**PORTUGUESE**

**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

**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.

**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: WICBreastfeeding.fns.usda.gov

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.