



# A Amamentação do seu Bebê

416.338.7600 [toronto.ca/health](https://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health

**Esta informação encontra-se disponível nas seguintes línguas:**

Francês, Chinês Simplificado, Chinês Tradicional e Árabe

em [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

# Table of contents

---

<b>A nossa promessa de apoio ao bebé</b> .....	2
<b>Tome uma decisão informada sobre a alimentação do seu bebé</b> .....	3
<b>O contacto pele a pele</b> .....	4
<b>Como começar da melhor maneira</b> .....	6
• Sinais de que o bebé tem fome	
• Vitamina D	
<b>Aprenda a amamentar</b> .....	8
• A procura da mama por iniciativa do bebé	
• Posições de amamentação	
• Para que o bebé agarre a mama	
<b>Como saber se o seu bebé está a mamar o suficiente</b> .....	12
<b>Cuidados a ter com as mamas</b> .....	15
• Cuidados gerais	
• Como cuidar de mamas duras	
• Como cuidar de mamilos inflamados ou doridos	
<b>Como tirar o leite materno</b> .....	17
• Como tirar o leite materno manualmente	
• Como conservar o leite materno	
• Como viajar com leite materno	
• Como descongelar o leite materno	
• Dar ao bebé leite materno previamente tirado da mama (num copo ou num biberão)	
<b>Cuide de si</b> .....	23
• A amamentação e uma alimentação saudável	
• A amamentação e os medicamentos	
• A amamentação e contraceção (pílula anticoncepcional)	
<b>Amamentar em público</b> .....	25
<b>A amamentação depois dos seis meses</b> .....	26
• Alterações nas mamas	
• Mudanças durante o crescimento	
• Dentição	
• Quando o bebé se recusa a mamar	
<b>Mudanças na sua vida</b> .....	28
• O regresso ao trabalho ou à escola	
• Amamentação durante a gravidez	
<b>Perguntas sobre amamentação</b> .....	30
<b>Onde procurar ajuda</b> .....	32

# A nossa promessa de apoio ao bebé

---

- Apoiamos as opções de alimentação de crianças de todas as famílias.
- Providenciamos informação às famílias sobre como alimentar os seus bebés.
- Temos uma política de proteção, promoção e apoio à amamentação. Os nossos funcionários possuem a formação necessária para a aplicação dessa política.
- Fornecemos às mães grávidas e às famílias informações sobre a importância da amamentação.
- Encorajamos as mães e suas famílias a pegar e amamentar os seus bebés, pele contra pele, tanto quanto possível.
- Aconselhamos as mães e as famílias a dar apenas leite materno aos bebés durante os primeiros 6 meses, continuar a amamentação depois disso, mas acrescentando então os primeiros alimentos sólidos.
- Trabalhamos com parceiros comunitários para apoiar a amamentação na cidade de Toronto.
- Não fornecemos leite infantil de fórmula, biberões, tetinas nem chupetas.
- Damos as boas-vindas a todas as mães que queiram amamentar os seus bebés a qualquer hora, em qualquer propriedade camarária.



# Tome uma decisão informada sobre a alimentação do seu bebé

A forma como vai alimentar o seu bebé é certamente uma das decisões mais importantes que vai tomar como pai ou como mãe. As seguintes informações vão ajudar a tomar uma decisão informada que permitirá dar ao seu bebé um início de vida saudável.

Amamentação	Leite infantil de fórmula
<p>O leite materno protege o seu bebé contra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peso a mais ou obesidade</li><li>• Doenças intestinais</li><li>• Tosse e constipações</li><li>• Diabetes</li><li>• Infecções nos ouvidos</li><li>• Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI)</li><li>• Alguns cancros de infância</li><li>• Os efeitos de toxinas no meio ambiente</li></ul> <p>A amamentação ajudá-la-á a prevenir-se contra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancro da mama</li><li>• Diabetes</li><li>• Cancro nos ovários</li></ul> <p>A amamentação promove ainda um contacto íntimo mais profundo entre mãe e filho e um aumento dos laços emocionais</p>	<p>Leite infantil de fórmula:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Não muda de forma a satisfazer as necessidades do desenvolvimento físico do seu bebé</li><li>• Não protege o seu bebé contra infeções e diarreia</li><li>• Não é estéril (na forma de pó)</li><li>• Não é recomendado para bebés com menos de dois meses de idade (na forma de pó)</li></ul> <p>O uso de leite infantil de fórmula tem algumas inconveniências e problemas tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• É preciso mais tempo para esterilizar o equipamento</li><li>• Podem acontecer enganos durante a preparação</li></ul>

O leite materno é tudo o que o seu bebé necessita durante os primeiros 6 meses. Dar ao seu bebé outro tipo de alimentos ou líquidos antes dos 6 meses, poderá fazer diminuir a produção de leite materno e afetar a saúde do seu bebé.



# O contacto pele a pele

O seu peito nu é o melhor lugar para o seu bebé se adaptar à vida fora do útero

Imediatamente a seguir ao nascimento, segure o seu bebé de barriga para baixo contra o seu peito ou barriga. As primeiras horas de carícia com o contacto pele a pele, estabelecem os primeiros laços afetivos entre si e o seu bebé. Estas carícias devem continuar, sempre pele a pele, tão frequentemente quanto possível durante os meses seguintes. Os benefícios do estabelecimento destes laços afetivos e da amamentação têm efeitos positivos no futuro. O contacto de pele a pele é também muito benéfico para bebés nascidos prematuramente ou de cesariana.

