

## 12 Dicas para o sucesso do aleitamento materno



O aleitamento materno exclusivo é a forma ideal de alimentar o seu bebé do nascimento até aos 6 meses de vida. É um ato muito natural. Mas, nem sempre é fácil amamentar.

O aleitamento materno envolve um processo de adaptação e aprendizagem por parte da mãe e do bebé que pode ser prejudicado pela falta de conhecimento e de apoio. Tenha consigo as nossas dicas para o sucesso do aleitamento materno.

1

Procure iniciar o aleitamento materno na primeira meia hora após o parto. Converse com os profissionais de saúde da maternidade a este respeito para que tenham conhecimento da sua vontade e possam ajudá-la neste sentido.

2

Solicite que o seu bebé fique junto de si todo o tempo na maternidade.

3

Não dê ao seu recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno, a não ser por indicação médica.

4

Não ofereça chupetas ou biberões ao seu bebé até o aleitamento materno estar bem estabelecido. O que pode demorar cerca de 20 dias.

5

Amamente o seu bebé a pedido, ou seja, dê de mamar sempre que o seu bebé demonstrar sinais de fome, de dia ou de noite.

### Sabia que...

Amamentar durante a noite é importante para uma boa produção de leite?

Isso acontece porque a hormona prolactina, responsável pela produção do leite materno, é libertada em maior quantidade durante a noite.

A prolactina tem também um efeito relaxante. Apesar de amamentar durante a noite, a mãe acaba por sentir-se descansada.

(continua) ...>

6

Aprenda a reconhecer e respeite os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou necessita de uma pausa enquanto mama.

7

Certifique-se de que o bebé faz uma boa pega e consegue sugar bem o leite.

8

As primeiras semanas após o nascimento são fundamentais. Dedique-se o mais possível ao seu bebé e evite aborrecimentos. Se houver alguém que possa fazer as tarefas de casa, não hesite em deixá-las temporariamente aos cuidados de outra pessoa.

9

Saiba estabelecer limites para que possa atender às necessidades do seu bebé, estar com as pessoas queridas e também descansar.

10

Tenha uma alimentação saudável e variada e beba água suficiente para satisfazer a sede. Cerca de 1,5 a 2 litros de água por dia pode ser uma referência.

11

Sempre que tiver dúvidas peça ajuda aos profissionais de saúde, grupos de apoio à amamentação ou pessoas mais experientes.

12

Tenha confiança em si própria e no seu bebé e desfrute desta etapa tão importante para a vossa relação.

A pega é a adaptação da boca do bebé à mama da mãe na hora de mamar. Se a pega estiver correta, o bebé terá mais facilidade para sugar o leite.

São sinais de uma boa pega:

- Boca bem aberta, a cobrir grande parte da aréola.
- Lábio inferior voltado para fora.
- Queixo a tocar ou quase tocar a mama.