



Um guia para gestantes e novas mães

**VOCÊ
TEM
O QUE É
NECESSÁRIO**

**ALIMENTE SEU BEBÊ
AMAMENTANDO**

Por que os médicos recomendam a amamentação

Especialistas em saúde do mundo inteiro concordam que o leite materno é o melhor para bebês. Eles recomendam dar somente leite materno nos primeiros seis meses de vida e continuar a amamentação, em conjunto com alimentos sólidos adequados, até que o bebê tenha pelo menos um ano de idade.

Nada se compara ao leite materno. Ele é o alimento perfeito para seu bebê e contém todos os nutrientes de que ele precisa para crescer e se desenvolver. O leite materno também é mais fácil de digerir do que a fórmula, de forma que bebês alimentados com leite materno podem ter menos períodos “irritadiços”.

A amamentação mantém os bebês saudáveis. Ela ajuda a proteger os bebês de doenças comuns, como infecções de ouvido e respiratórias e diarreia, devido às substâncias protetoras encontradas no leite materno. A amamentação também reduz o risco de SMSI. Bebês alimentados com leite materno apresentam menor risco de sofrer diversos problemas em longo prazo, como diabetes, alguns tipos de câncer, obesidade, asma e alergias.

A amamentação mantém as mães saudáveis. Estudos descobriram que mulheres que amamentam têm menos chance de desenvolver alguns tipos de câncer de mama e de ovário, bem como diabetes tipo 2. Muitas mulheres também voltam ao peso e à forma física de antes da gravidez.

O leite materno é especial. Diferente da fórmula, o leite materno está sempre mudando, ao longo do tempo e durante a mamada. Estudos mostram que os bebês amamentados são menos “exigentes para comer” quando crescem, porque estão acostumados aos diferentes sabores no leite da mãe!

A amamentação economiza dinheiro. O leite materno é gratuito e não requer nenhum equipamento especial. Os custos com saúde também podem ser menores, pois bebês amamentados em geral precisam de menos medicamentos e consultas médicas.

O que fazer ... antes do parto

Você pode fazer muitas coisas antes de seu bebê chegar para ajudar a tornar a experiência de amamentação um sucesso.

Diga à sua família e amigos que você planeja amamentar. Se tiverem conhecimento de sua opção, eles estarão melhor preparados para ajudá-la quando o bebê nascer.

Participe de aulas de amamentação e leia sobre o assunto. Aprenda tudo o que puder enquanto tem tempo para isso.

Evite brindes gratuitos de empresas de fórmula. Mães que guardam amostras de fórmula em casa tendem a parar de amamentar mais cedo.

Converse sobre suas metas de amamentação com seu médico e com o pediatra que escolheu para seu bebê para assegurar que todos estejam cientes do que VOCÊ quer. Inclua suas metas de amamentação em seu plano de parto e compartilhe-as com a equipe do hospital.

Converse com seu médico sobre o plano de parto. Saiba como medicamentos para dor e o modo como seu bebê nasce podem afetar a amamentação. Explore diferentes opções para o alívio da dor durante o parto.

Busque nomes e números de telefone de recursos de apoio à amamentação disponíveis em sua comunidade. Deixe-os em um local fácil para quando você voltar para casa do hospital.

Aprenda sobre o comportamento do recém-nascido. Aprenda sobre os sinais do bebê para que você saiba quando ele está pronto para mamar. Descubra maneiras de acalmar um recém-nascido, para que esteja pronta quando o bebê chegar.



Quando seu bebê nascer ...

Segure seu bebê pele a pele contra seu peito assim que possível. O bebê pode encontrar o caminho para o seio sozinho! Seu bebê será acalmado pela sua voz e seu cheiro. Ele aprende a mamar ficando próximo a você.

Peça o “alojamento conjunto” com seu bebê no hospital. Se vocês ficarem juntos, você poderá responder aos sinais de fome do bebê com mais rapidez. Isso também dará a vocês dois um tempo especial para formar um vínculo.

Amamente seu bebê assim que ele mostrar que está com fome. Fique atenta a momentos de maior alerta ou atividade, movimentos de sugar ou colocar a mão ou dedos na boca. Não espere até que o bebê chore. Ele ficará frustrado e será mais difícil amamentá-lo.

Saiba que seu bebê vai querer mamar com frequência. O estômago dele é pequeno e o leite materno é fácil de digerir. No início, seu corpo produz pequenas quantidades de um leite muito especial chamado colostro. Ele é tudo que seu bebê precisa nos primeiros dias de vida. As mamadas frequentes, de dia e de noite, ajudam a aumentar o volume do seu leite e ajudam a “descer” mais rápido. Quanto mais leite seu bebê mama, mais leite seu corpo produz!

