

Informação ao Utente

Aleitamento Materno

Para um início de vida alimentar a 100%...

PORQUE O ALEITAMENTO MATERNO GARANTE AO SEU BEBÉ O MELHOR INÍCIO DE VIDA

Este folheto, pretende fornecer algumas informações sobre o Aleitamento Materno, de forma a que tome uma decisão informada.

É importante que amamentar seja um acto desejado, não sendo uma obrigação. Cada mulher é livre de tomar a sua decisão.

ANTES DO NASCIMENTO

A gravidez é um período de tempo especial na vida da mulher e do casal. Os meses da gravidez constituem um momento óptimo para adquirir conhecimentos sobre o aleitamento materno, e para se proceder a uma escolha de como alimentar o bebé.

ANTES DO PARTO

O aleitamento materno é a melhor forma de alimentar os bebés e crianças, em exclusivo nos primeiros seis meses de vida e com alimentos complementares adequados até aos 2 anos ou mais.

O PORQUÊ DA IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Benefícios para o Bebé:

- É facilmente digerido e absorvido, prevenindo a obstipação, a desnutrição e a desidratação;
- É o único alimento natural que contém os nutrientes essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento saudável;
- Contém anticorpos e outros factores que vão proteger o bebé das infecções respiratórias, gastrointestinais, alergias, entre outras.

Benefícios para a Mãe:

- Ajuda o útero a contrair-se após o parto, reduzindo o risco de hemorragia e a anemia;
- Ajuda a recuperar o peso anterior à gravidez;
- Promove a relação mãe-bebé;
- Reduz o risco de cancro do ovário e da mama;
- Previne a osteoporose
- É económico, higiénico, está sempre pronto e na temperatura adequada.

Informação ao Utente

Aleitamento Materno

COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO

O leite materno é um alimento vivo e em constante mudança. Nos primeiros dias a glândula mamária segrega o colostro, que é um líquido de cor amarelada. Este alimento é essencial para o bebé, sendo produzido em pequenas quantidades de acordo com as necessidades do bebé.

O leite de transição surge 2 a 3 dias após o parto, e em maior quantidade, a chamada “subida de leite”.

O leite maduro é aquele que é produzido cerca de três semanas após o parto e perdura até ao desmame.

HORÁRIO E DURAÇÃO DAS MAMADAS

- Amamente em horário livre;
- Ofereça uma mama de cada vez em cada mamada;
- Cada mamada deve durar o tempo que o bebé desejar, entre 4 a 30 minutos no máximo;
- Ofereça apenas a segunda mama se o bebé tiver mamado os 30 minutos na primeira e ainda não se mostrar saciado;
- Pelo menos uma das mamas deve ficar menos cheia;
- Na mamada seguinte inicie a mamada pela mama em que o bebé mamou menos, ou por aquela em que não mamou;
- Dê de mamar até o bebé parecer satisfeito.

Contactos Úteis:

Mama Mater - Associação de Aleitamento Materno de Portugal. TM : 919422852

SOS Amamentação - Tel : 213810915

Cantinho Amamentação do HVFX

enf.obstetra_responde@hvfx.pt

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- A alimentação da mãe deverá ser variada e equilibrada, idêntica à aconselhada durante a gravidez;
- Evitar ou diminuir o consumo de tabaco e de bebidas alcoólicas;
- Não tomar medicamentos sem prescrição médica.

Quaisquer outras dúvidas podem ser esclarecidas pelo seu médico ou enfermeiro.