



TELEFONES ÚTEIS

Hospital

Linha de apoio à puérpera - 21 214 73 68

Disponível 24h/dia até às 6 semanas após o parto

Cuidados de Saúde Primários

Enfermeira de referência dos Cuidados de Saúde

Primários de apoio à amamentação

Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Grupo de Interligação da Área da Saúde Materna e Obstétrica

Telefone: 21 2147300, extensão 2428

E-mail: consmaternaobst@ulsar.min-saude.pt

www.ulsar.min-saude.pt

Fonte das imagens: <https://pixels.com/>

ALEITAMENTO MATERNO

Uma solução natural



***Amamentar é benéfico para si e
para o seu bebé***

DECIDIU AMAMENTAR

O seu colostro/leite é o alimento mais completo e natural, sendo produzido especialmente por si para o seu bebé.

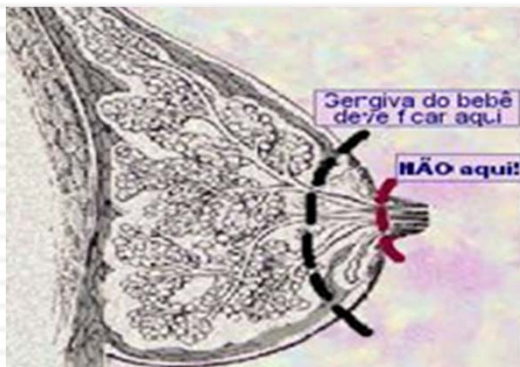
CONSELHOS PRÁTICOS:

- Amamente num ambiente calmo e tranquilo;
- Mãe e bebé devem estar numa posição confortável e descontraída para ambos;
- Não deve oferecer chucha e/ou tetina até o bebé estar bem adaptado à mama (4 a 6 semanas após o parto);
- Após cada mamada, espalhe um pouco do seu leite pelo mamilo e aréola, e deixe secar.

TÉCNICA CORRETA

Como segurar na mama:

- Colocar o polegar na zona superior da aréola;
- Restantes dedos não devem estar demasiado próximos do mamilo (mão em “C”).



Posicionamento do bebé:

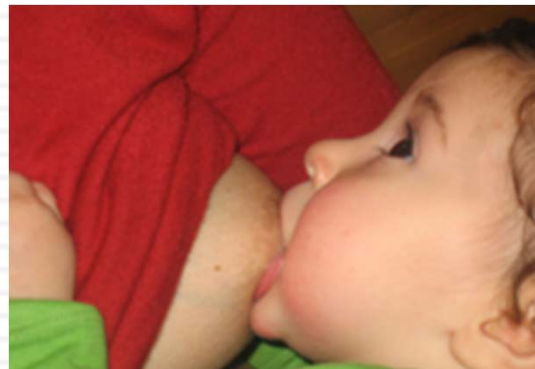
- Virado de frente para a mãe, deve alcançar o mamilo sem ter de rodar a cabeça;
- Cabeça e corpo alinhado, barriga do bebé junto à barriga da mãe.

Como oferecer a mama:

- Tocar o lábio do bebé com o mamilo;
- Esperar até que ele abra bem a boca e introduzir a mama na boca do bebé (aréola e mamilo);
- Direcione o mamilo para o céu da boca do bebé.

SINAIS DE BOA PEGA:

- Boca bem aberta, com o lábio inferior virado para fora;
- Bochechas arredondadas;
- Visualiza-se mais aréola acima, do que abaixo, da boca do bebé;
- Queixo do bebé toca a mama.



É IMPORTANTE:

- Amamentar em horário livre;
- Esvaziar uma mama em cada mamada;
- Oferecer a outra mama se o bebé não parecer satisfeito;
- Na mamada seguinte oferecer a mama em que o bebé não mamou ou mamou menos;
- Amamentar durante a noite para manter uma boa produção de leite.

MAMÃ, LEMBRE-SE QUE:

- Deve amamentar logo após o parto, idealmente na primeira meia hora após o nascimento;
- A “subida” do leite ocorre 48 a 72 horas após o parto. Até lá, tem o chamado colostro, que satisfaz as necessidades do seu bebé nos primeiros dias de vida;
- Deve assegurar-se que o seu bebé está bem adaptado à mama. Peça ajuda ao enfermeiro;
- Todas as mães são capazes de produzir leite em quantidade suficiente para o seu bebé;
- Quanto mais o bebé mamar, mais leite a mãe produz;
- Não existe “leite fraco” nem “aguado”.

Se tem dúvidas e/ou dificuldades não hesite em contactar a equipa de enfermagem.