Dê a seu bebê apenas leite materno. Se ele receber complementos com fórmula ou água, poderá se sentir muito cheio ou sonolento para mamar no peito. Isso pode reduzir drasticamente sua produção de leite.

Às vezes, amamentar pode ser desafiador no início, mas se você tiver apoio, poderá continuar amamentando. A maioria das mães sente que “pegaram o jeito” depois de algumas semanas. Aproveite o conhecimento da equipe do hospital e pergunte para quem você pode telefonar em sua região depois que voltar para casa.



Primeiro leite ... Colostro É tudo que seu bebê precisa

O colostro é o leite que você produzirá nos primeiros dias após o nascimento do bebê. Ele geralmente é grosso e pode ter uma cor de transparente a amarelada. O colostro reveste seu bebê internamente e ajuda a prevenir alergias, vírus e infecções. Seu colostro protege tanto que é como se você desse a primeira imunização ao bebê.

Você produzirá quantidades muito pequenas de colostro no primeiro dia. À medida que o estômago do seu bebê cresce, aumenta também sua produção de leite.

A maioria dos bebês dorme profundamente aproximadamente duas horas depois do parto, e pode ser difícil que acordem nas primeiras 24 horas. É importante que você acorde o bebê para mamar com frequência, a cada duas ou três horas.

Se estiver com dificuldade para acordá-lo, tente o contato pele a pele, que costuma despertá-lo.

Tamanho do estômago do bebê

Você ficaria surpresa ao saber como é pequeno o estômago do bebê no nascimento. Ele tem capacidade para somente uma colher de chá por mamada. À medida que o leite materno entra, o tamanho do estômago do bebê aumenta... é o momento perfeito: seu bebê receberá a quantidade certa de leite!

DIA 1:

Aproximadamente
1 colher de chá

DIA 3:

Aproximadamente
2 colheres de sopa

DIA 10:

Aproximadamente
60 ml

Sinais de sucesso

No primeiro mês de vida, seu bebê mama pelo menos de 8 a 12 vezes a cada 24 horas.

Ao mamar, a boca do bebê fica bem aberta. Os lábios dele devem ficar voltados para fora, e ele deve ter contato com a maior parte da área escura ao redor do mamilo, principalmente na parte de baixo. O queixo dele deve tocar seu seio. Para ajudá-lo a manter uma boa pega, você pode segurá-lo barriga com barriga e apoiar seu pescoço e ombros. Tente não empurrar ou forçar a cabeça dele em direção ao seio.

Você consegue ver ou ouvir que seu bebê está engolindo enquanto mama.

No fim da primeira semana, seu bebê faz no mínimo quatro fezes de cor amarela clara e molha pelo menos seis fraldas a cada 24 horas. Movimentos intestinais frequentes são um bom sinal de ingestão de leite em recém-nascidos, mas os bebês podem defecar com menos frequência depois do primeiro mês de vida.

Seu bebê ganha peso. Leve-o ao médico para pesar cerca de dois dias depois da alta do hospital. A maioria dos bebês perde um pouco de peso depois do parto, mas deve voltar ao peso do nascimento com duas semanas de idade, aproximadamente.

Tenha em mente ...

Mamilos rachados normalmente são um sinal de pega errada. Mamilos sensíveis são comuns quando mães e bebês estão aprendendo a mamar no peito, mas as rachaduras persistentes depois de alguns dias podem ser um sinal de problema. A amamentação frequente não causa mamilos rachados.

Se você sentir que seus seios estão cheios demais, amamente com mais frequência. Amamentar seu bebê é a melhor forma de aliviar o desconforto da mama cheia.

Seu bebê pode não ter horários previsíveis para mamar nas primeiras semanas. Ele costuma mamar em períodos, talvez várias vezes em poucas horas, com períodos de sono entre elas.

Se você amamentar seu bebê na cama, faça isso com segurança. Mantenha a área livre de travesseiros, colchas e edredons fofos. Coloque o berço ou moisés do bebê ao alcance da sua cama e ponha-o lá para dormir.

Meu plano de amamentação ...

AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

Minha meta é amamentar de modo exclusivo meu bebê. Não forneça a ele nenhum complemento antes de falar comigo ou meu acompanhante de parto. Preciso que toda a sucção do meu bebê seja em meu seio para que eu consiga ter uma boa produção de leite.

NENHUMA MAMADEIRA OU CHUPETA

Não dê ao meu bebê mamilos artificiais, incluindo chupetas ou qualquer tipo de mamadeira com fórmula, água ou água glicosada. Se houver um motivo médico para a complementação, eu gostaria de primeiro conversar com um consultor de amamentação ou pediatra sobre a possibilidade de tentar métodos de alimentação com leite extraído.

