

SINAIS DE BOA PEGA

- ◆ Queixo do bebé a tocar a mama;
- ◆ Boca do bebé bem aberta;
- ◆ Lábio inferior virado para fora;
- ◆ Aréola quase toda inserida na boca do bebé;
- ◆ Mais aréola por cima da boca do bebé, do que em baixo;
- ◆ Deglutição do bebé lenta e profunda, sem ruído;
- ◆ Ausência de dor nos mamilos;
- ◆ Bebé tranquilo e satisfeito no final da mamada.



RECOMENDAÇÕES

- ◆ Permanecer junto do seu filho logo após o nascimento, de modo a iniciar a amamentação na 1ª hora de vida;
- ◆ Extrair um pouco de leite após a mamada para massajar os mamilos e deixá-los secar ao ar;
- ◆ Estabelecer um horário livre das mamadas: dar de mamar sempre que o bebé quiser, *de dia e de noite*;
- ◆ Evitar o uso de chupetas e/ou tetinas;
- ◆ Optar por uma alimentação variada, evitando alimentos de difícil digestão, picante, álcool e bebidas estimulantes;
- ◆ Não fumar e não tomar medicação sem prescrição médica;
- ◆ Amamentar exclusivamente até aos 6 meses de idade;
- ◆ Dar alimentos complementares a partir dos 6 meses de idade;
- ◆ Continuar a amamentar até aos 2 anos de idade ou mais.

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721 / Fax: 244 817 069

sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt

www.chleiria.pt

FI.CHL.168.02

(2014.06.09)



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA

AMAMENTAÇÃO



Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -

LEITE MATERNO

- ◆ Primeiros dois dias - COLOSTRO - líquido transparente ou amarelo, rico em defesas naturais contra as infeções;
- ◆ Primeiras duas semanas - LEITE DE TRANSIÇÃO - líquido espesso, rico em açúcar e gorduras;
- ◆ A partir da 3ª semana - LEITE DEFINITIVO - líquido espesso, branco ou amarelo.

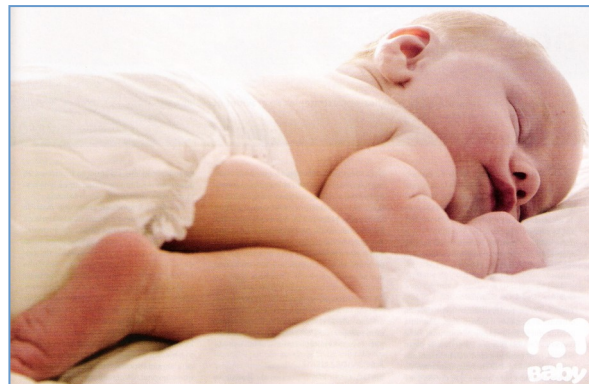


VANTAGENS PARA A MÃE

- ◆ É prático, higiénico, está sempre à temperatura ideal e é económico;
- ◆ Auxilia a contrair o útero, diminuindo o risco de hemorragia pós parto e anemia;
- ◆ Reduz o risco de osteoporose, cancro do ovário e da mama;
- ◆ Favorece a recuperação da forma física anterior à gravidez;
- ◆ Ajuda a adiar uma nova gravidez;
- ◆ Promove o contacto físico e favorece o vínculo afetivo mãe/filho.

VANTAGENS PARA O BEBÉ

- ◆ É um alimento completo, possuindo todos os nutrientes necessários ao bebé durante os primeiros 6 meses de vida e é de fácil digestão;
- ◆ Contém água suficiente. Mesmo climas quentes e secos, não necessita de dar água ao bebé;
- ◆ Transmite anticorpos para o bebé que previnem as infeções e alergias;
- ◆ Ajuda a eliminar o mecónio, o que previne a icterícia no Recém-Nascido;
- ◆ Favorece o crescimento e desenvolvimento do bebé;
- ◆ Assegura o desenvolvimento de uma estrutura maxilo-facial adequada.
- ◆ Alivia a dor, pois tem endorfinas na sua composição;
- ◆ Evita a obesidade;
- ◆ Promove o contacto físico e favorece o vínculo afetivo mãe/filho.



TÉCNICA DA MAMADA

- ◆ Lave as mãos antes de dar de mamar;
- ◆ Escolha um ambiente tranquilo e adote uma posição confortável e relaxada para si e para o bebé;
- ◆ Cabeça e corpo do bebé alinhados;
- ◆ Rosto do bebé de frente para a mãe, com o nariz de frente para o mamilo;
- ◆ Corpo do bebé junto ao da mãe;
- ◆ Se o bebé for Recém-Nascido, deve-se apoiar as nádegas;
- ◆ Segure a mama, colocando os seus dedos por baixo da mama contra a parede torácica, o dedo indicador apoia a mama e o polegar fica por cima (pega em C). Os dedos não devem ficar muito junto ao mamilo.
- ◆ Toque com os lábios do bebé no mamilo, e esperar que o bebé abra bem a boca;
- ◆ Aproxime o bebé à mama, fazendo com que o seu lábio inferior fique abaixo do mamilo.

