



Estilos de vida durante a Amamentação

ALIMENTAÇÃO

Pode comer de tudo sem excessos

- É importante que a mãe tenha uma alimentação variada e equilibrada;
- Se a mãe achar que determinado alimento faz mal ao bebé, deverá evitá-lo durante algum tempo. Mais tarde, pode experimentar comer novamente esse alimento em pequenas quantidades.
- Os alimentos que ingere têm, primeiro, de ser digeridos e absorvidos pelo seu organismo antes de passarem para o seu leite. Este processo demora entre 2 a 6 horas.

Alimentos que deve evitar:

- Chá preto, café, chocolate e refrigerantes e alguns medicamentos para as dores de cabeça, constipações e alergias (contêm cafeína);
- O álcool deve ser evitado porque passa através do leite para o bebé;
- O tabaco é desaconselhado durante a amamentação, pois a nicotina passa para o bebé através do leite. Parece também haver uma ligação entre a inalação passiva do fumo de tabaco e a síndrome de morte súbita infantil;
- Alimentos que podem causar gases ao bebé, tais como feijão, grão, couve-flor, couve de bruxelas, aipo e especiarias;
- "Não há alimentos que façam aumentar a produção de leite. Só a sucção do bebé é que poderá aumentar essa produção.

Alimentação sugerida:

- Alimentação variada;
- Refeições pequenas e frequentes;
- Beba bastantes líquidos: leite e iogurtes (meio litro por dia), água ou chá (1,5 a 2 litros por dia);
- Coma hortaliça e fruta, carne, peixe ou ovos, pelo menos uma vez por dia;
- Continue a tomar as vitaminas, que tomava durante a gravidez, desde que tenham sido recomendadas pelo seu médico.

Exercícios pós-parto:

- São exercícios simples e extremamente importantes para fortalecer a tonicidade muscular;
- Ajudam a recuperar a forma física rapidamente e com segurança, após o parto.

Sono e repouso

É fundamental que durma o suficiente nos dias a seguir ao parto. O descanso é importante para que se mantenha saudável e bem-disposta.

Sono/Repouso: são dois “pontos-chave” para uma amamentação bem-sucedida.

O seu sono noturno vai passar a ser interrompido pelo bebé, que precisa de se alimentar com frequência; Descanse bastante. Tente dormir uma sesta todos os dias, encarregando os outros membros da família de controlar as visitas e os telefonemas;

Durma quando o bebé dormir. Tente simplificar a sua vida e aceite ajuda de amigos e familiares;

As saídas para compras devem ser adiadas. Peça a outras pessoas para fazerem as compras por si.