A Amamentação do seu Bebé

416.338.7600 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**

Table of contents

A nossa promessa de apoio ao bebé 2
Tome uma decisão informada sobre a alimentação do seu bebé 3
O contacto pele a pele 4
Como começar da melhor maneira 6
- Sinais de que o bebé tem fome
- Vitamina D

Aprenda a amamentar 8
- A procura da mama por iniciativa do bebé
- Posições de amamentação
- Amamentar gémeos
- Para que o bebé agarre a mama

Como saber se o seu bebé está a mamar o suficiente 15
Cuidados a ter com as mamas 18
- Cuidados gerais
- Como cuidar de mamas duras
- Como cuidar de mamilos inflamados ou doridos

Como tirar o leite materno 20
- 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)

Cuide de si 26
- A amamentação e uma alimentação saudável
- A amamentação e os medicamentos
- A amamentação e contraceção (pílula anticoncecional)

Amamentar em público 28
A amamentação depois dos seis meses 29
- Alterações nas mamas
- Mudanças durante o crescimento
- Dentição
- Quando o bebé se recusa a mamar

Mudanças na sua vida 31
- O regresso ao trabalho ou à escola
- Amamentação durante a gravidez

Perguntas sobre amamentação 33
Onde procurar ajuda 35

A NOSSA PROMESSA *amiga do bebé*

A alimentação do bebé
O Bebé – A Maneira Amiga

Apoiamos todas as famílias na escolha da alimentação que dão às suas crianças.

Fornecemos informação às famílias sobre como alimentar os seus bebés duma maneira segura e saudável.

Seguimos uma política de proteção, promoção e apoio à amamentação.* Os nossos funcionários têm a formação necessária para a implementação dessa política.

Informamos indivíduos e suas famílias sobre a importância da amamentação durante os períodos de preconceção e pré-natal.

Aconselhamos os pais e suas famílias para agarrarem e alimentarem os seus bebés, usando duma forma segura o contacto pele a pele

Estimulamos e apoiamos os pais e suas famílias a darem apenas leite da mama* aos seus bebés durante os primeiros seis meses. Depois disso, devem continuar dar de mamar* complementando a alimentação do bebé com alimentos sólidos até aos dois anos ou mais.

A Câmara Municipal de Toronto trabalha com os seus parceiros comunitários para apoiar e estimular a amamentação.

Não damos leite de fórmula, biberões, bicos de biberão ou chupetas.

Damos as boas vindas a todas as mães que desejarem amamentar os seus bebés, a qualquer hora, em qualquer propriedade camarária ou onde a Câmara Municipal preste serviços.

*The terms breast milk/breastfeed/breastfeeding are also known as chest milk/chestfeed/chestfeeding respectively and can be used interchangeably.

PH1702SS1227

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
O leite materno protege o seu bebé contra: • Peso a mais ou obesidade • Doenças intestinais • Tosse e constipações • Diabetes • Infeções nos ouvidos • Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI) • Alguns cancros de infância • Os efeitos de toxinas no meio ambiente A amamentação ajudá-la-á a prevenir-se contra: • Cancro da mama • Diabetes • Cancro nos ovários A amamentação promove o contacto íntimo e laços emocionais	Leite infantil de fórmula: • Não muda de forma a satisfazer as necessidades do desenvolvimento físico do seu bebé • Não protege o seu bebé contra infeções e diarreia • Não é estéril (na forma de pó) • Não é recomendado para bebés com menos de dois meses de idade (na forma de pó) O uso de leite infantil de fórmula tem algumas inconveniências e problemas tais como: • É preciso mais tempo para esterilizar o equipamento • Podem acontecer enganos durante a preparação • É fabricado e pode ser recolhido em caso de preocupações com segurança no processo de fabricação • Pode custar caro

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

Benefícios para as mães *

- 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

* As pesquisas atuais dizem respeito a indivíduos que deram à luz e se identificam como mães

