



Fernanda Perin
STILLBERATUNG

PRÉ-PARTO AME

Educação em lactação para gestantes expatriadas

4a edição

Todos os direitos pertencem a Fernanda Perin®

Apresentação

Bem vinda ao pré parto AME.

A melhor maneira de se preparar para este momento tão especial é através de informação. Conhecer e entender o processo promove autonomia para você decidir como deseja construir e trilhar o caminho da amamentação.

E eu estarei sempre aqui para tirar te auxiliar e apoiar.

Missão

A minha missão é apoiar, informar e orientar gestantes e puérperas sobre a amamentação e o mundo da maternidade de forma simples e clara, para um processo mais leve e tranquilo.

Objetivo do material

- Oferecer educação em amamentação
- Compartilhar informações sobre o funcionamento do corpo
- Discutir o bebê real
- Ajudar você a entender quando buscar ajuda

***Este material faz parte do programa pré parto e não substitui a consulta de amamentação no pós-parto. Em caso de dificuldade, agende uma consulta pós-parto.**

***Este material não pode ser vendido ou compartilhado. Todos os direitos pertencem a Fernanda Perin.**



Índice

Quem sou eu?	1
Benefícios para o bebê	2
Benefícios para quem amamenta	3
Gestação	4
Preparação das mamas	5
Parto	6
Hora dourada	6
Primeiras horas pós parto	7
Colostro	7
Bom dia mundo, acordei!	8
Descida do leite	9
Ordenha manual	9
Sinais de fome	10
Como levar o bebê ao peito	11
Posição de amamentação	13
Mamilos sensíveis	14
Pontos de atenção	15
Parir em hospital	16
Principais causas de desmame	16
Bicos artificiais	17
Exterogestação	19
Como acalmar o bebê	20
Mitos da amamentação	23



Índice

Eliminações	25
Rede de apoio	26
Enxoval	29
Perguntas frequentes	30
Como vestir o seu bebê?	35
Vocabulário da amamentação.....	36



Quem sou eu?



Fonoaudióloga pela Universidade de São Paulo FOB-USP há 17 anos



Consultora Internacional de Lactação - IBCLC



Especialista em Motricidade Orofacial pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - Brasil



Diversas formações e atualizações na área de aleitamento materno nacionais (Brasil) e internacionais



Certificada Teste da Linguinha



Recomendação da Organização Mundial da Saúde: aleitamento materno exclusivo por 6 meses e complementar por 2 anos ou mais

Benefícios do aleitamento materno para o bebê

O leite humano é o alimento perfeito para o bebê. Cada gotinha importa e colabora para o seu desenvolvimento. Veja a imagem abaixo:



Benefícios para quem amamenta

A pessoa que amamenta também tem benefícios durante o processo, tais como prevenção de câncer de mama, útero e ovários, além de prevenção de hemorragias pós-parto.

Durante a amamentação no pós-parto, é comum sentir cólicas, parecidas como as menstruais, pois o útero se contrai para voltar ao tamanho normal (pré-gestação).

Não se preocupe se sua menstruação demorar a voltar, mas atenção: **Como não sabemos quando iremos ovular novamente, há risco de nova gravidez. Se este não é o seu plano, converse com seu ginecologista para escolher o melhor método contraceptivo.**

Amamentar não é instintivo!

A amamentação até pode ser *intuitiva*, pois sabemos que temos que levar o bebê até o peito. Mas o funcionamento/“a mágica” não acontece assim que o bebê nasce.

Bebês nascem sabendo sugar mas não nascem sabendo mamar.

Mulheres têm mamas para produzir leite.

O encontro dessas duas peças é um PROCESSO DE APRENDIZAGEM.



As mamas são órgãos voltados para a produção de leite. Mas não basta somente produzir — o corpo também precisa ejetar o leite. Para essas ações, contamos com dois hormônios: a prolactina (produção de leite) e a ocitocina (ejeção do leite).

80% do leite é produzido durante a mamada do bebê. Isso significa que o bebê mamará um leite fresquinho. Peito não é estoque de leite. É fábrica!

[Assista a este vídeo para entender melhor](#)

Gestação

Durante a gestação, o corpo se prepara para a amamentação. Como?

- Multiplicando glândulas mamárias e ductos
- Produzindo um sebo que hidrata aréolas e mamilos

Por isso, é esperado um aumento discreto de volume e escurecimento das aréolas e mamilos. O sebo será produzido por glândulas sebáceas nas aréolas; estas glândulas se assemelham a espinhas.



