

# Conselhos para o Aleitamento Materno



O leite materno é o melhor alimento para os recém-nascidos e latentes. Tem sido do consenso geral na comunidade científica que o Aleitamento Materno exclusivo satisfaz todas as suas necessidades nutricionais durante os primeiros 6 meses de vida e pode continuar constituindo uma parte importante da alimentação, junto de outros alimentos, até aos 2 anos de vida. O leite humano é melhor digerido, protege o bebé de infeções e alergias, facilita o contato afetivo com a mãe e é mais fácil de administrar e mais barato. Todas as mães podem dar de mamar aos seus bebés, à exceção daquelas que possuem determinadas infeções que podem ser transmitidas ao bebé, por exemplo, a tuberculose ou se tomam medicamentos incompatíveis com o aleitamento. A capacidade para o aleitamento materno não depende do tamanho das mamas. Se finalmente decide não amamentar por qualquer motivo, não se preocupe nem se sinta culpada. Neste caso o seu médico aconselhar-lhe-á o leite artificial mais adequado.

## O que deve fazer?

- Iniciar a amamentação o mais cedo possível. O primeiro leite é chamado “colostró” e é muito rico em defesas. No início o bebé mama com suções rápidas e pequenas quantidades, pelo que querará mamar frequentemente. A quantidade que se produz é suficiente para satisfazer as suas necessidades nutricionais durante os primeiros dias e quanto mais mamadas mais estimulará a “subida de leite”.



## Técnicas para amamentar

- Procure a posição mais confortável para ambos, de maneira que não interfira com a capacidade de amamentar. As posições para dar de mamar podem variar, devendo escolher se prefere ficar sentada, deitada ou de pé, tendo sempre o cuidado de apoiar bem as suas costas.
- Coloque o corpo do bebé alinhado (cabeça e tronco) e voltado para o seu (barriga com barriga) de forma que o nariz esteja à altura do mamilo e a cabeça sobre o seu antebraço.
- Deverá segurar a mama em forma de C, com o dedo polegar colocado na parte superior e os outros quatro dedos na parte inferior da mama, tendo o cuidado de deixar a aréola livre.
- Estimule o bebé para que abra bem a boca, e quando a abrir, aproxime-a do mamilo.
- Introduza o mamilo e parte da aréola na boca do bebé. O nariz e o mento do bebé devem estar encostados à mama.
- Se o bebé estiver bem colocado não sentirá desconforto.

## Durante quanto tempo deve manter-se o aleitamento materno?

Cada bebé tem um comportamento diferente: uns podem mamar com frequência, e noutros a mamada é mais prolongada e fazem pausas mais longas. Se adormece, é importante motivá-lo para a mamada cada 2 ou 3 horas. Deve deixar o bebé na primeira mama até que ele se solte ou adormeça. A seguir ofereça a outra. Por vezes pegará e outras não.



## Quando consultar o seu médico de família ou o seu pediatra?

- Se o bebé não ganha peso ou não deixa de o perder após 7 dias de vida.
- Se não dorme bem e chora com frequência.
- Se molha menos de 6 fraldas ao dia e não tem a boca húmida.

## Onde encontrar mais informação?

<http://www.leitematerno.org/>  
<http://www.spp.pt/>  
<http://www.dgs.pt/>