

Alimentação

Portugais

AMAMENTAÇÃO

L'ALLAITEMENT MATERNEL

0-18 meses e +



SUMÁRIO

Quais são os benefícios da amamentação ?	3
Como iniciar o aleitamento materno ?	4
Como saber se o seu bebê está com fome ?	5
Como saber se seu bebê está recebendo o suficiente ?	5
Como instalar com seu bebê ?	6
Que lugar em sua vida ?	8
Como conciliar e re-alimentação gestão do trabalho ?	9
Será que o seu bebê beber água ?	10
Como fazer com que o leite materno ?	11
Como armazenar o leite materno ?	12
Como dar leite materno ?	13
Como limpar e esterilizar o equipamento utilizado para colher o leite materno ?	14
Como parar o seu amamentação ?	15
Verdadeiro / Falso	16
Seus seios são eles doloroso ?	18

SEMPRE PRONTO ? GRATUITO E ECOLÓGICA. O QUE É ? O LEITE MATERNO!

Mas isso não é tudo. o leite materno evolue de acordo com a idade e as necessidades de seu bebê. Ele permite-lhe descobrir varios sabores da sua comida. É sempre apropriado e suficiente rico para o seu bebê.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO ?

Para o Bebê

A amamentação reduz o risco :

- de infecções : digestivo, orl, pulmonar, urinário e até mesmo meningite ;
- de desordens digestivas ;
- de alergias (eczema, asma ...) ;
- de anemia ;
- da obesidade e da diabetes, certos tipos de cancro e doenças inflamatórias ;
- de problemas ortodônticos ;
- morte subita.

Para a mãe

A amamentação ajuda :

- diminuição do risco de anemia ;
- reaparelhamento dos órgãos genitais ;
- do vínculo mãe-filho ;
- da perda de peso (em combinação com uma dieta equilibrada) ;
- da redução do risco de câncer de seio, ovário ;
- de diminuição do risco de osteoporose após a menopausa.



*Mais amamentação é prolongada,
mais beneficios são importantes.*

O ideal é continuar o aleitamento materno exclusivo até os seis meses da criança e, em seguida, continuar a amamentar enquanto a introdução de outros alimentos (frutas, legumes ...). A amamentação pode ser mantida até a idade de 2 anos ou mais. *

*Fonte: Organização Mundial da Saúde

COMO INICIAR O ALEITAMENTO MATERNO ?

Durante a gravidez, os seios estão se preparando para a amamentação naturalmente. Após o parto, eles estão prontos para produzir leite. Desde as primeiras horas após o nascimento, o bebê vai estimular o aleitamento materno por refeições freqüentes.

No início, apresenta lhe a mamada sempre que ele pedir sem esperar, sem limites de dia como da noite.

Se você quer dar a seu bebê uma chupeta, o melhor é esperar até que a amamentação está bem estabelecida. Sua necessidade de chupar é um bom estímulo para o seu leite. As Técnicas de sucção da chupeta e da mama são diferentes. O Bebê pode confundir as duas técnicas e ter o risco de mal sugar a mama.



As primeiras semanas, até os primeiros meses, o número de mamadas varia de acordo com a demanda de seu bebê.

Confia nele. Seu bebê sabe o que ele precisa.

Às vezes, ele pode precisar de mais leite e reivindicar mais freqüência.

Continue a responder ao seu pedido.



E importante não deixar cair abaixo de 5 mamadas por 24 horas.

COMO SABER SE SEU BEBÊ ESTÁ COM FOME ?

Confie nele, o bebê vai mostrar sinais de que está pronto para enfermeiro antes de chorar. Vê-lo.

Ele está acordado



Sua boca se abriu, e ele tenta sugar.



Faz barulhinhos com a boca.



Ele se move suas mãos e pés, levando as mãos à boca.

COMO SABER SE SEU BEBÊ ESTÁ RECEBENDO O SUFICIENTE ?

No final da alimentação, ele liberta o ar da mama e saciados.

É tônico e ganhar peso.

Se ele bebe bastante, ele vai ter, pelo menos, 5 fraldas molhadas por 24 horas. Durante os primeiros 3 ou 4 semanas, fará, pelo menos, uns fezes leves, de cor de abundante e ouro amarelo por dia ; após 1 mês pode passar períodos sem selas (2-3 dias).



COMO INSTALAR COM SEU BEBÊ?

Fique confortável.

Sua barriga contra o seu.

A cabeça dele contra o seu corpo : orelha, ombro e quadril no mesmo eixo. Ele não deve virar a cabeça para tirar a mama.

Sua cabeça e pescoço ligeiramente suportados.

Sua boca aberta, a fim de tomar o mamilo e totalmente uma parte da aréola da mama.



Seu lábio inferior virado para fora.



Seu queixo contra o peito.

ALGUMAS IDÉIAS PARA DEFINIR AS POSIÇÕES DENTRO

A instalação adequada, e a mudança de posição e os seios que alternam diminuir o risco de ocorrência de fissuras nos mamilos.