## Benefícios para o bebé

- Melhor amamentação
- Choram menos e mantêm-se calmos
- Mantêm-se mais quentes
- Sentem-se mais confortáveis
- Têm melhores níveis de açúcar
- Estão protegidos por boas bactérias provenientes do leite materno

## Benefits for mothers

- Amamentam mais facilmente
- Aprendem a ver quando o bebé tem fome
- Maior ligação com o bebé
- Ganham confiança e satisfação ao cuidarem do bebé

## Benefícios para a amamentação

- Aumenta a probabilidade de êxito da primeira amamentação
- Aumenta a probabilidade do bebé começar a mamar mais cedo e durante mais tempo
- Aumenta a produção de leite materno
- Ajuda o bebé a mamar quando está com sono



## O contacto pele a pele é fácil. Eis como se faz:

1. Tire os cobertores e a roupa do bebé. Deixe só a fralda.
2. Afaste a sua roupa do peito e da barriga.
3. Agarre o seu bebé de frente e encoste-o contra o seu peito ou barriga.
4. Tape-se a si e ao bebé com um cobertor.
5. Desfrute do contacto e da intimidade com o seu bebé.

**Nota:** Os bebés com menos de 6 meses de idade devem ser deitados de costas no berço, que deve estar perto da sua cama, quando estiver pronta para dormir. Certifique-se de que o berço, ou caminha de bebé, obedecem aos regulamentos de segurança canadianos.



## A família e o contacto pele a pele

Os restantes membros da família podem também desfrutar do encosto de pele com o seu bebé. Se tiver um companheiro, planeie com ele passarem algum tempo, de pele encostada, todos juntos. É uma boa maneira de a mãe e o companheiro estarem juntos e de, ao mesmo tempo, estabelecerem fortes laços afetivos com o bebé

À medida que o seu bebé for crescendo continue o contacto pele a pele.

# Como começar da melhor maneira

---

Comece a amamentar o seu bebé logo à nascença. O seu bebé está acordado e pronto a aprender a mamar. Esta é a altura ideal para o fazer. Começar a amamentar o mais cedo possível estimula uma maior produção do leite materno

Nos primeiros dias, vai produzir um leite materno (coloostro) que é:

- Espesso como o mel
- De cor amarelada
- Muito rico em calorias
- Em pouca quantidade (mas que é o suficiente para o seu bebé)

À medida que continuar a amamentar o seu bebé, vai notar que o seu leite vai:

- Ficando mais branco
- Sendo mais abundante
- Satisfazer todas as necessidades nutricionais do seu bebé

Amamentar o seu bebé, bem e com frequência na primeira semana, vai ajudar a desenvolver uma produção boa e saudável de leite materno. Amamente o seu bebé, pelo menos 8 vezes em cada 24 horas (de dia e de noite)





## Sinais de que o bebê tem fome

Os bebês dão facilmente a saber quando têm fome. Veja a seguir alguns dos sinais que indicam que o bebê tem fome e necessita de ser amamentado. O seu bebê vai:

- Produzir alguns sons como, por exemplo, o som de sugar
- Pôr as mãos na boca
- Mexer o corpo
- Produzir o som de sugar e fazer movimentos com a língua como que a lamber

Amamente o seu bebê quando ele estiver calmo, antes que fique com muita fome e a chorar.

Não dê ao seu bebê chupetas nem biberões. Os bebês precisam de aprender a sugar a mama. Se decidir dar chupetas ou biberões ao seu bebê, faça-o apenas quando ele já tiver aprendido bem a mamar, o que geralmente acontece por volta das 4 a 6 semanas.



## Vitamina D

O Departamento Federal de Saúde (Health Canada) recomenda dar a todos os bebês que são amamentados um suplemento diário de Vitamina D (10 ug ou 400 IU), desde o nascimento até aos dois anos de idade.

# Aprenda a amamentar

Deixar o bebé procurar a mama é a maneira mais natural e mais simples de o bebé a encontrar.

## A procura da mama por iniciativa do bebé

A procura da mama por iniciativa do bebé deve ser estimulada logo à nascença. É também bastante útil quando:

- O bebé está ainda a aprender a mamar
- O bebé não está a mamar bem
- Os mamilos estão doridos



- Inicie o processo quando o bebé estiver calmo
- Sente-se confortavelmente e recoste-se um pouco
- Agarre o seu bebé, pele a pele (barriga contra barriga) na parte superior do peito, entre as mamas
- O seu bebé vai começar naturalmente a fazer movimentos com a cabeça para cima e para baixo à procura do mamilo
- Apoie o pescoço, os ombros e o rabinho do bebé com um braço e com a mão ajude o bebé a encontrar a mama.
- O seu bebé vai:
  1. Mover-se em direção à mama
  2. Encontrar o mamilo
  3. Pressionar o queixo contra a mama
  4. Agir como se estivesse a tentar alcançar algo de boca aberta
  5. Fixar-se contra a mama
- Pode facilitar se apertar as nádegas do bebé contra o seu corpo ao mesmo tempo que lhe apoia o pescoço e os ombros
- Uma vez que o seu bebé se tenha fixado e agarrado a mama, (pega e sucção), pode então encontrar uma posição que seja mais confortável para si e para o bebé

Tente posições diferentes. Escolha uma posição que lhe permita estar relaxada e confortável, mas mantendo sempre as suas costas e braços bem apoiados

## Posições de amamentação

Existem muitas posições para dar de mamar ao bebé. Nas gravuras abaixo, mostramos alguns exemplos:

### Posição de embalar cruzada

Esta é uma boa posição se:

- estiver a aprender a amamentar
- tiver um bebé pequeno



### Posição de embalar

Esta é uma boa posição se:

- já se sentir à vontade a amamentar



### Posição futebol

Esta é uma boa posição se:

- estiver a aprender a amamentar
- o bebé ainda não agarrou bem a mama
- tiver um bebé pequeno
- tiver mamas grandes
- tiver mamilos chatos ou doridos
- fez uma cesariana



### Posição deitada

Esta é uma boa posição se:

- ainda tiver dores quando se senta
- quiser descansar enquanto amamenta
- tiver mamas grandes
- fez uma cesariana

Conseguir que o bebé se fixe bem ao peito e agarre bem a mama estimula a produção do leite materno e o seu bebé vai alimentar-se melhor. É também um fator importante para um aleitamento isento de dor.

