



AMAMENTAÇÃO

3 DESAFIOS DOS PRIMEIROS DIAS

inclui check list



ANA
Custódio



1

SINAIS DE FOME

Sinais válidos até à 6ª ou 8ª semana



1ºs sinais - "estou com fome"

Mexer-se, abrir a boca, virar a cabeça



Médios - "tenho mesmo fome"

Esticar-se, aumentar os movimentos, levar a mão à boca

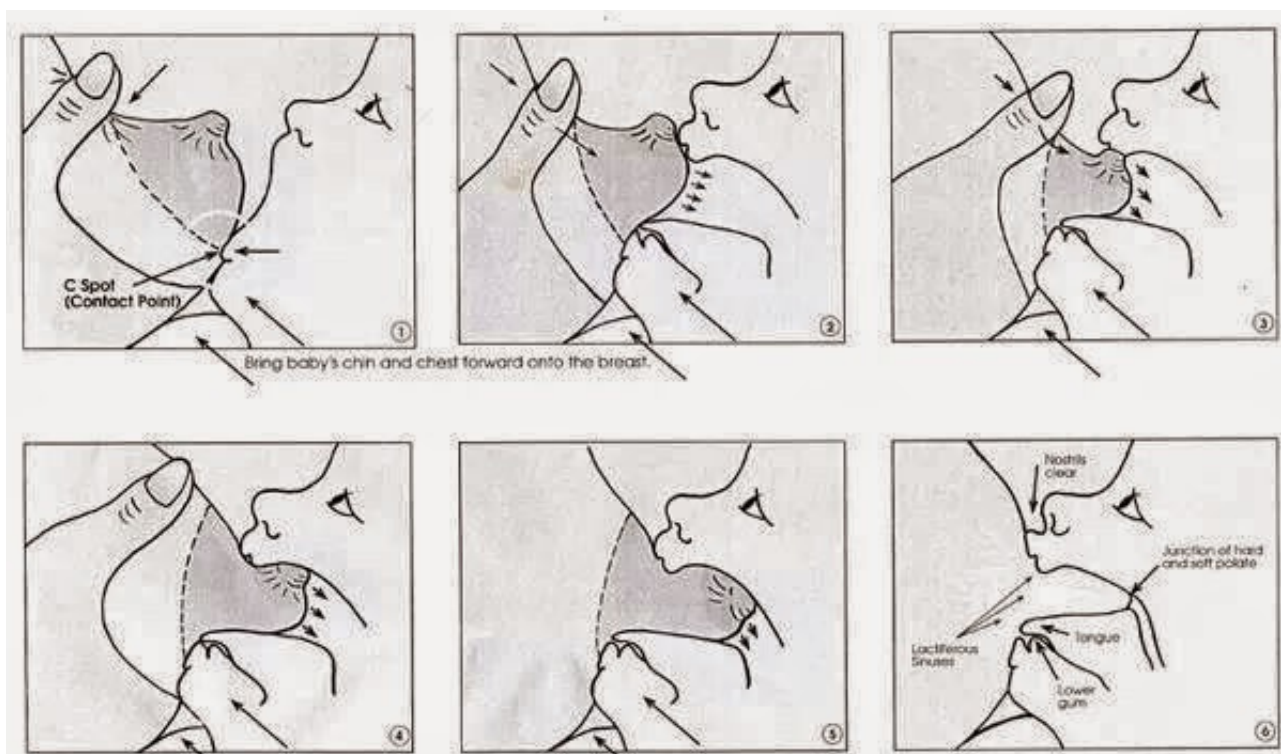


Tardios - "acalma-me primeiro"

Chorar, movimentos muito agitados, ficar vermelho



2 A PEGA



O QUE PRECISA PARA MAMAR

Estar calmo e relaxado

Sentir-se seguro e estável fisicamente

Contato pleno com o corpo da mãe

Queixo apoiado na base da mama

Busca, abre bem a boca, abocanha, suga e deglute

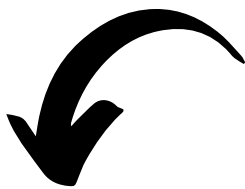


3

MAMA O SUFICIENTE

- Livre demanda
- Amamentação exclusiva
- Bebê alerta quando desperto
- Bebê larga a mama espontaneamente ou adormece quando a mama já está macia
- Quantidade de urina e fezes
- Aumento de peso adequado
- Sucção eficaz: amamentação não dolorosa e sucção nutritiva boa parte da mamada

Estratégia mais importante: contato pele com pele



**SIM, QUERO AMAMENTAR
COM SUCESSO!**





COMO SABER SE A AMAMENTAÇÃO ESTÁ A CORRER BEM

☐☐

O meu bebé mama 8 ou mais vezes em 24 horas

☐☐

A mamada dura entre 5 a 40 minutos

☐☐

O bebé geralmente está calmo e relaxado durante a mamada e fica tranquilo e satisfeito após a maioria das mamadas

☐☐

O bebé tem fraldas molhadas e sujas (de acordo com a tabela em baixo)

☐☐

A amamentação é confortável e SEM DOR

☐☐

Quando o bebé tiver 3 a 4 dias de idade ou mais, consigo ouvir o bebé a engolir com frequência durante a mamada

☐☐

Acho que preciso introduzir leite artificial

☐☐

O meu bebé precisa de chupeta

Quantidade de urina e fezes (padrão de excelência):

- **1º-2º dia:** 1-2 fraldas com urina / 1+ fraldas com mecónio
- **3º-4º dia:** 3+ fraldas com urina / min 2 fraldas com fezes, com alteração na cor e consistência - castanho/verde/amarelo
- **5º-6º dia:** 5+ fraldas com urina (pesadas) / min 2 fraldas com fezes amareladas
- **Até 1 mês:** 6+ fraldas com urina (pesadas) / min 2 fraldas com fezes amareladas, pastosas/semi-líquidas com grumos brancos
- **Após o 1º mês** a quantidade de urina deve continuar a ser significativa; os bebés amamentados em exclusivo podem ficar vários dias sem dejeções.



PRECISO
DE APOIO





SOBRE MIM

Nasci em 1976 em Lisboa mas em 2001 troquei a cidade pelo concelho de Vila do Bispo.

Aqui me tornei mãe, vivendo 6 vezes a experiência de gravidez, parto e amamentação.

Tenho 3 rapazes e 3 raparigas e todos os dias sou desafiada a fazer o melhor que consigo como mãe!

Num momento de mudança profissional, em 2011, decidi transformar a paixão pela maternidade em carreira e juntando a formação à experiência pessoal cheguei a doula e conselheira em aleitamento materno.

Desde essa altura que ajudo mulheres como tu a viverem a gravidez, parto, pós parto e amamentação de forma tranquila e com confiança.

Já ajudei directamente mais de 150 famílias, mas muitas mais são tocadas todos os dias pelo seu trabalho.

No meio disto tudo ainda tenho tempo para escrever no meu blog familiar "Mãe de Todos" e ser a presidente da associação de pais local!

SIM, QUERO AMAMENTAR! COM SUCESSO