

A família e os amigos podem contribuir para que dar de mamar ao seu bebé seja um sucesso



Aqui ficam algumas indicações úteis:

Informe-se

- Informe-se ao máximo sobre amamentação*.
- Fale sobre o assunto com os seus amigos, familiares e outras famílias que dão de mamar aos seus bebés. Fale também com os profissionais de saúde.

Entusiasme os que vão ser pais pela primeira vez

- Por vezes, os que vão ser pais pela primeira vez, duvidam se a mãe vai ter leite materno* suficiente para alimentar o bebé.
- Na realidade, a grande maioria das mães produzem leite materno mais do que suficiente para alimentarem os seus bebés!
- Transmita-lhes confiança e ofereça a sua ajuda.

Dê-lhes tempo e espaço

- Reduza as chamadas telefónicas e faça visitas curtas.



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

Dê uma ajuda nas tarefas diárias

- Ofereça a sua ajuda em tarefas diárias tais como na preparação de refeições, lavagem da loiça e da roupa, na manutenção da casa arrumada e em cuidar de outras crianças da família.

Dê uma ajuda com o bebé

- Os bebés choram pelas mais variadas razões – não apenas por terem fome. Aprenda as diferentes maneiras de consolar um bebé como aconchegá-lo junto a si com contacto pele a pele, pegá-lo ao colo e andar, cantar e dançar.
- Dar banho ao bebé e mudar-lhe as fraldas são uma boa maneira de aprender a conhecer melhor o bebé.

Tenha expetativas realistas

- O nascimento de um bebé muda a nossa vida para sempre. É natural que os pais experienciem uma fase de sentimentos contraditórios em resultado da mudança.
- Pergunte aos pais o que é que eles acham que os ajudaria. O seu apoio é muito importante.

Peça ajuda

- Se os pais acharem que dar de mamar ao bebé não está a correr bem, devem telefonar a pedir ajuda! Os Serviços de Saúde Pública da Câmara Municipal de Toronto (Toronto Public Health) fornecem ajuda a qualquer família, sobre amamentação e contactos com outras fontes de apoio sobre o mesmo assunto.

Le Bureau de santé publique de Toronto a des politiques et des pratiques qui soutiennent l'allaitement, et a reçu la désignation Ami des bébés de l'OMS/UNICEF.



PH1602S635