O contacto pele a pele é fácil. Eis como se faz de modo seguro:

1. Esteja bem desperta.
2. Evite deitar-se horizontalmente de costas ou num colchão macio ou de água.
3. Tire os cobertores e a roupa do bebé. Deixe só a fralda.
4. Afaste a sua roupa do peito e da barriga.
5. Agarre o seu bebé de frente, em posição vertical (erguido a pelo menos 30-45 graus) e encoste-o contra o peito ou barriga. Posicione-o de modo que sempre possa erguer o pescoço e a cabeça por conta própria.
6. Pode tapar-se a si e ao bebé com um cobertor. Evite tapar o bebé com coberturas acolchoadas, como edredões ou almofadas.
7. 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 (colostro) 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 bebé tem fome

Os bebés dão facilmente a saber quando têm fome. Veja a seguir alguns dos sinais que indicam que o bebé tem fome e necessita de ser amamentado. O seu bebé 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 bebé quando ele estiver calmo, antes que fique com muita fome e a chorar.

Não dê ao seu bebé chupetas nem biberões. Os bebés precisam de aprender a sugar a mama. Se decidir dar chupetas ou biberões ao seu bebé, 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 bebés 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

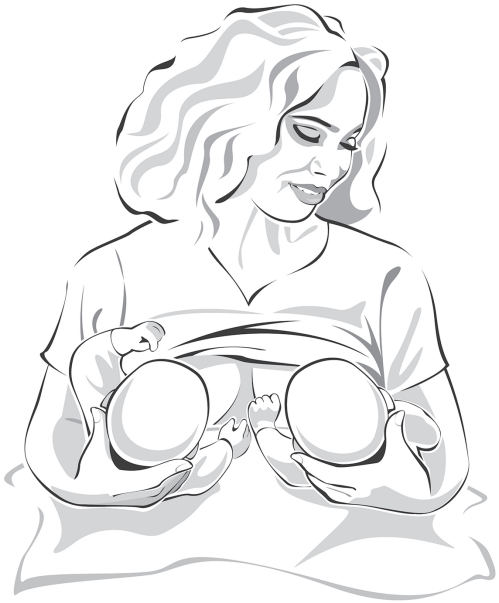
Esta é uma boa posição se:

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

Amamentar Gémeos

Inicialmente, a grande parte dos pais acha mais fácil amamentar um bebé de cada vez. Quando já se sentir confortável a segurar e a alimentar os seus bebés individualmente, é possível aprender a amamentar os dois bebés de uma só vez. Vai precisar de algum tempo e paciência para o fazer, no entanto, amamentar os dois bebés de uma só vez representa uma poupança de tempo e tem o benefício acrescido de aumentar as hormonas que indicam ao seu corpo que deve produzir mais leite materno.

Posição de futebol dupla



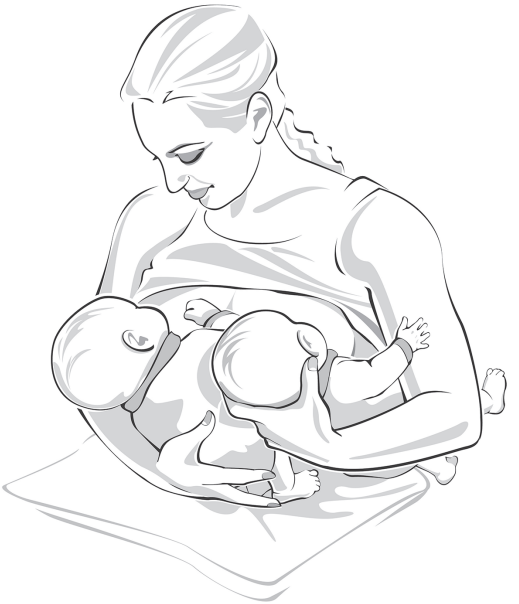
Esta posição resulta se:

- estiver a aprender a amamentar
- tiver bebés pequenos ou prematuros
- tiver seios grandes
- tiver feito uma cesariana

Pontos para um posicionamento eficaz:

- Sentar-se confortavelmente numa posição vertical.
- Colocar cada um dos bebés com o rosto virado para os seus seios e os pés para as suas costas.
- Posicionar primeiro o bebé que mama melhor.
- Após o bebé estar a mamar, segurar o bebé na posição.
- Repetir com o outro bebé; os seus corpos devem ficar sob cada um dos seus braços.