PELE A PELE

Quando meu bebê nascer, gostaria que ele seja colocado em meu peito, pele a pele comigo, por pelo menos uma hora. Se possível, que as avaliações de rotina de recém-nascido sejam feitas com o bebê em meu peito. Durante toda minha estada, quero segurar meu bebê pele a pele o máximo possível. Um cobertor pode ser colocado sobre nós, mas não entre nós, se for necessário calor extra.

PRIMEIRA HORA

Ajude-me a iniciar a amamentação na primeira hora após o parto. Isso significa colocar meu bebê pele a pele comigo o mais rápido possível depois do parto e se oferecer para me ajudar a começar a amamentação quando o bebê parecer pronto (por exemplo, estiver fazendo movimento de sucção, mexendo os lábios etc.). Não force meu bebê a pegar meu seio se não estiver demonstrando sinais de prontidão. Em vez disso, mantenha meu bebê pele a pele comigo até que esteja pronto para tentar sugar.

EXAMES DE ROTINA

Examine meu bebê em minha presença e não o leve para longe de mim, a menos que precise de tratamento médico que não possa ser feito em meu quarto.

CESÁREA DE EMERGÊNCIA

Se eu passar por uma cesárea, gostaria de segurar meu bebê pele a pele assim que possível depois da operação. Se isso não for possível para mim algum tempo depois do parto, permita que meu parceiro segure o bebê pele a pele.

ALOJAMENTO CONJUNTO

Gostaria de ficar em alojamento conjunto com meu bebê 24 horas por dia para dar a ele bastante tempo pele a pele e para que eu possa aprender os sinais de fome dele e alimentá-lo ao primeiro sinal. Se, por alguma razão, meu bebê e eu não estivermos no mesmo quarto, traga-o para mim aos primeiros sinais de fome, como chupar as mãos, fazer barulhos de sugar, movimentos rápidos dos olhos ou de sugar.

AJUDA COM AMAMENTAÇÃO

Ensine-me a identificar uma boa pega e a corrigir o posicionamento e a pega do meu bebê, se for necessária alguma melhoria. Ensine-me a reconhecer os primeiros sinais de fome do meu bebê e como saber se ele está mamando bem no peito.

EXTRAÇÃO DE LEITE

Se meu bebê não conseguir mamar no peito ou se for separado de mim por motivos médicos, quero poder extrair meu leite nas primeiras seis horas depois do parto. Se você achar que precisarei de uma bomba depois da estada no hospital, lembre-me de ligar para o escritório do WIC ou do meu plano de saúde.

MARKETING DE FÓRMULA

Não me forneça materiais sobre fórmula ou quaisquer materiais de marketing que promovam o uso de fórmula.

APOIO À AMAMENTAÇÃO DEPOIS DA ALTA

Gostaria de receber informações de contato de apoio à amamentação, caso eu precise de ajuda com a amamentação depois que eu e meu bebê estivermos em casa.

Produção de leite

- Amamente logo e com frequência. Quanto mais leite seu bebê mama, mais leite seu corpo produz.
- Amamente sempre que o bebê estiver com fome. Observe seu bebê, não o relógio. Deixe que o bebê diga a você quando está satisfeito, em vez de contar o tempo da mamada. Se ele ficar satisfeito depois de um seio apenas, tudo bem.
- Diga “não” para chupetas e mamadeiras até que seu bebê tenha pelo menos três a quatro semanas de idade.
- Não aceite amostras, brindes gratuitos ou materiais educativos de empresas de fórmula.
- Se tiver dúvidas ou preocupações sobre amamentação, entre em contato com um especialista, nutricionista do WIC ou consultor imediatamente, em vez de parar de amamentar ou oferecer fórmula.

Tem dúvidas? Precisa de orientação?

Massachusetts WIC Nutrition Program
(Programa de Nutrição do Massachusetts WIC)

Massachusetts Breastfeeding Coalition
(Coalizão de Amamentação de Massachusetts)

La Leche League (Liga de Leite)

Nursing Mothers' Council
(Conselho de Mães Lactantes)

International Lactation Consultant Association
(Associação Internacional de Consultores de Lactação)

National Women's Health Information Center
(Centro Nacional de Informações de Saúde da Mulher)

ZipMilk

(800) 942-1007

www.massbreastfeeding.org
(800) LA LECHE

(617) 244-5102

www.ilca.org

(800) 994-9662
www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

   @MassWIC



TDD/TTY: (617) 624-5992

Esta instituição é um empregador que oferece oportunidades iguais.

Nº 280, atualizado em 15/09 - BRAZILIAN PORTUGUESE