## Para que o bebé agarre a mama



Sente-se confortavelmente e encontre a posição que melhor se adapte a si (veja *Posições de amamentação* na página 9).

Certifique-se que tem as costas e os braços bem apoiados e que a barriga do bebé está contra si (deite o bebé de lado exceto na posição futebol – na posição futebol, deite o bebé de costas ou ligeiramente virado para a mama).



Segure a mama com a mão de maneira que o polegar fique por cima e os restantes dedos por baixo.



Ponha o nariz do bebé em frente ao mamilo. Roce depois o mamilo contra o lábio inferior do bebé. Espere até que o bebé abra bem boca como se estivesse a bocejar



Aconchegue o bebé contra a mama encostando primeiro o queixo. A boca do bebé deverá cobrir quase toda a parte escura à volta do mamilo (cerca de 3 cm)

O seu bebé está definitivamente a agarrar bem a mama quando:

- a boca se encontra bem aberta
  - os lábios se enrolam para fora
  - o queixo exerce pressão contra a mama
- está a sugar e a engolir o leite materno



Se o bebé adormecer durante a mamada, aperte suavemente a mama para ajudar o leite a fluir. Não aperte a mama de modo a doer. Esta manobra vai fazer com que o bebé comece de novo a sugar o mamilo.



Tente também tirar a roupa do bebé ou mudar-lhe a fralda. Aproveite para suavemente lhe massajar as costas, os pés e as mãos.



Se pretender parar a mamada, interrompa a sucção das seguintes maneiras:

- colocando um dedo no canto da boca do bebé, **OU**;
- movendo o mamilo para debaixo do queixo do bebé.

Mude de mama quando notar que o bebé já não suga de forma regular, que a fluidez do leite não é a mesma e que a mama começa a ficar mais macia. Quando mudar de mama, é natural que o bebé já não mame por muito mais tempo. Na mamada seguinte comece com a mama que lhe parecer mais cheia.

# Como saber se o seu bebê está a mamar o suficiente

## 1. O seu bebê está a mamar bem quando...

### Sente:

- Que a mama está a ser puxada sem dor

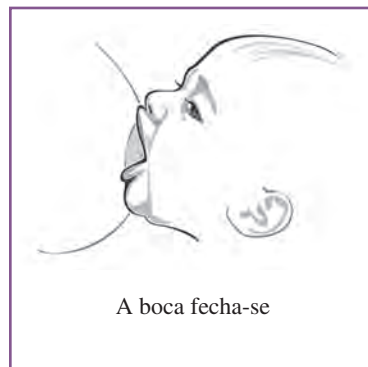
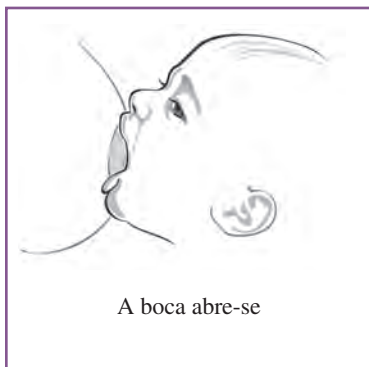
### Ouve:

- o bebê a engolir bem (o bebê emite um suave “kaa kaa kaa”)

### Vê:

- a boca bem aberta
- os lábios enrolados para fora
- o queixo a exercer pressão contra a mama
- o bebê a sugar e a engolir (em sucções de cadência rápida e curta ao princípio e, depois, em cadência mais lenta e profunda à medida que o leite começa a fluir com maior abundância)

No início da mamada o bebê começa por sucções rápidas e curtas. Quando o leite materno começa a fluir com maior abundância a sucção torna-se mais lenta e profunda. Quando o bebê tiver a boca completamente aberta, faça uma pausa. É durante esta pausa que o bebê está a beber leite materno.



## 2. Fraldas molhadas e as fezes

Idade do bebé	Fraldas molhadas em cada um dos dias * Em todas as idades, a urina deve apresentar uma cor amarelada clara e quase sem cheiro	Stools each day
Com 1 dia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda levemente pelo menos uma vez (como se tivessem sido despejadas 2 colheres de sopa ou 30 ml de água numa fralda seca)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelo menos 1 a 2 excrementos, com uma coloração verde-escura/preta e uma consistência pegajosa (mecónio)</li> </ul>
Com 2 dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda pelo menos 2 vezes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelo menos 1 a 2 excrementos, com uma coloração verde-escura/preta e uma consistência pegajosa (mecónio)</li> </ul>
Com 3 dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda pelo menos 3 vezes ficando agora a fralda mais pesada (como se tivessem sido despejadas 3 colheres de sopa ou 45 ml de água numa fralda seca)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ou mais excrementos com uma coloração acastanhada/esverdeada/amarelada</li> </ul>
Com 4 dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda pelo menos 4 vezes. (Fraldas pesadas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ou mais excrementos com uma coloração acastanhada/esverdeada/amarelada</li> </ul>
Com 5-6 dias ou mais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda pelo menos 6 vezes ao dia. (Fraldas pesadas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ou mais excrementos grandes, moles, amarelos (um excremento grande tem o diâmetro duma moeda de 25 cêntimos)</li> </ul> <p><b>Com esta idade, o bebé já não deve defecar mecónio</b></p>
Das 6 semanas aos 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve molhar a fralda pelo menos 6 vezes ao dia. (Fraldas pesadas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ou 4 vezes por dia ou 1 excremento muito grande e amarelo/semana.</li> </ul> <p>Depois das 6 semanas alguns bebés quando são amamentados defecam apenas um só excremento muito grande e amarelo todos os 1-7 dias. Isto é normal desde que o excremento seja pastoso como pasta dentífrica, ou aguado e o bebé seja saudável. É também normal alguns bebés que mamam defecarem muitos excrementos por dia.</p>