Combinação de Posição de Embalar/ Futebol Dupla



Esta posição funciona se:

- um ou ambos os seus bebés tiverem dificuldade em pegar na mama

Pontos para um posicionamento eficaz:

- Sentar-se confortavelmente numa posição vertical.
- Segurar num dos bebés na posição de embalar de frente para si. A cabeça do bebé deve encontrar-se na dobra do seu braço com o corpo sobre o seu peito.
- Segurar o segundo bebé na posição de futebol virado para o outro seio, com o corpo do bebé ajeitado sob o seu braço.

Posição Cruzada ou Embalar Duplo

Esta posição funciona se:

- se sentir confortável a amamentar
- os seus bebés mamam bem
- os seus bebés estão acordados e despertos

Pontos para um posicionamento eficaz:

- Sentar-se confortavelmente numa posição vertical.
- Segurar ambos os bebés de lado na posição de embalar com o primeiro bebé encostado ao seu corpo.
- O segundo bebé fica encostado ao corpo do primeiro bebé, ficando os corpos dos bebés cruzados.
- A cabeça dos bebés ficará nos seus antebraços e ligeiramente inclinada para trás.

Posição paralela

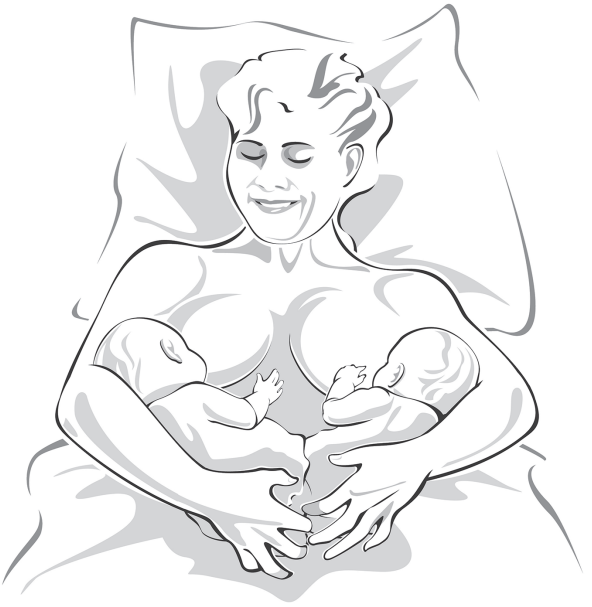
Esta posição funciona se:

- um ou ambos os bebés tiverem dificuldade em pegar na mama.

Pontos para um posicionamento eficaz:

- Sentar-se confortavelmente numa posição vertical.
- Segurar o primeiro bebé na posição de embalar com a cabeça apoiada pelo seu antebraço e o corpo sobre o seu colo.
- Posicionar o outro bebé de forma a que o seu corpo fique paralelo ao do irmão e a cabeça seja apoiada pela outra mão e braço.

Posição em V (variação da posição de embalar duplo)



Esta posição pode funcionar para:

- Amamentar durante a noite

Pontos para um posicionamento eficaz:

- Reclinar-se num encosto ou em almofadas até se sentir apoiada numa posição semi-sentada ou reclinada.
- Posicionar os bebés com as cabeças nos seus seios e os joelhos no seu colo.