**Não mexa nessas "espinhas"!
Deixe as tetas em paz!**



Por volta da metade da gestação (16/20 semanas), o corpo começa a produzir colostro.

O colostro é a primeira secreção que o corpo produz — ele antecede a produção do leite branquinho que conhecemos. Nem sempre vamos ver o colostro, pois ele é um líquido mais grosso e em pouca quantidade. Sua mama não vai jorrar este líquido de ouro...

Mas TODAS as pessoas que gestam têm COLOSTRO



Não se esqueça: VOCÊ TEM COLOSTRO!

Preparação das mamas na gestação

Você provavelmente já ouviu conselhos sobre preparação das mamas na gestação, tais como: passar bucha vegetal, aplicar cremes nos mamilos e aréolas, tomar sol, usar apetrechos para “formar bico”.



Mas não, você não precisa de nada disso. Muito pelo contrário! Esfregar os mamilos ou passar algo neles *não* previne rachaduras ou fissuras.



Parto

Se informar e se preparar para o parto tem tudo a ver com a amamentação. É durante o trabalho de parto que o corpo irá entender que o bebê está pronto para sair e que seu corpo está pronto para colocar a fábrica de leite em pleno funcionamento.

Chegou o dia da inauguração da fábrica de leite!

O ideal é passar pelo processo de parto de forma respeitosa e o mais natural possível.

Partos agendados, induzidos ou com qualquer intercorrência podem atrasar a descida do leite.

Hora dourada

Bebês nascidos saudáveis podem ir direto para o colo da mãe para contato pele a pele.

Ainda que a maioria dos hospitais na Alemanha tenha esta prática, recomendo que você inclua este desejo no seu plano de parto!

Além do contato pele a pele, o bebê pode ir ao peito para mamar pela primeira vez. Mas não fique preocupada se o seu bebê não mamar! Continue com o contato pele a pele e ofereça sempre que ele manifestar interesse.



Primeiras horas pós parto

Após a hora dourada, seu bebê irá dormir profundamente. Recomendo que você *tente descansar* nesse momento! Após 6 horas do parto, estimule o bebê a ir a mama. O contato pele a pele frequente pode facilitar este processo.

O bebê do dia 1 é o bebê anjo — ele dorme muito!
Mas atenção às exceções abaixo!

Exceções: bebês prematuros, pequenos ou grandes para a idade gestacional, bebês de mães diabéticas

**Estes casos precisam de mamadas frequentes e acompanhamento por risco de hipoglicemia.
Contate sua consultora de amamentação.**

Colostro

Lembra do colostro (que você já tem desde a gestação)?

Ele será o alimento para os primeiros dias de vida do bebê até que o leite desça e ocorra o que chamamos de apojadura (descida do leite).

O colostro é suficiente para o bebê nos primeiros dias, pois a capacidade gástrica do recém-nascido é pequena. O leite tende a descer entre 3o e o 5o dia de vida do bebê.

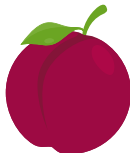
Capacidade gástrica do recém nascido



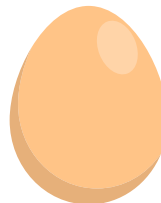
Dia 1
5 a 7 ml



Dia 3
22 a 27 ml



Dia 7
45 a 60ml



1 mês
80 a 150ml

Quantas vezes o bebê vai mamar?

Bom dia mundo, acordei!

Este é o bebê do dia 2: acabou o sossego, o jogo começou!

O bebê do dia 2 vai querer ir muitas vezes para o peito. É um bebê mais desperto, que pode chorar e que irá querer mamar com frequência.

Não ha nada de errado com o seu bebê! Ele não é manhoso por isso. Lembre-se de que a fábrica de leite está começando a funcionar e que o seu bebê está aprendendo a mamar.





Apojadura ou descida do leite

A descida do leite é esperada entre no 3o dia, mas pode acontecer até o 5o dia pós parto.

Sintomas: mamas quentes, duras, inchadas. Você pode sentir o corpo mais quente e até dores no corpo.

O que fazer?



- Massagens circulares nas mamas
- Pressão reversa
- Alimentar o bebê com frequência (de 8 a 12 vezes em 24 horas)
- Aplicar compressa fria após mamada, por 10-15 min
- Ter paciência — em 72h deve melhorar

Não aplicar compressa morna!
O calor dilata vasos e aumenta o inchaço.

Ordenha manual ([assista aqui](#)).