### 3. Aumento de peso

Os bebês amamentados com leite materno:

- Podem, nos primeiros três dias, perder até 7% do peso que tinham à nascença
- Devem recuperar o peso quando tiverem 10 dias
- Devem mostrar um aumento de peso gradual a partir do 5º dia
- Devem aumentar de peso todos os dias cerca de 20 a 35 gramas nos primeiros 3 a 4 meses

### 4. Surtos de crescimento

Surtos de crescimento são alturas em que o bebê cresce mais rapidamente e vai necessitar de mais leite. Estes surtos ocorrem frequentemente nos primeiros meses de vida e o bebê vai precisar de mamar mais vezes. Faça-o sempre que o bebê mostrar sinais de fome. Lembre-se, não existem horários fixos para dar de mamar ao bebê. Em geral, a maioria dos bebês mama pelo menos 8 vezes em cada 24 horas (de dia e de noite). Quanto mais o bebê mamar, mais a produção de leite materno vai aumentar.

### 5. Outros sinais que mostram que o bebê está a mamar bem:

- o bebê tem um choro forte
- A boca do bebê está molhada e é cor-de-rosa
- O bebê tem um olhar vivo
- O bebê mexe-se ativamente
- Quando acaba de mamar, o bebê fica relaxado e ensonado
- As mamas ficam mais macias e menos cheias depois da mamada



**Consulte o seu médico imediatamente** se o seu bebê não mostrar sinais de que está a mamar bem.

A amamentação é uma aptidão que tem que ser aprendida pela mãe e pelo bebê e requer paciência e prática. Não hesite em procurar ajuda.



# Cuidados a ter com as mamas

## Cuidados gerais

- Lave as mamas apenas com água e seque-as com um secador. Não use sabão nos mamilos. O sabão seca os mamilos em demasia e pode provocar gretas.
- Use um sutiã confortável e não muito apertado. Não use sutiãs com arame.
- Depois da mamada, esprema um pouco de leite e espalhe-o sobre o mamilo e sobre a zona escura circundante. Esta prática vai ajudar a proteger a pele. Deixe o leite secar antes de pôr o sutiã novamente.

## Como cuidar de mamas duras

Aplique frio ou quente nas mamas, conforme o que a fizer sentir melhor.



Note: Limit contact to cold to a few minutes to prevent any damage to the skin.

### Como aplicar frio

Coloque um pano frio sobre as mamas durante alguns minutos. Esta técnica vai ajudar as mamas a desinchar.

Entende-se como pano frio o seguinte:

- Uma embalagem de gelo artificial embrulhada num pano
- Um saco de ervilhas congeladas
- Uma toalha molhada em água gelada



### Como aplicar quente

Pode aplicar quente nas mamas das seguintes maneiras:

- Tomando um banho quente até que o leite comece a correr
- Colocando uma toalha quente sobre as mamas durante alguns minutos até que o leite comece a correr

Pode também fazer o seguinte:

- Usar uma fralda molhada em água quente
- Usar uma almofada elétrica ligada no mínimo
- Uma garrafa de água quente embrulhada num pano

Em seguida, massageie as mamas suavemente e extraia um pouco de leite até que a área em volta do mamilo fique macia (veja a secção sobre *Como tirar o leite materno* na página 17). Dê de mamar ao seu bebé frequentemente até que as mamas deixem de ficar duras

## Consulte o seu médico imediatamente se:

- Não consegue amaciar as mamas ou não conseguir dar de mamar
- Tiver uma zona vermelha e dolorosa na mama
- Tiver febre
- Estiver a sentir-se doente

## Como cuidar de mamilos inflamados ou doridos

É normal existir alguma irritação nos mamilos durante a primeira semana de aleitamento. Esta situação deve ir melhorando a cada dia que passa.

Amamentar não deve ser doloroso se o bebé estiver corretamente posicionado e bem agarrado à mama



### Verifique se:

- A boca do bebé está bem aberta
- Se os lábios estão enrolados para fora
- Se o queixo do bebé está a exercer pressão sobre a mama e se o bebé esta a sugar e a engolir bem o leite

### Verifique se:

- A cabeça e corpo do bebé se encontram elevados ao nível das mamas
- Se o peito do bebé está encostado à sua barriga
- A boca do bebé está diretamente em frente ao mamilo

### Depois da mamada:

- Depois da mamada, esprema um pouco de leite e espalhe-o sobre o mamilo e sobre a zona escura circundante. (apenas se não houver qualquer irritação ou infeção do mamilo)
- Deixe o leite materno secar antes de pôr novamente o sutiã

Se pretender parar a mamada, interrompa a sucção das seguintes maneiras:

- colocando um dedo no canto da boca do bebé, OU;
- movendo o mamilo para debaixo do queixo do bebé.

**Consulte o seu médico imediatamente** se ainda tiver os mamilos doridos depois de ter verificado que o bebé já agarrou bem a mama e se encontra bem posicionado contra a mesma.

# Como tirar o leite materno

A maioria das mulheres consegue tirar leite materno manualmente.

Pode acontecer precisar de tirar leite materno nos seguintes casos:

- Se o bebé tiver dificuldade em agarrar a mama
- Se as suas mamas forem duras demais para o bebé as agarrar
- Para dar leite materno ao bebé quando estiver ausente
- Quando precisar de aumentar a produção de leite materno

Pode-se tirar leite materno manualmente ou recorrendo a uma bomba para o efeito. Tirar o leite manualmente demora algum tempo a aprender, mas torna-se mais fácil e mais rápido à medida que for praticando. Não tem custos, está sempre disponível e pode ser feito a qualquer hora e em qualquer lugar.