Sugestões para Amamentar Gémeos

- Experimente amamentar os dois bebés de uma vez e individualmente para ver qual a forma que melhor funciona para si e para os seus bebés.
- Experimente com diferentes cadeiras, sofás e posições de amamentação. Inicialmente, as almofadas podem ser úteis para apoiar os seus bebés; descubra o que melhor funciona para si.
- Na amamentação seguinte, ofereça o seio oposto a cada um dos bebés.
- Os seus bebés vão indicar-lhe quando têm fome; os seguintes sinais mostram que os bebés têm fome e precisam de ser amamentados. Os bebés:
  - chucham ou fazem sons suaves
  - colocam as mãos na boca
  - fazem mais movimentos corporais
  - fazem movimentos de sucção ou de lamber com as bocas
- Mantenha um registo de alimentação, muda de fraldas, movimentos intestinais e aumento de peso de cada bebé.

Onde procurar ajuda

Toronto Public Health
8:30 às 16:30
De segunda a sexta-feira (excluindo feriados)
416-338-7600

Ou vá a

toronto.ca/health/breastfeeding

PH1702GB1222

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.

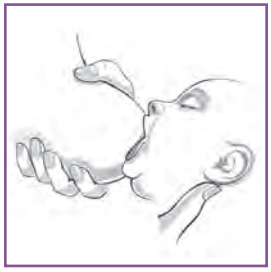
Para que o bebé agarre a mama

Sente-se confortavelmente e encontre a posição que melhor se adapte a si (veja *Posições de amamentação* na página 9 *e Amamentar gémeos na página 10*).

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

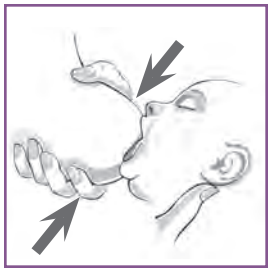


Aconchegue o bebé contra a mama encostando primeiro o queixo. A boca do bebé deverá cobrir quase toda a parte escura à volta do mamilo (cerca de 3 cm)

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 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 bebé está a mamar o suficiente

1. O seu bebé está a mamar bem quando…

Sente:

- Que a mama está a ser puxada sem dor

Ouve:

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

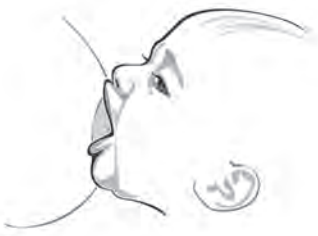
Vê:

- a boca bem aberta
- os lábios enrolados para fora
- o queixo a exercer pressão contra a mama
- o bebé 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 bebé 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 bebé tiver a boca completamente aberta, faça uma pausa. É durante esta pausa que o bebé está a beber leite materno.

A boca abre-se

Faça uma pausa quando notar que a boca já não pode abrir mais. O bebé está a beber durante esta pausa.



A boca fecha-se

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	• 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)	• Pelo menos 1 a 2 excrementos, com uma coloração verde-escura/ preta e uma consistência pegajosa (mecónio)
Com 2 dias	• Deve molhar a fralda pelo menos 2 vezes	• Pelo menos 1 a 2 excrementos, com uma coloração verde-escura/ preta e uma consistência pegajosa (mecónio)
Com 3 dias	• 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)	• 3 ou mais excrementos com uma coloração acastanhada/esverdeada/ amarelada
Com 4 dias	• Deve molhar a fralda pelo menos 4 vezes. (Fraldas pesadas)	• 3 ou mais excrementos com uma coloração acastanhada/esverdeada/ amarelada
Com 5-6 dias ou mais	• Deve molhar a fralda pelo menos 6 vezes ao dia. (Fraldas pesadas)	• 3 ou mais excrementos grandes, moles, amarelos (um excremento grande tem o diâmetro duma moeda de 25 cêntimos) **Com esta idade, o bebé já não deve defecar mecónio**
Das 6 semanas aos 6 meses	• Deve molhar a fralda pelo menos 6 vezes ao dia. (Fraldas pesadas)	• 3 ou 4 vezes por dia ou 1 excremento muito grande e amarelo/semana. 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.

