____.



QUEBRA-CABEÇA