## Como tirar leite materno manualmente



1. Lave as mãos com água e sabão.



2. Se o seu bebé for saudável, utilize um copo de vidro ou de plástico duro (sem BPA) que estejam “limpos” para colocar o leite materno. Por “limpo” entende-se que o copo foi lavado em água quente com sabão, bem enxaguado com água quente e deixado a secar ao ar, em lugar seco e longe de zonas onde se prepara comida.



3. Para ajudar a começar a correr o leite materno faça o seguinte:
  - Coloque uma toalha quente sobre as mamas durante alguns minutos
  - Massaje suavemente as mamas em direção ao mamilo
  - Role suavemente o mamilo entre o polegar e o indicador



4. Coloque o polegar e os dedos indicador e médio à volta da zona escura do mamilo (a aréola).



5. Movimente o polegar e os dois dedos para trás em direção ao peito.



6. Comprima suavemente o peito com o polegar e os dois dedos e role os dedos em direção ao mamilo.

**Repita os passos 4, 5 e 6 até o fluxo de leite materno abrandar e em seguida repita a operação na outra mama.**

### **Dicas para tirar leite materno**

- Tire o leite de manhã quando sente as mamas mais cheias ou logo após dar de mamar ao bebê.
- Seja paciente. Pode só conseguir apenas algumas gotas de leite materno quando está a aprender a fazê-lo. Com a prática, tirar o leite materno tornar-se-á cada vez mais fácil.
- Com o seu polegar e os dedos, massage a área em volta do mamilo, em diferentes posições, para ter a certeza de que os ductos mamários estão vazios.
- Mude de mama sempre que o fluxo de leite materno abrandar.
- A maioria das mulheres consegue tirar o leite materno manualmente, contudo pode também fazê-lo usando uma bomba apropriada para o efeito.

## Como conservar o leite materno

### Recipientes para conservar o leite materno

- Use recipientes de vidro ou de plástico duro (sem BPA) com tampas herméticas (por exemplo, frascos e garrafas com tampa).
- Podem também ser usados sacos especiais para congelamento do leite materno.
- **Não use** sacos de plástico que se colocam no interior de garrafas (bottle liner bags). Estes sacos são feitos de plástico muito fino e partem-se ao ser congelados.

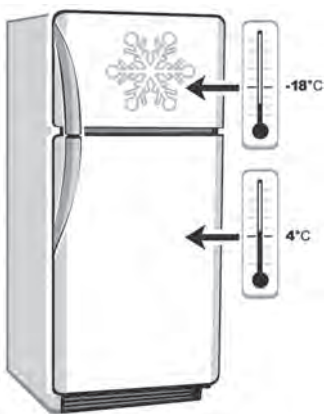
### Como lavar os recipientes

Lave os recipientes em água quente com sabão, enxágue bem com água quente, e deixe secar ao ar, em lugar seco e longe de zonas onde se prepara comida.

\* Se o seu bebé é prematuro (se nasceu antes do tempo) ou se estiver no hospital, informe-se com o pessoal de enfermagem sobre a conservação do leite materno e sobre a lavagem dos recipientes. O hospital poderá fornecer-lhe recipientes esterilizados.

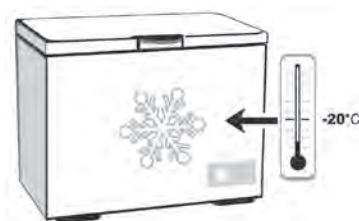
### O leite materno pode ser guardado das seguintes maneiras:

Temperatura ambiente:  $\leq 25^{\circ}\text{C}$  ou  $77^{\circ}\text{F}$  de 6 a 8 horas



Congelador de frigorífico de 2 portas  
 $-18^{\circ}\text{C}$  ou  $0^{\circ}\text{F}$   
de 3 a 6 meses

Frigorífico  
 $\leq 4^{\circ}\text{C}$  ou  $40^{\circ}\text{F}$   
por 5 dias



Arca frigorífica horizontal ou vertical  
 $-20^{\circ}\text{C}$  ou  $-4^{\circ}\text{F}$   
de 6 a 12 meses

### Importante

- Coloque os recipientes na parte de trás do frigorífico que é onde está mais frio.
- Depois de ultrapassado o tempo de conservação, deite fora o leite materno.

O leite materno tirado no mesmo dia, e deixado à temperatura ambiente por mais de 6 a 8 horas deve ser deitado fora.

## Dicas para a conservação do leite materno

- Ponha no frigorífico o leite materno acabado de tirar, no espaço de uma hora, se não for dá-lo ao seu bebé nas próximas 6 a 8 horas.
- Coloque etiquetas nos recipientes com a data e a hora.
- Guarde o leite materno em recipientes pequenos para evitar desperdícios.
- Arrefeça sempre o leite materno antes de o juntar ao outro leite já arrefecido ou congelado.
- Quando congelar o leite materno, não encha o recipiente completamente. Deixe um espaço de 2 ou 3 cm entre a tampa e o leite.

## Como viajar com leite materno tirado da mama

As instruções seguintes referem-se a leite materno acabado de tirar, refrigerado ou congelado.

Por questões de segurança:

- Transporte o leite materno numa mala térmica com sacos de gelo
- Use-o nas 24 horas seguinte
- Se não o usar todo nas 24 horas seguintes deite fora o leite que não usou
- Amorne o leite colocando o recipiente numa tigela com água bastante quente, ou abra uma torneira de água quente e deixe correr sobre o recipiente
- Leite materno que tenha sido descongelado pode ser conservado numa mala térmica com sacos de gelo durante 24 horas



Mala térmica com sacos de gelo por 24 horas

## Como descongelar o leite materno



1. Verifique a data do leite que está guardado. Use primeiro o recipiente com a data mais antiga.



2. Descongele o leite que foi previamente congelado deixando-o no frigorífico de 4 a 24 horas.

OR



3. Coloque o recipiente debaixo de água corrente fria. Quando começar a descongelar, use água corrente quente para terminar o descongelamento.