3. Aumento de peso

Os bebés amamentados com leite materno:

- Podem, nos primeiros três dias, perder até 7% ou 8% do peso que tinham à nascença
- Devem recuperar o peso quando tiverem 10 a 14 dias
- Devem mostrar um aumento de peso gradual a partir do 4 a 6 dias
- Devem aumentar de peso todos os dias cerca de 25 a 35 gramas nos primeiros 4 meses

4. Surtos de crescimento

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

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

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

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

A amamentação é uma aptidão que tem que ser aprendida pela mãe e pelo bebé 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, massaje 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 para promover a cicatrização.
- Deixe o leite materno secar antes de pôr novamente o sutiã
- Se sentir dor persistente, procure um profissional de saúde

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 amamentação para mães ou pais 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
   - Segure o seu bebé em contacto pele a pele
   - Massaje suavemente as mamas em direção ao mamilo
   - Role suavemente o mamilo entre o polegar e o indicador

4. Faça um "C" com os dedos a 3 ou 4 cm 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 bebé.
- 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, massaje 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 mães ou pais 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.

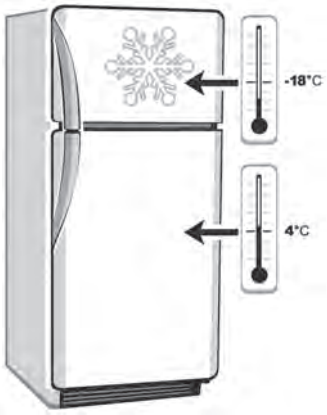
Como lavar os recipientes

Lave os recipientes em água quente com sabão, enxagúe 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: ≤ 25 °C ou 77 °F de 6 horas



Congelador de frigorífico de 2 portas
-18 °C ou 0 °F
de 6 meses

Frigorífico
≤ 4 °C ou 40 °F
por 5 dias

Arca frigorífica horizontal ou vertical
-20 °C ou -4 °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 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 q ue 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 muitas frutas e verduras, alimentos integrais e alimentos ricos em proteína
- 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 confecionar 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.

A amamentação e a contraceção (pílula anticoncecional)

A amamentação pode ser usada como um método anticoncecional, 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 s**ignifica 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 reposto depois da gravidez
- D.I.U. (Dispositivo Intrauterino)
- S.I.U. (Sistema Intrauterino)
- Depo-Provera
- Vasectomia
- Laqueação

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

Amamentar em público

Qualquer mãe tem o direito de amamentar o seu bebé 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 família de amamentar o seu bebé, 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 bebé 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 bebé 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 bebé 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 bebé em público.
4. Dê seguimento no Tribunal dos Direitos Humanos do Ontário (*Human Rights Tribunal of Ontario*) em **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.**

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

Dentição

Pode amamentar o bebé durante a dentição.

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

Quando o bebé se recusa a mamar

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

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

- Fale carinhosamente com o bebé, estabelecendo um contacto visual mais intenso.
- Amamente o bebé num local sossegado e familiar.
- Amamente o bebé quando ele estiver relaxado e não completamente acordado.
- Descontraia-se. Seja paciente. De um modo geral, os bebés 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 bebé 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 Comission), estipula que os empregadores acomodem as mães ou pais 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 ou pais 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

1. **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.

2. **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.

3. **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 à Amamentação?
   Resposta: O apoio de outros que também amamentam os seus bebés pode ser bastante útil. Neste grupo inclua também amigos e familiares. Pode ainda encontrar-se com outras famílias 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 para:

- lsaber 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 TO PARENTING
Information from health professionals

Visite **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

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

PH1401GB009 (Rev. January 2017)

416.338.7600 toronto.ca/health | Toronto Public Health