



## AMAMENTAÇÃO

### VANTAGENS DO LEITE MATERNO

#### Para o bebé:

- O leite materno contém todos os nutrientes de que a criança precisa nos primeiros 6 meses de vida;
- Contém proteínas, gorduras e água nas quantidades adequadas;
- Fortalece a relação afectiva entre a mãe e o filho;
- Fornece vitaminas e ferro em quantidades suficientes;
- Facilmente digerível e absorvido, porque tem mais lactose (açúcar natural do leite) e previne infeções gastrointestinais, respiratórias e urinárias;
- Evita a obesidade e diminui a flatulência;
- Está sempre disponível e é económico;
- É importante para a saúde e desenvolvimento do bebé.

#### Para a mãe:

- Ajuda o útero a contrair-se e a voltar ao tamanho normal, diminui o risco de hemorragia no pós-parto;
- Facilita a recuperação do peso ganho durante a gravidez;
- Diminui o risco de cancro da mama, ovário e endométrio.

### DIREITOS DA MÃE TRABALHADORA

- Dispensa durante 1 hora, em cada dia de trabalho, por dois períodos distintos, enquanto durar a amamentação;
- Dispensa de trabalho nocturno mediante a apresentação de atestado médico;
- O despedimento de trabalhadores lactantes presume-se feito sem justa causa.

### LEGISLAÇÃO:

- Lei nº 35/2004
- Decreto Lei nº 100/99

### HORÁRIO E DURAÇÃO DAS MAMADAS

- O bebé deve mamar em horário livre, a seu pedido, quantas mais vezes o bebé mamar, maior será a produção de leite;
- Como todos os bebés são diferentes, também a duração das mamadas pode diferir de bebé para bebé;
- Não deve mamar menos de 4/5 minutos e mais de meia hora;
- Recomenda-se dar de mamar uma mama de cada vez, depois pode oferecer-se a outra mama até a largar espontaneamente. Muitos bebés ficam satisfeitos se mamarem só de um lado;
- O bebé pode ser amamentado em exclusividade até por volta dos 6 meses de idade, altura em que começarão a ser introduzidos outros alimentos. A Organização Mundial de Saúde recomenda que o bebé seja amamentado até aos 2 anos.

### PASSOS PARA AMAMENTAR

#### Antes de amamentar...

Lave as mãos;

Tente relaxar, uma vez que o relaxamento ajuda numa melhor amamentação;

Posicione-se confortavelmente com o bebé:

## Posições para amamentar

Posição de Sentada



Posição de Deitada



### **Independentemente da posição que adopte, é importante seguir os seguintes princípios:**

- O bebé deve estar de frente para a mãe, barriga com barriga;
- A cabeça, os ombros e o corpo do bebé posicionados em linha recta;
- O bebé deve estar apoiado pelos ombros, com a cabeça livre para os movimentos;
- O nariz e a boca devem estar ao nível do mamilo;
- A mãe deve ter as costas direitas e apoiadas.

### **Adaptação do bebé à mama**

- 1 - Aproxime a boca do bebé à mama, não a mama ao bebé;
- 2 - Toque com o mamilo no lábio inferior do bebé;
- 3 - Quando o bebé estiver com a boca bem aberta, introduza o mamilo e o máximo de aréola.

### **Pega correcta**

- A boca do bebé está bem aberta e envolve o mamilo e a maior parte da aréola;
- O queixo do bebé toca na mama;
- O lábio inferior está virado para fora;
- Vê-se mais a aréola acima do lábio superior do que por baixo.

### **Cuidados às mamas**

- As mamas devem ficar vazias e macias;
- Retire manualmente algumas gotas de leite e envolva o mamilo e a aréola, deixando secar;
- Na próxima mamada, o bebé deve recomeçar:
  - pela última mama da refeição anterior, se mamou nas duas;
  - pela mama que não mamou na refeição anterior.