4. Nunca descongele à temperatura ambiente.



5. Aqueça o leite colocando o recipiente numa tigela com água bastante quente por 15 minutos no máximo



6. Não descongele nem aqueça o leite materno no micro-ondas. Também não torne a congelar leite que foi descongelado

Não torne a congelar leite materno que já começou a descongelar

## Dar ao bebé leite materno previamente tirado da mama (num copo ou num biberão)

- Agite bem o leite materno já aquecido. Verifique a temperatura do leite no seu pulso. Se estiver muito quente, deixe arrefecer
- Segure no bebé na posição vertical.
- Faça da altura em que for dar leite ao bebé uma ocasião agradável e divertida para si e para o bebé. Fale com o bebé e dê-lhe muitos sorrisos.
- Observe o bebé a engolir. Permita que o bebé descanse.
- Deixe o bebé arrotar as vezes que forem necessárias.
- Deite fora o leite que o bebé não beber no espaço de 1 hora.
- Não ponha o bebé na cama com o biberão.

### Sinais de que o bebé já não quer mais ou de que já está cheio

O bebé:

- Fica sonolento e calmo
- Larga voluntariamente a tetina
- Fecha a boca
- Afasta-se do copo ou do biberão
- Já não procura o leite
- Pode ainda fazer alguns movimentos para mamar; trata-se apenas de um reflexo e não quer dizer que o bebé tenha fome

**Quando vir que o bebé está cheio, pare de lhe dar leite mesmo que o copo ou biberão não estejam ainda vazios**





# Cuide de si

---

Depois de o bebé nascer, a mãe e o bebé vão precisar de algum tempo para aprender a prática da amamentação. Aqui ficam algumas dicas:

- Faça do sono e do descanso uma prioridade.
- Limite o número de visitas, chamadas telefónicas e outras interrupções durante as primeiras semanas.
- Peça ajuda sempre que precisar. A família e os amigos poderão ajudar em trabalhos domésticos como a preparação de refeições, lavar a loiça e a roupa, manter a casa limpa e arrumada e tomar conta de outras crianças.
- Aceite ajuda sempre que lha oferecerem.

## A amamentação e uma alimentação saudável

Comer bem enquanto está a amamentar o bebé, ajuda-a a sentir-se no seu melhor, recuperar do parto e do nascimento e obter todos os nutrientes e energia de que necessita. Eis algumas dicas para uma alimentação saudável:

- Coma refeições equilibradas que incluam alimentos de, pelo menos, 3 grupos diferentes e lanches que incluam alimentos de pelo menos 2 grupos.
- Coma refeições pequenas ou lanche de 2 ou de 3 em 3 horas.
- Tenha lanches fáceis de preparar sempre à mão.
- Prepare comida em grandes quantidades. Congele e aqueça para uma refeição rápida.
- Aceite ajuda de familiares e amigos que se ofereçam para confeccionar refeições.
- Evite falhar refeições.
- Beba líquidos sempre que der mama ao bebé.
- Tenha uma garrafa de água sempre consigo.
- Tenha sempre vegetais já cortados e fruta no frigorífico para os seus lanches.
- Tome diariamente um multivitamínico que contenha ácido fólico.



## A amamentação e os medicamentos

Na maioria dos casos não há problema em amamentar enquanto se está a tomar medicamentos. Telefone para *Motherisk* (416-813-6780), ou para uma clínica de amamentação, ou contacte o seu prestador de serviços de saúde se necessitar de mais informações.

## A amamentação e a contraceção (pílula anticoncepcional)

A amamentação pode ser usada como um método anticoncepcional, mas apenas se seguir as regras seguintes:

1. Se o período menstrual mensal ainda não tiver voltado.
2. Se o seu bebé for completamente, ou quase completamente, alimentado com leite materno.
  - **Completamente alimentado com leite materno** significa que, a totalidade de alimentação que ingere é o leite materno
  - **Quase completamente alimentado com leite materno** significa que, para além do leite materno, o bebé ingere também, embora de forma infrequente, vitaminas, minerais, sumo, água ou outros alimentos (não mais do que duas bocas cheias por dia)
  - **Ser completamente alimentado com leite materno ou ser quase completamente alimentado com leite materno**, significa que o seu bebé é amamentado de 4 em 4 horas pelo menos, e que não existem intervalos superiores a 6 horas num período de 24 horas.
3. Se o seu bebé tiver menos de 6 meses.

Outros métodos de contraceção que não afetam o aleitamento materno:

- Preservativos (para homem e para mulher)
- Espermicida
- Diafragma – deve ser repostado depois da gravidez
- D.I.U. (Dispositivo Intrauterino)
- Vasectomia
- Laqueação

Informe-se com o seu prestador de cuidados médicos se necessitar de mais informações sobre anticonceção.



# Amamentar em público

Qualquer mãe tem o direito de amamentar o seu bebê em público, em qualquer lugar e a qualquer hora.

De acordo com o estipulado pela Comissão dos Direitos Humanos do Ontário (*Ontario Human Rights Commission*), ninguém pode impedir uma mulher de amamentar o seu bebê, exigir-lhe que se cubra ou que vá para outro lugar.

## Dicas para amamentar em público:

1. Comece por se sentir à vontade a amamentar o bebê com a família e amigos, antes de o fazer em público.
2. Vista roupas confortáveis, uma camisola ou casaco largos ou uma peça de roupa própria para amamentação. Se se quiser cobrir use um cobertor
3. E toca a fazê-lo!