Você pode amamentar em qualquer lugar que você quiser !

Se você não está confortável com os olhos dos outros, um lenço, um colete ... são boas dicas para amamentar discretamente.

QUE FAZER COM AQUELES QUE ARRODEAM ?

O apoio do parceiro e seus entes queridos é um ativo valioso para o sucesso do aleitamento materno.

Não hesite em pedir ajuda com as tarefas diárias.



Os momentos das Mamadas são os destaques da relação mãe-bebê.

As relações pai-bebê pode ser construídas por ocasião de outros momentos compartilhados : um abraço, o cambio de fraldas, um banho, uma caminhada ...



Com a chegada de um bebê numa família, os conselhos são varios, escolher aqueles que melhor atende tens de confia em si proprio.



Se você tem perguntas, dúvidas, desânimo, os profissionais (os Trabalhadores médico-social, uma parteira, um consultor de lactação, uma pediatra ...) ou as associações de apoio à amamentação estão lá para ajudá-lo.

COMO CONCILIAR A AMAMENTAÇÃO E VOLTAR AO TRABALHO ?

Retomar o trabalho, continuando a amamentação se prepara.

Em ambiente doméstico do seu filho pode obter seu leite.

Durante a sua licença de maternidade, você pode começar a fazer uma reserva de leite ordenhado. Antes da entrada no ambiente de acolhimento, não hesite em perguntar qualquer dúvida para os profissionais: é possível amamentar lá? Como é que o leite dado (garrafa, vidro ...)? A melhor forma de preparar o seu bebê?

Saiba mais sobre as pausas para as mamadas a capacidade de extrair e armazenar o leite materno em seu local de trabalho.

i

Para manter o seu leite, são necessárias 2 a 3 refeições por dia, ou até mais, dependendo da idade do bebê.

Dias de folga, não hesite em oferecer o bebê mama mais vezes para continuar a estimular a produção de leite.



SERÁ QUE O SEU BEBÊ PODE BEBER ÁGUA ?

Não é necessário para dar água ao seu bebê, além de mamadas de leite materno porque o suficiente para saciar sua sede.

Em caso de febre ou tempo quente, o seu bebê pode reclamar mais, não hesite em dar-lhe mais vezes.



COMO TIRAR O LEITE MATERNO ?



Antes de tirar o leite, lavar as mãos corretamente com sabão.



Existem dois métodos para tirar o leite materno :

A EXTRAÇÃO MANUAL

Esta técnica envolve a aplicação de uma leve massagem do peito em torno da aréola com o polegar eo indicador para pro ejeção do leite voquer. Consulte um profissional para aprender o gesto.

O leite deve ser coletado em um recipiente limpo e esterilizado (vidro, copo ou garrafa) sob o peito.

A técnica de extracção manual é mais próxima da sucção do bebé sucção e permite extrair leite de forma mais eficiente

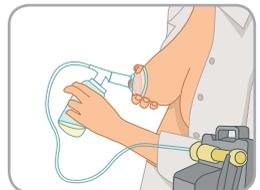


PEITO

Existem dois tipos de bombas de mama: mecânicos ou elétricos. Em ambos os casos, existe um copo de sucção que se encaixa sobre o peito. Esta aspiração chama regulares da mama e causa a ejeção de seu leite.

A bomba de extracção manual é alimentado por seu lado, é recomendável para uso casual. A bomba elétrica é alimentado por um motor com bateria ou alimentação AC. Pode ser alugado ou comprado de mútuo ou farmácias.

Consulte as instruções de utilização

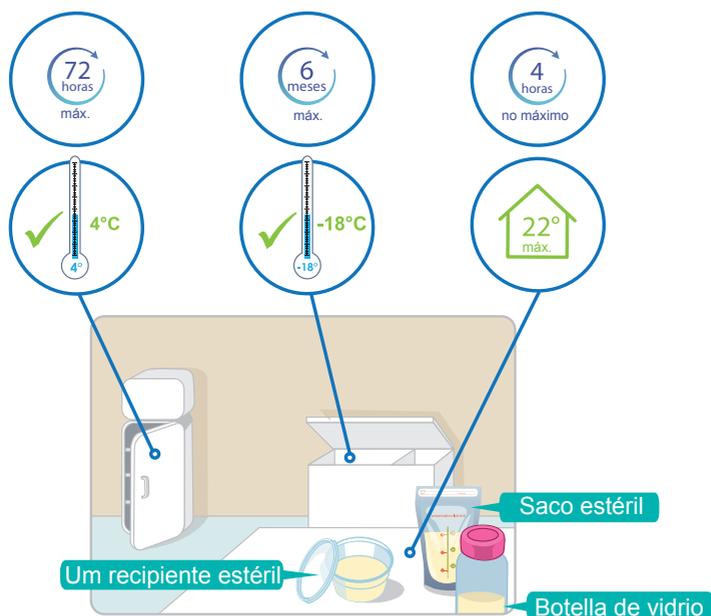


COMO ARMAZENAR O LEITE MATERNO ?