Aprender a fazer a ordenha manual pode te ajudar em muitas situações durante a amamentação.

Exemplo: Você pode ordenhar as mamas manualmente para extrair colostro, para aliviar mamas muito cheias, ou em alguma situação em que você não tenha fácil acesso a uma bomba extratora.

Lembrando que ordenha manual é TREINO!



O bebê demonstra seu desejo através de sinais de comportamento.

**Não espere os sinais tardios.
Atenda o bebê o quanto antes.
Isso irá facilitar a ida do bebê ao peito.**

Como levar o bebê ao peito?

Uma pega adequada é essencial para garantir uma amamentação confortável e eficiente. Aqui estão algumas dicas para ajudar a alcançar uma boa pega:

1. Posição confortável: Encontre uma posição confortável para você e seu bebê durante a amamentação. Certifique-se de que suas costas estejam apoiadas e use almofada de amamentação, se necessário, para ajudar a manter uma posição relaxada.

2. Posição do bebê: Certifique-se de que as orelhas, os ombros e os quadris do bebê estejam alinhados durante a amamentação. Isso ajuda a garantir uma posição adequada e confortável para o bebê. Pode ser barriga com barriga, por exemplo.

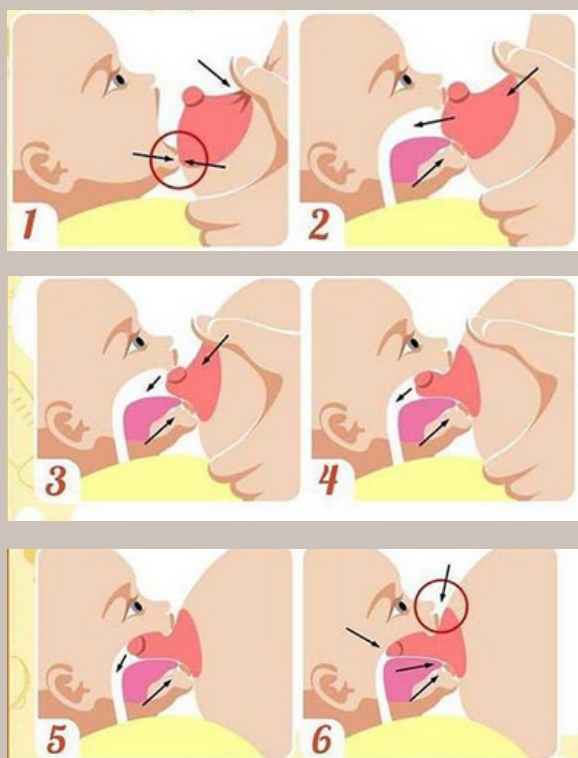
3. Alinhe nariz do bebê na mesma direção do mamilo. Toque o lábio superior do bebê com o mamilo para estimular a abertura da boca dele. Espere até que a boca esteja bem aberta antes de aproximar o seio.



4. Pegando a aréola: Ao aproximar o seio, certifique-se de que o bebê abocanhe não apenas o mamilo, mas também uma parte da aréola (a área escura ao redor do mamilo). Isso permite que o bebê tenha uma boa sucção e evita desconforto para a mãe.

5. Queixo tocando o seio: Verifique se o queixo do bebê está tocando o seio, com o nariz livre para respirar. Isso ajuda a garantir uma boa posição de sucção.

6. Sucção eficiente: Observe os movimentos de sucção do bebê. A sucção eficiente inclui movimentos de sucção profunda, com pausas regulares de deglutição. Você deve *ouvir* e ver o bebê engolindo o leite durante a mamada.



Empinar a mama, fazer um sanduiche ou uma preguinha, pode ajudar na pega



Assista: Mamada efetiva

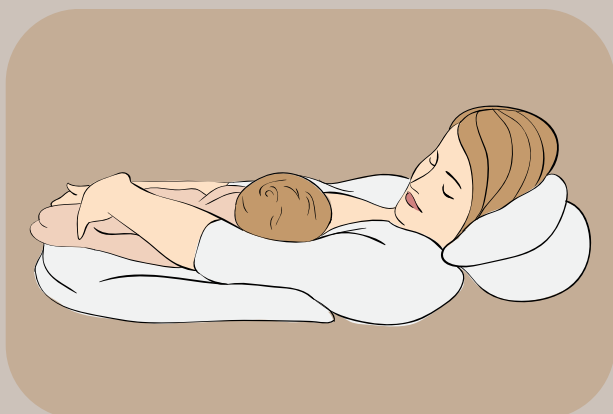
Assista: Pega



Posição de amamentação

A melhor posição de amamentação é aquela em que você e seu bebê se encaixam.