## Que posso eu fazer se alguém me quiser impedir de amamentar em público?

1. Faça o que tiver que fazer para poder amamentar o seu bebê confortavelmente.
2. Fale com o proprietário ou gerente ou com a pessoa que a quer impedir de amamentar. Diga a essa pessoa:
  - Que tem o direito de amamentar o seu bebê em público.
  - Que vai apresentar queixa no Tribunal dos Direitos Humanos do Ontário (*Human Rights Tribunal of Ontario*) se essa pessoa insistir que tem que sair, ir para outro lugar ou que tem que se cobrir.
3. Dê seguimento escrevendo uma carta para o proprietário ou gerente. Explique o que se passou e informe essa pessoa que lhe assiste o direito de amamentar o seu bebê em público.
4. Dê seguimento no Tribunal dos Direitos Humanos do Ontário (*Human Rights Tribunal of Ontario*) em [www.hrto.ca](http://www.hrto.ca) ou telefone para **1-866-598-0322**.

## Como posso apresentar uma queixa?

Pode apresentar uma queixa no Tribunal dos Direitos Humanos do Ontário. Os formulários para esse fim estão disponíveis em [www.hrto.ca](http://www.hrto.ca).

Pode também falar com o Centro de Apoio Jurídico dos Direitos Humanos (*Human Rights Legal Support Centre*) para aconselhamento ou assistência em [www.hrlsc.on.ca](http://www.hrlsc.on.ca) ou telefone para **1-866-625-5179** para falar com um Conselheiro de Direitos Humanos.



# A amamentação depois dos 6 meses

À medida que o seu bebé vai crescendo, assim vão também ocorrendo mudanças no que respeita à frequência e duração das mamadas. O leite materno também vai mudando, adaptando-se ele próprio às necessidades de crescimento do bebé

Deu ao seu bebé o melhor começo de vida possível ao dar-lhe leite materno nos primeiros 6 meses! O leite materno vai ser ainda o alimento mais importante durante o primeiro ano de vida do bebé, que pode continuar a amamentar durante dois anos ou mais. Não existe nenhuma altura certa para parar de o fazer. Aos 6 meses, no entanto, o bebé vai necessitar de mais ferro e, por isso, é a altura de começar a dar ao bebé alimentos sólidos.

## Porquê continuar a amamentar a criança depois de um ano de idade ou mais?

- O leite materno vai mudando à medida que as necessidades nutricionais do bebé vão mudando.
- O leite materno não é apenas um alimento. É também o estabelecimento da relação entre si e o seu bebé.
- Quando o seu bebé está doente, a amamentação providencia-lhe conforto e é uma fonte importante de fluidos e de alimento. O leite materno é de fácil digestão e poderá ser tudo o que o bebé quer.
- O leite materno protege o bebé contra infeções e fortalece o seu sistema imunitário.

## Alterações nas mamas

Não se preocupe se sentir as mamas macias. Vão ainda produzir leite materno suficiente. Uma criança mais velha bebe leite materno mais depressa do que um recém-nascido.



## Mudanças durante o crescimento

À medida que o bebê vai crescendo, vai ganhando cada vez mais interesse pelo mundo que o rodeia. Por essa razão distrai-se facilmente. Para que o bebê se concentre melhor na mamada, é aconselhável encontrar um lugar sossegado para o amamentar.

## Dentição

Pode amamentar o bebê durante a dentição.

- É natural que as gengivas do bebê estejam um pouco inflamadas. Dê-lhe um pano limpo e frio ou um anel de borracha para mastigar antes da mamada.
- Se o bebê morder o mamilo, fique calma. Diga “Não” e afaste o bebê da mama.
- Às vezes o bebê tem tendência a morder já quase no fim da mamada. Preste atenção aos indícios de que o bebê já está no fim da mamada, como por exemplo, uma cadência mais lenta ao engolir. Nesta altura puxe o bebê contra si e o bebê abrirá boca. Nesse momento retire o bebê da mama.

## Quando o bebê se recusa a mamar

Às vezes, um bebê que estava a mamar bem recusa-se subitamente a mamar. Esta situação não tem nada a ver com o desmame natural.

Para ajudar o bebê a voltar a mamar deve fazer o seguinte:

- Fale carinhosamente com o bebê, estabelecendo um contacto visual mais intenso.
- Amamente o bebê num local sossegado e familiar.
- Amamente o bebê quando ele estiver relaxado e não completamente acordado.
- Descontraia-se. Seja paciente. De um modo geral, os bebês voltam a mamar novamente dentro de alguns dias.

Se as suas mamas ficarem demasiado cheias, tire o leite materno por uma questão de conforto. Experimente tentar dar esse leite ao bebê num copo.



# Mudanças na sua vida

Sempre que a mãe e o bebé estiverem juntos, pode amamentá-lo tanto quanto queira. Amamentar o bebé quando chega a casa do trabalho ou da escola, é uma ótima maneira de fortalecer o contacto.

## O regresso ao trabalho ou à escola

Se pretender continuar a amamentar durante o seu regresso ao trabalho ou à escola, a melhor maneira é tirar o leite materno manualmente ou com uma bomba para o efeito. As mamas vão continuar a produzir leite materno enquanto continuar a tirá-lo com frequência. Qualquer quantidade de leite materno é sempre boa para o bebé.

