

MAMÃ, LEMBRE-SE QUE:

- Amamente logo após o parto;
- 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;
- Certifique-se que o seu bebé está bem adaptado à mama. Peça ajuda à enfermeira;
- 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”.**

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

TELEFONES ÚTEIS:

Utentes das unidades de saúde:

- UCSP Barreiro; USF Eça Queiroz; USF Lavradio; USF Santo António da Charneca; USF Ribeirinha
Telefone: 21 2170893/94
- UCSP Alcochete; UCSP Montijo; USF Afonsoeiro
Telefone: 21 2307910, extensão 217
- UCSP Alhos Vedros; UCSP Baixa Banheira; UCSP Moita; USF Querer Mais
Telefone: 21 2806476

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Obstetrícia

Telefone: 21 214 73 00

www.chbm.min-saude.pt

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).

TÉCNICA CORRETA

Como segurar na mama:

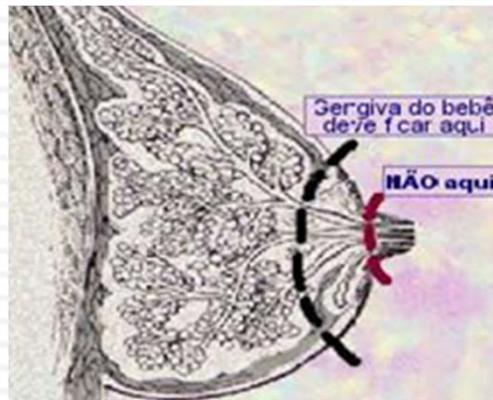
- Colocar o primeiro dedo na zona superior da aréola;
- Restantes dedos não devem estar demasiado próximos do mamilo (mão em "C").

Posicionamento do bebé:

- Virado de frente para a mãe, deve alcançar o mamilo sem ter de rodar a cabeça;
- Cabeça e corpo alinhado, barriga 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).



SINAIS DE BOA PEGA:

- Boca bem aberta, com o lábio inferior virado para fora;
- Bochechas arredondadas;
- Visualiza-se mais aréola acima 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;
- Após cada mamada espalhe um pouco do seu leite pelo mamilo e aréola e deixe secar;
- Amamentar durante a noite para manter uma boa produção de leite.