Sugiro que você fique livre para explorar posições diferentes, a fim de encontrar aquela em que ambos os corpos se acomodem.



[Veja aqui algumas posições com bebês reais](#)

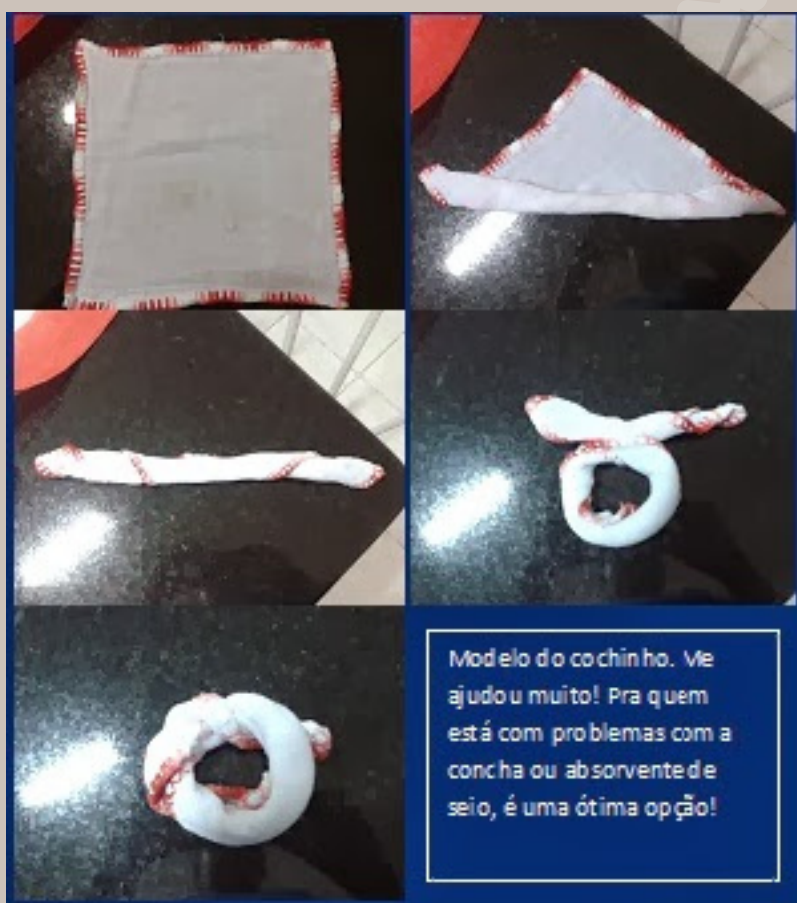


Mamilos sensíveis

É esperado que haja uma sensibilidade nas primeiras semanas após o parto; afinal, seu mamilo nunca foi sugado com frequência.

Você pode:

- Aplicar seu próprio leite nos mamilos;
- Usar uma rosquinha para evitar o contato do mamilo com o sutiã;
- O uso de lanolina é controverso. Caso queira aplicar, utilize um grão de arroz somente na área necessária. Não é preciso retirar a pomada para o bebê mamar.



Agora que você aprendeu sobre o funcionamento do corpo, vamos tratar dos pontos de atenção deste processo

Pontos de atenção com a saúde da gestante



São considerados fatores desafiadores para a amamentação as seguintes condições:

- Diabetes ou diabetes gestacional
- Hipotireoidismo
- Síndromes metabólicas ou síndrome do ovário policístico
- Cirurgia bariátrica
- Pressão alta
- Cirurgias de mamas (incluindo redução de mamas)
- Mamas hipoplásicas ou que aparentam não terem se desenvolvido (formato tubular).
- Parto prematuro
- Bebê pequeno ou grande para a idade gestacional
- Mamilos planos ou invertidos



Se você apresenta um ou mais fatores, você precisa de acompanhamento com uma consultora especialista durante a amamentação.