### Dicas sobre amamentação e o regresso ao trabalho ou à escola

- Fale com o seu empregador sobre o que quer fazer. O Comité dos Direitos Humanos do Ontário (The Ontario Human Rights Commission), estipula que os empregadores acomodem as mães que estiverem a amamentar.
- Pratique tirar o leite manualmente ou com uma bomba antes de voltar ao trabalho ou à escola.
- Escolha um prestador de cuidados de saúde devidamente informado que partilhe o conhecimento dos benefícios da amamentação.
- Dependendo do local de trabalho ou da escola, tente encontrar o sítio mais sossegado e mais adequado para tirar o leite materno ou amamentar o bebé.
- Fale com outras mães que tenham já passado pela experiência de regressar ao trabalho e continuar a amamentar.
- O leite materno tirado manualmente ou bombeado pode ser dado ao bebé num copo pequeno ou num copo com um bocal adaptado quando estiver longe de casa. Comece a guardar leite materno antes de regressar ao trabalho ou à escola.
- O número de vezes que vai precisar de tirar leite materno manualmente ou com a bomba enquanto estiver fora de casa, vai depender do número de horas que vai estar fora de casa.
- Roupa com motivos estampados ajudam a disfarçar eventuais manchas de leite materno.
- Alterações na produção de leite materno são normais, pelo que não se deve preocupar com isso.
- Tirar leite materno com uma bomba, simultaneamente das duas mamas, poupa-lhe tempo.
- O leite materno tirado das mamas pode ser conservado no frigorífico ou numa mala térmica com sacos de gelo.



## A amamentação durante a gravidez

Pode perfeitamente continuar a amamentar enquanto está grávida.

- É natural que sinta os seus mamilos um pouco mais sensíveis
- A produção de leite materno poderá diminuir
- O leite materno fica com outro gosto.
- A maioria das crianças continua a mamar normalmente

Lembre-se de:

- Ter uma alimentação variada
- Beber sempre que tiver sede



Pode amamentar uma criança mais velha e um bebé ao mesmo tempo, ou a horas diferentes.

# Perguntas sobre a amamentação

---

- Pergunta:** Quando devo levar o meu bebé ao médico pela primeira vez depois de sair do hospital?  
**Resposta:** O seu bebé deve ser visto por um(a) enfermeiro(a), parteira, consultor de lactação ou médico, de 3 a 5 dias depois de deixar o hospital. A segunda vez deverá ocorrer quando o bebé tiver 7 dias. Desta segunda vez, a consulta deve ser efetuada pelo seu médico.
- Pergunta:** Por quanto tempo devo amamentar?  
**Resposta:** O Departamento de Saúde Pública de Toronto (*Toronto Public Health*) e a Organização Mundial de Saúde (*World Health Organization*) recomendam que se deve dar ao bebé apenas leite materno nos primeiros seis meses de vida. Na realidade não existe nenhuma “altura exata” para parar com a amamentação. Depois dos 6 meses, o bebé deve começar a ingerir outros alimentos, mas pode também continuar a beber o leite materno por um período de 2 anos ou mais.
- Pergunta:** Será seguro amamentar o bebé se eu estiver doente?  
**Resposta:** Na maioria dos casos não há problema. Deve, no entanto, por precaução, contactar o seu prestador de cuidados de saúde.





**4. Pergunta:** Como posso acalmar o meu bebé quando está a chorar?

**Resposta:** O seu bebé pode chorar por muitas razões, como por exemplo: porque tem fome, porque quer mimos, calor ou colo. Os bebés choram em média 2 a 2 horas e meia por dia. O maior tempo de choro acontece pelos 2 meses e vai diminuindo pelo quarto ou quinto mês. É natural que o bebé chore durante longos períodos de tempo sem qualquer razão. Para acalmar o seu bebé pode experimentar o seguinte:

- Dar-lhe de mamar
- Segurar no bebé com contacto pele a pele
- Afagar ou embalar o bebé
- Levar o bebé no carrinho
- Embrulhar o bebé num cobertor de forma folgada
- Fazer o bebé arrotar
- Mudar-lhe a fralda
- Dar um banho ao bebé
- Dar uma massagem ao bebé
- Levar o bebé para um quarto sossegado

**5. Pergunta:** O que é o Apoio de Mãe para Mãe?

**Resposta:** O apoio de outras mães que também amamentam os seus bebés pode ser bastante útil. Neste grupo inclui também amigos e familiares. Pode ainda encontrar-se com outras mães que também amamentam os seus bebés através da “La Leche League”, grupos parentais ou telefonando para o Departamento de Saúde Pública de Toronto (*Toronto Public Health*) para o número **416-338-7600**, para obter informações sobre o Grupo de Apoio ao Aleitamento Materno do Departamento de Saúde Pública de Toronto (*Toronto Public Health’s Breastfeeding Support Group*).



# Onde encontrar ajuda

## Departamento de Saúde Pública de Toronto (Toronto Public Health)

Das 8:30 às 16:30

De segunda a sexta-feira (exceto feriados)

**416-338-7600**

Sobre amamentação temos para si:

- clínicas
- grupos de apoio
- informação
- consultas
- referências

Visite [toronto.ca/health/breastfeeding](http://toronto.ca/health/breastfeeding) para:

- Isaber mais sobre Serviços de Apoio ao Aleitamento Materno na sua área de residência
- fale diretamente on-line com um(a) enfermeiro(a) dos serviços públicos de saúde ou com um(a) dietista.

**Ao vivo eCHAT**

Gratuito • Confidencial • Anónimo

## PREGNANCY PARENTING

*Information from health professionals*

Visite [pregnancytoparenting.ca](http://pregnancytoparenting.ca) para saber mais sobre gravidez, saúde pós-parto, amamentação, nutrição e o primeiro ano de vida do seu bebé.

### Telehealth Ontario

24 horas por dia

7 dias por semana

**1-866-797-0000**



**Muitas mães começam  
Nós ajudamo-la a  
continuar**

O Serviço Público de Saúde de Toronto (Toronto Public Health) tem uma política e uma prática de apoio ao aleitamento materno e recebeu a designação de International WHO/UNICEF Baby-Friendly



416.338.7600 | [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

