

ASA

Ao SERVIÇO DA AMAMENTAÇÃO

APOIAMOS-TE!

AMAMENTAR EM LIVRE DEMANDA É RESPONDER AOS SINAIS DADOS PELO TEU BEBÉ OU À TUA VONTADE DE O AMAMENTAR

Amamentar é muito mais do que dar alimento, é dar amor, proteção, segurança, conforto e relaxamento. Ajuda-te a conhecer melhor o bebé e as suas necessidades.

Os bebés pequenos precisam de mamar muitas vezes por dia, para conseguir receber todo o leite que precisam e também para ajudar as mães a aliviar as mamas e a produzir mais leite. Sabias que quanto mais o bebé mamar, mais leite é produzido?

POR ISSO OLHA
PARA O BEBÉ, NÃO
OLHES PARA O
RELÓGIO.



Dar de mamar em horários rígidos, não responde às necessidades do bebé. O relógio não sabe quando é que o bebé precisa de comer. Ele sabe e tu também vais saber.

O teu bebé vai pedir-te mama quando tiver fome e aí vais vê-lo a sugar e engolir. Repara que grandes goles ele engole e como acaba a mamada cheiinho e relaxado, com as mãos abertas e os braços e pernas esticados.

Mas também te vai pedir a maminha para conforto, para acalmar, para adormecer. Vai chuchar na maminha, não vais ouvir os goles, não vais ver as bochechas a encher-se de leitinho.

LEMBRA-TE:

O bebé não vai estar sempre à mama, mas também não vai estar a dormir por longos períodos entre mamadas. Dorme durante o dia sempre que possas, porque é durante a noite que o teu bebé vai estar a precisar de ti mais vezes.

Folheto adaptado por:

Cristina Pincho, IBCLC

Design: Sara Machado



@asa.amamentacao



asa@aoservicodaamamentacao.pt



www.aoservicodaamamentacao.pt