Pontos de atenção para parto em hospital

- Hospitais com certificado *Babyfreundlich* (WHO/Unicef) tendem a ser mais respeitosos com a amamentação. ([Pesquise aqui](#))
- **Cuidado com protocolos de hospitais que dão fórmula como rotina nos primeiros dias.**
- Caso indicado uso de fórmula, pergunte o porquê, e se você poderia usar o colostro/leite ordenhado para suplementar (lembre-se: você tem colostro!).
- Tenha em sua bolsa uma colher de café (de casa mesmo) e 3 seringas de 1ml sem agulha (comprar na farmácia). Esses objetos podem te ajudar na ordenha do colostro para oferecer ao bebê.
- Na Europa **não temos** teste da linguinha. Se você suspeita que seu filho possa ter língua presa, busque um profissional especialista.
- **Nem todo profissional da saúde entende de amamentação**; é preciso filtrar informações! Na dúvida, contacte sua consultora de amamentação; ela se dedica **exclusivamente** ao tema.

Principais causas de desmame precoce

- Dor
- Sensação real ou imaginária de pouco leite
- Uso de fórmula
- Uso de bicos artificiais



Bicos artificiais

O uso de bicos artificiais (como mamadeiras e chupetas) pode atrapalhar a amamentação e levar ao desmame precoce. Veja abaixo possíveis consequências.

1. Confusão de bicos: O formato do bico artificial é diferente do seio materno, o que pode levar o bebê a ter dificuldades em fazer a transição entre o bico artificial e o seio.

Isso pode resultar em problemas de pega e sucção inadequada no seio, causando desconforto para a mãe e dificuldades na extração de leite pelo bebê.

2. Redução da sucção eficiente: A sucção no seio materno é diferente da sucção em uma mamadeira. O bebê precisa trabalhar mais para extrair o leite do seio, o que estimula a produção de leite e fortalece os músculos orais.

O uso frequente de bicos artificiais, que permitem um fluxo de leite mais fácil, pode reduzir a eficiência da sucção do bebê no seio e levar a uma produção inadequada de leite.



3. Diminuição da oferta de leite: A amamentação funciona com base na demanda e oferta. Isto significa que, quando o bebê mama no seio, ele estimula a produção de leite.

Se o bebê passa a receber leite de uma mamadeira com maior facilidade, ele pode não estimular o seio adequadamente, o que pode levar a uma redução da produção de leite materno.

4. Possíveis problemas de saúde: O uso prolongado de bicos artificiais (especialmente chupetas) pode estar associado a um maior risco de infecções de ouvido, problemas de fala e dentição, e interferir na formação correta do céu da boca e mandíbula do bebê.

Esta é uma escolha familiar. Converse sobre o tema com as pessoas envolvidas.

Caso opte por fazer uso, fique atenta aos sinais de mudanças no padrão de sucção do bebê ou recusas do bebê ao seio.

Não há idade segura para introdução de bicos artificiais!



Exterogestação

Exterogestação é um termo usado para descrever o processo pelo qual alguns animais, incluindo os seres humanos, passam quando seus filhotes nascem prematuros e ainda não estão completamente desenvolvidos. É como se a gestação continuasse fora do útero.

Nos seres humanos, a extergestação refere-se ao período de cuidado e proteção extra que um recém-nascido precisa após o nascimento. Diferentemente de outros animais que nascem mais independentes, os bebês humanos são muito frágeis e dependentes dos cuidados dos adultos.

Durante a extergestação, os bebês precisam de um ambiente seguro, quente e acolhedor, assim como o útero da mãe. Isso pode ser alcançado por meio do contato pele a pele, segurando o bebê no colo, embalando-o gentilmente e proporcionando um ambiente tranquilo. Essa proximidade física ajuda a regular a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a respiração do bebê, além de promover um senso de segurança e conforto.



Outro aspecto importante da extero-gestação é a amamentação. O leite materno fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebê, além de fornecer anticorpos para ajudar a proteger contra doenças. Amamentar também fortalece o vínculo emocional entre a mãe e o bebê.

Ao longo dos primeiros meses de vida, os bebês vão gradualmente se desenvolvendo e se tornando mais independentes, podendo interagir mais ativamente com o ambiente ao seu redor. A extero-gestação é um período crucial para o crescimento saudável e o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo do bebê.

Como acalmar um bebê na extero-gestação?

Existem algumas estratégias que podem ajudar a acalmar o bebê. Aqui estão algumas sugestões:

1. Contato pele a pele: O contato direto com a pele do bebê é reconfortante e pode ajudá-lo a se acalmar. Segure o bebê próximo ao seu peito, mantendo-o aquecido e seguro. O uso do sling pode facilitar neste processo pois ele imita o ambiente apertadinho do útero.



Shhh...

2. Ruído branco: Os bebês estão acostumados aos sons do útero, como o batimento cardíaco da mãe. Ruídos brancos, como o som de um ventilador ou o barulho de uma máquina de lavar roupa, podem ser reconfortantes e ajudar a acalmar o bebê.

