



United States
Department of
Agriculture

CONCEITOS BÁSICOS DE AMAMENTAÇÃO PARA AS MÃES:

Respostas às suas perguntas sobre amamentação



Por que devo amamentar?

LEITE MATERNO É O MELHOR ALIMENTO PARA O SEU BEBÊ. O LEITE MATERNO:

- tem todos os nutrientes que seu bebê precisa para um crescimento e desenvolvimento adequados
- pode reduzir o risco de desenvolver infecções de ouvido e resfriados
- pode reduzir o risco de obesidade, diabetes e outras doenças
- é mais fácil para seu bebê digerir
- está sempre na temperatura certa, nem muito quente e nem muito frio

**É MAIS SAUDÁVEL PARA VOCÊ TAMBÉM!
AMAMENTAR:**

- pode ajudá-la a se recuperar mais rapidamente do parto
- reduz o risco de desenvolver determinados tipos de câncer de mama e ovário e diabetes tipo 2
- pode ajudá-la a perder peso após o parto

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



**WIC
APOIO À
AMAMENTAÇÃO**

APRENDER JUNTOS. CRESCER JUNTOS.

O Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC) é um programa do Serviço de Alimentação e Nutrição do USDA.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, por sua sigla em inglês) é um provedor, empregador e credor que oferece oportunidades iguais.

FNS-737

August 2018

Com que frequência devo amamentar meu bebê?

Bebês recém-nascidos mamam com frequência, cerca de 8 a 12 vezes em 24 horas. Dê de mamar ao seu bebê quando ele der sinais de estar com fome, como:

- chupar as mãos ou os dedos
- estalar os lábios ou abrir a boca quando você tocar em seus lábios
- virar a cabeça procurando o mamilo da mãe
- se contorcer ou fazer movimentos agitados durante o sono

Muitas mães acham que chorar é o único sinal de que o bebê está com fome. Porém, na verdade, é um sinal de angústia. Bebês com fome dão sinais de estarem com fome antes de começarem a chorar. Ficar atenta e responder rapidamente aos sinais de fome do seu bebê pode ajudar a evitar que ele chore.



Seu corpo é incrível!

Você sabia: à medida que você amamenta seu bebê, seu corpo se ajusta para produzir a quantidade certa de leite? Colocar o bebê no peito logo e com frequência ajudará seu corpo a acompanhar o crescimento do estômago do seu bebê.

Quanto mais leite materno seu bebê mamar de você, mais leite você produzirá. Isso é chamado de oferta e demanda e é muito importante para o sucesso da amamentação.

Como vou saber se meu bebê está mamando o suficiente

Você pode saber se seu bebê está recebendo leite suficiente de algumas maneiras. Uma maneira é contar o número de fraldas molhadas e cocôs. A cor, a textura e a frequência dos cocôs do seu bebê amamentado mudam à medida que ele cresce.

O gráfico à direita oferece um guia para a frequência e a cor dos cocôs diários e das fraldas molhadas do seu bebê. As caixas mostram o menor número de fraldas para a maioria dos bebês. Não há problema se seu bebê tiver mais fraldas sujas do que o mostrado. Seu bebê pode ter mais de seis cocôs por dia após a primeira semana. Após 6 semanas, pode haver menos fraldas sujas.

Outra forma de saber se seu bebê está recebendo leite suficiente é o ganho de peso. Não se preocupe se seu bebê perder um pouco de peso nos primeiros dias - isso é normal. Converse com o médico do seu bebê para ter certeza de que ele está ganhando a quantidade certa de peso.

Baby's Age	Wet	Poops
DAY 1 (birthday)		
DAY 2		
DAY 3		
DAY 4		
DAY 5		
DAY 6		
DAY 7		



Posso alimentar meu bebê com leite materno e fórmula?

Alimentar seu bebê com leite materno e fórmula no primeiro mês pode diminuir a sua oferta de leite. Se seu bebê ficar cheio com fórmula e não mamar no peito, seus seios produzirão menos leite.

Por que parece que não estou produzindo leite?

O primeiro leite que as novas mães produzem é chamado de colostro. O colostro é uma substância viscosa amarelada cheia de vitaminas e minerais. Ele fornece ao seu bebê imunidades e nutrição importantes. Embora possa não parecer muito, é o suficiente para encher o estômago do seu bebê nos primeiros dias.

Ao nascer, o estômago do seu bebê é menor do que uma bola de gude (cerca de 1 a 2 colheres de chá). Até o décimo dia, o estômago do seu bebê cresce até o tamanho de uma bola de pingue-pongue (cerca de 2 onças ou cerca de 60 g). Sua oferta de leite aumenta em alguns dias para atender às necessidades do bebê.

Por que meus seios doem quando meu bebê mama?

Você pode sentir dor se o seu bebê não estiver posicionado corretamente ou não estiver pegando corretamente para mamar. Fale com a equipe de amamentação do Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC, por sua sigla em inglês) para obter ajuda com o posicionamento e a pegada. Mães, avós, irmãs, outros parentes e amigas que amamentaram seus bebês também podem ser boas fontes de informação!

Como me preparo para voltar ao trabalho se estiver amamentando?

Se você voltar ao trabalho logo após o nascimento do seu bebê, é melhor fazer um planejamento sobre como trabalhar e amamentar. Encontre uma creche ou babá perto do seu trabalho e converse sobre seu planejamento para amamentar. Você pode usar uma bomba tira-leite para coletar e armazenar leite para o seu bebê beber enquanto você estiver no trabalho. O WIC pode ajudá-la a aprender a bombear e armazenar o leite materno. Você deve começar a bombear uma semana antes de voltar ao trabalho para garantir que tenha uma boa oferta de leite.



Para obter mais recursos, acesse: www.mass.gov/wicbreastfeeding