3. Movimento suave: Balançar suavemente o bebê pode ajudá-lo a se acalmar. Isso pode ser feito através do uso de um balanço ou cadeira de balanço, ou simplesmente segurando-o nos braços e fazendo movimentos suaves.

4. Peito: A sucção pode ser reconfortante para os bebês, pois imita a sensação de estar no útero. Oferecer o peito ao bebê pode ajudá-lo a se acalmar.

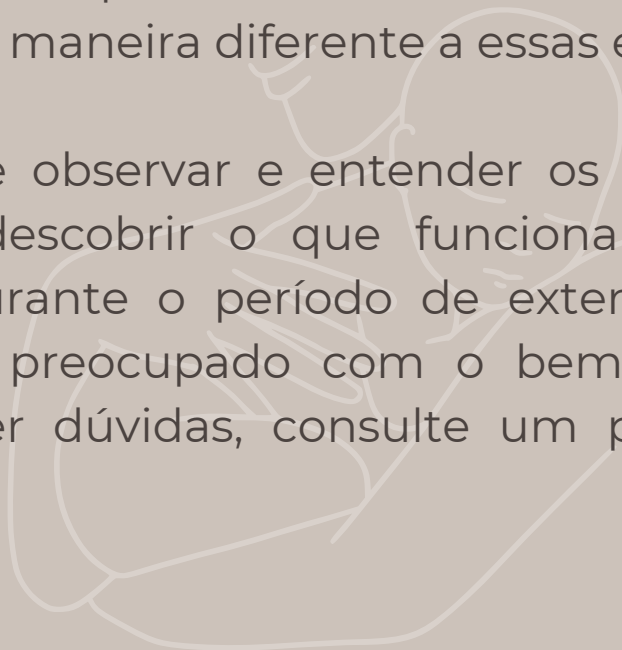
5. Ambiente tranquilo: Manter o ambiente ao redor do bebê calmo e tranquilo pode ajudá-lo a se acalmar. Reduza a quantidade de estímulos sensoriais, como luzes brilhantes ou barulhos altos.



6. Alimentação e troca de fraldas: Certifique-se de que as necessidades básicas do bebê estejam sendo atendidas. Um bebê com fome ou desconfortável por causa de uma fralda suja pode ficar agitado. Certifique-se de alimentar o bebê regularmente e trocar a fralda quando necessário.

Lembre-se de que cada bebê é único e pode responder de maneira diferente a essas estratégias.

É importante observar e entender os sinais do SEU bebê para descobrir o que funciona melhor para acalmá-lo durante o período de extero-gestação. Se você estiver preocupado com o bem-estar do seu bebê ou tiver dúvidas, consulte um profissional de saúde.



Mitos da amamentação

Embora a conscientização sobre os benefícios da amamentação tenha aumentado, ainda existem alguns mitos e equívocos que as pessoas podem ouvir sobre o assunto. Aqui estão alguns dos mitos mais comuns relacionados à amamentação:

1. "Leite fraco": Um mito comum é a crença de que algumas mães têm "leite fraco", o que pode levar à ideia de que o leite materno não é suficientemente nutritivo para o bebê. Na realidade, a maioria das mães é capaz de produzir leite adequado para atender às necessidades do bebê. A produção de leite é baseada na demanda do bebê, e quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz.
2. "Horários rígidos de alimentação": Há um equívoco de que a amamentação deve seguir um horário rígido e programado. No entanto, a amamentação baseada na livre demanda é geralmente recomendada, o que significa que o bebê deve ser amamentado sempre que estiver com fome, independentemente do tempo decorrido desde a última mamada. Isso ajuda a estabelecer uma produção de leite adequada e atende às necessidades nutricionais do bebê.



3. "Amamentar machuca": Embora a amamentação possa causar algum desconforto inicial, especialmente nos primeiros dias ou 2 semanas, a dor intensa e persistente não é normal e pode indicar um problema.

4. "O tamanho do seio determina a quantidade de leite": O tamanho dos seios não determina a quantidade de leite que uma mulher pode produzir. O leite é produzido nas glândulas mamárias internas, e o tamanho dos seios é determinado principalmente pela quantidade de tecido adiposo e não pela quantidade de tecido glandular. Mulheres com seios pequenos podem produzir leite em quantidade adequada, assim como mulheres com seios maiores.



Eliminações

Fique de olho na **QUANTIDADE** de fraldas e **COR** das fezes

Bebês de até 1 mês de vida precisam fazer cocô todos os dias. Ausência de cocô pode estar relacionado a problemas de amamentação.



Um cocô bem feito é aquele que você seria capaz de pegar com uma colher de sopa.

Textura normal: amarelo com grumos parecendo uma coalhada ou cocô líquido.

A quantidade de xixi também precisa aumentar com o passar dos dias.

A partir do 7o dia: de 5 a 6 fraldas molhadas de xixi



Rede de apoio

Ter uma rede de apoio durante a amamentação é fundamental para ajudar a mãe a enfrentar os desafios e se manter motivada. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a rede de apoio pode auxiliar a mãe que está se dedicando à amamentação:

1. Oferecer suporte emocional: A amamentação pode ser um momento de muitas emoções para a mãe, especialmente nos primeiros dias ou semanas. A rede de apoio pode oferecer palavras de incentivo e apoio emocional.

2. Ajudar nas tarefas domésticas: Durante a amamentação, é importante que a mãe tenha tempo e energia para cuidar de si mesma e do bebê. A rede de apoio pode ajudar com as tarefas domésticas, como preparar refeições, fazer a limpeza da casa, lavar roupa, permitindo que a mãe se concentre na amamentação e no descanso adequado.



3. Cuidar dos outros filhos: Se a mãe tiver outros filhos, a rede de apoio pode auxiliar cuidando deles, proporcionando atenção e cuidados enquanto a mãe está ocupada amamentando. Isso ajuda a mãe a se concentrar totalmente no bebê e estabelecer uma amamentação tranquila.

4. Encorajar e valorizar a amamentação: A rede de apoio pode desempenhar um papel importante ao encorajar e valorizar a amamentação da mãe. Comentários positivos e encorajadores sobre sua dedicação e sucesso na amamentação ajudam a mãe a se sentir apoiada e confiante em sua escolha.

5. Acompanhar consultas e grupos de apoio: A rede de apoio pode ajudar a mãe a encontrar e participar de grupos de apoio à amamentação ou acompanhar as consultas com profissionais especializados, como consultoras de amamentação. Esses espaços fornecem informações adicionais, suporte e a oportunidade de compartilhar experiências com outras mães que estão passando pelo mesmo processo.



6. Pesquisar informações confiáveis: A rede de apoio pode ajudar a mãe a pesquisar informações confiáveis sobre amamentação, como artigos científicos atualizados, recomendações de organizações de saúde e fontes confiáveis de informação. Isso ajuda a mãe a tomar decisões informadas e a responder a perguntas com base em evidências.

É importante ressaltar que a rede de apoio deve estar alinhada com as escolhas e desejos da mãe em relação à amamentação, respeitando seu espaço e suas decisões. O apoio positivo e sem julgamentos é essencial para uma amamentação bem-sucedida.



Enxoval de amamentação

A lista em sites de enxoval são extensas e não podemos negar que isso virou um apelo ao consumismo.

Mas será que preciso de tudo aquilo?

Abaixo listarei o recomendo para a maioria das pacientes. Em caso de necessidade de demais itens, isso será orientado e listado nas recomendações individuais.



- Almofada de amamentação (firme)
- Rosquinha feita de meia ou de pano de boca
- Coletor de leite (opcional)
- Poltrona de amamentação (opcional)
- Multi Mam Kompresse
- Seringas de 1ml para coleta de colostro, se necessário.
- Sutiã ou blusinha para amamentar sem aro e sem bojo.
- Tipoia de peito (para mamas grandes, volumosas e pesadas).
- Bomba extratora (recomendável para quem tem algum fator de risco para a amamentação ou vai retornar ao trabalho antes de 1 ano).



Perguntas frequentes

Durante a amamentação, as mulheres podem ter uma série de dúvidas e preocupações. Algumas das dúvidas mais frequentes incluem:

1. "Meu bebê está recebendo leite suficiente?"

Esta é uma preocupação comum para muitas mães.

O ganho de peso do bebê, as fraldas molhadas e sujas e a observação do comportamento do bebê são indicadores importantes de que o bebê está recebendo leite suficiente.

2. "Como saber se meu bebê está pegando o seio corretamente?"

A pega adequada é aquela que não dói ou aquela que tem apenas um desconforto inicial. Além dela, observar e ouvir se o bebê está mamando de maneira eficiente.

3. "Quanto tempo devo amamentar em cada seio?"

As mães podem ficar confusas sobre a duração da amamentação em cada seio. A recomendação geral é deixar o bebê mamar em um seio enquanto ele estiver sendo efetivo e a mãe estiver ouvindo a deglutição do bebê.



4. "Devo acordar o meu bebê para mamar?"

Até o seu bebê recuperar o peso de nascimento SIM!

Nas primeiras duas semanas de amamentação é importante que a livre demanda seja "controlada". Muitos bebês nesta fase são sonolentos e podem não solicitar para mamar. Por isso, não faça intervalos maiores de 3h durante o dia e intervalos maiores de 4h durante a noite.

O intervalo de hora deve ser contado a partir do horário que começou a mamada. Exemplo: começou as 10h, próxima mamada as 13h (intervalo de 3h).

5. "Quando devo introduzir a alimentação complementar?"

À medida que o bebê cresce, surge a dúvida sobre o momento adequado para iniciar a introdução de alimentos complementares. As diretrizes recomendam a amamentação exclusiva até os 6 meses de idade, com a introdução gradual de alimentos sólidos a partir desse ponto, enquanto o aleitamento materno continua. Discutir o plano de introdução alimentar com um pediatra ou consultora de amamentação pode ajudar a esclarecer essas dúvidas.



6. "Por quanto tempo posso armazenar o meu leite?"

3 a 4h na temperatura ambiente

3 a 4 dias na geladeira (no fundo e não na porta da geladeira)

4 a 6 meses congelado.



Para descongelar não use microondas.

Aqueça a água e coloque o recipiente em banho maria até descongelar.

7. "Quanto de água tenho que beber para produzir leite?"

A ingestão de água é importante para manter seu corpo hidratado mas ela sozinha não faz você produzir leite. Monitore sua hidratação de acordo com a cor da sua urina: urina clara, ótima hidratação, urina escura, precisa caprichar mais.

8. "É verdade que existem alimentos que podem ajudar na produção de leite?"

É importante ter um corpo bem nutrido e hidratado. Pois a fase de lactação exige maior gasto calórico. Invista e variedade de alimentos. Na dúvida, contacte uma nutricionista para te ajudar neste momento.



Abaixo segue uma tabela para auxiliar o controle de peso e eliminações do bebê nos primeiros dias após o parto.

As primeiras eliminações do meu bebê

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Hora de nascimento: _____

Peso de nascimento: _____

Dia 1 (dia do nascimento)

Cocô:     

cor: _____

Dia 2 (24h após o nascimento)

Peso: _____

Cocô:     

cor: _____

Dia 3 (48h após o nascimento)

Peso: _____

Cocô:     

cor: _____

Dia 4 (72h após o nascimento)

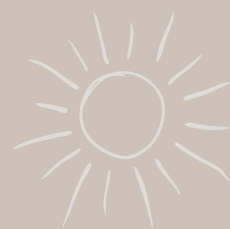
Peso: _____

Cocô:     

cor: _____



Como vestir o bebê?



26°C +



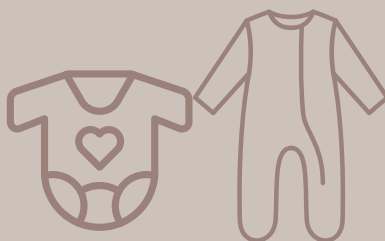
22°C ou 23°C



18°C ou 19°C



24°C ou 25°C



20°C ou 21°C



16°C ou 17°C



Abaixo de 16°C



Vocabulário da amamentação

Português

Mama/peito

Mamilo

Amamentar

Leite materno

Bomba extratora

Funil da bomba extratora

Coletor de leite

Bico de silicone

Consultora de amamentação

Mamadeira

Chupeta

Alemão

Brust

Mamille /Brustwarze

Stillen

Muttermilch

Milchpumpe

Brusthaube

Silikon Milchpumpe

Stillhütchen

Stillberaterin

Baby Flasche

Schnuller



**Juntas podemos trabalhar para atingir
as suas metas de amamentação.**



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira
do Livro, SP, Brasil)

Perin, Fernanda

Pré-parto AME [livro eletrônico] : educação em
lactação para gestantes expatriadas / Fernanda Perin. -- 4. ed. -- Indaiatuba,
SP :

Ed. da Autora, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-37681-3

1. Amamentação 2. Gestantes - Cuidado e tratamento 3. Lactentes - Cuidado e
tratamento 4. Mulheres grávidas 5. Saúde da mulher I. Título.

25-258712 CDD-613.0424

Índices para catálogo sistemático:

1. Gestantes : Promoção da saúde 613.0424

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