O leite materno é mantido num recipiente esterilizado, fechada ou num saco s téreile, para este fim, vendido na loja do cuidado do bebê ou da farmácia.

Período de retenção :

- na geladeira por 72 horas (4°C)
- por 6 meses em congelador (-18°C)
- temperatura ambiente durante 4 horas (máx. 22°C)



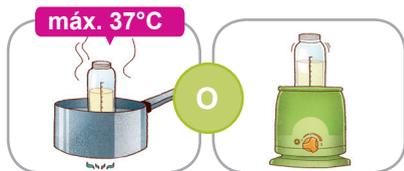
Nota sobre o recipiente ou saco da data da colheita do leite materno.

Congelar o leite em pequenas porções, a fim de aquecer o montante adequado para o apetite do seu filho.

A bandeja de cubos de gelo com tampa é uma maneira fácil para congelar pequenas quantidades. Mantenha-os em recipiente adequado para o congelador.

Leve o leite materno em um saco térmico com gelo packs para manter a cadeia de frio. Após a chegada, coloque o leite materno no frigorífico ou congelador.

COMO DAR LEITE MATERNO ?



máx. 37°C

O leite materno é aquecida a 37°C no máximo. Descongela leite congelado na geladeira, em um banho de água ou aquecedor de biberões.



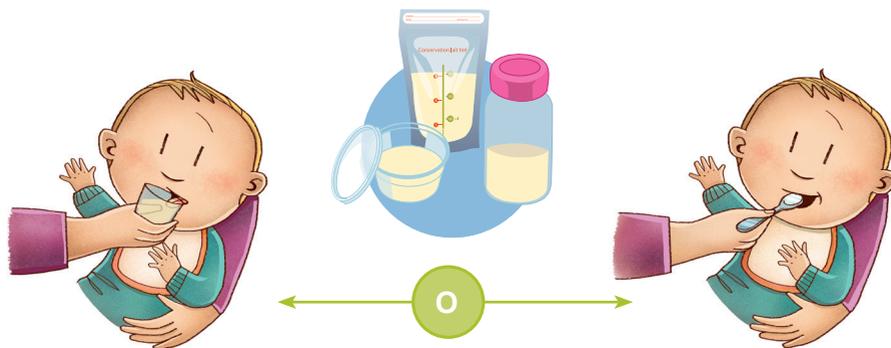
Agite suavemente el recipiente para obtener una temperatura uniforme de la leche materna

O uso de microondas é fortemente desencorajado porque mata as células do leite materno vivo.



i

o leite materno é dada por copo, colher ou garrafa.



Quando ao alimento descongelado, o leite materno não pode ser novamente congelados (mesmo depois de ter sido aquecida).

No final da refeição, o resto do leite não se pode beber após 1 hora deve ser descartado !

COMO LIMPAR E ESTERILIZAR O EQUIPAMENTO UTILIZADO PARA COLHER O LEITE MATERNO ?

A criança é frágil porque o seu sistema de defesa contra micróbios não está totalmente desenvolvido.

É necessário limpar e esterilizar equipamento apos o uso.

1 - LIMPEZA

Antes de ser esterilizada, o equipamento que foi utilizado para colher o leite deve ser sempre completamente limpos.

Retirar e lavar cada peça de hardware.

Limpar com uma escova para garrafa, água quente e detergente.

Lave todos os equipamentos.

2 - ESTERILIZAÇÃO



Em uma panela de água fervente :

Coloque todo o tecido pensando 20 minutos.

Tetas deve ferver pelo menos 10 minutos.



Em um forno de microondas ou esterilizador elétrico :

Consulte o guia do usuário.

Esterilização a frio :

Esta esterilização é realizada a partir de comprimidos vendidos em farmácias. Para preparar um banho desinfetante, dissolver uma pastilha em 5L de água fria. Mergulhar o frasco e equipamento auxiliar e deixar durante 15 minutos. Remover Hardware banho sem enxaguar.

3 - ARMAZENAMENTO

Escorra a garrafa e equipamento auxiliar em uma toalha limpa. Armazenar o frasco fechado em um armário limpo ou na geladeira.

COMO PARAR O SEU AMAMENTAÇÃO ?

O desmame é mais confortável para você e seu bebê se é progressiva.

Você pode substituir a alimentação por um alimento apropriado (fórmula infantil ou refeições diversificadas). Espere alguns dias para que seu bebê se acostumar com essa mudança. Faça o mesmo para outra alimentação. Assim que seu bebê mamar menos de mama e você vai progressivamente menos e menos leite.

Entre as mamadas pode acalmar seus seios, puxando um pouco de leite.

i **Você sempre pode mudar de idéia em desmame precoce e voltar para a amamentação.**

AMOSTRA RETIRADA DO BEBÊ					
					
Fase 0					
Fase 1					
Fase 2					
Fase 3					-
Fase 4					-

i **Cada fase pode durar um ou mais dias.**

* A refeição de fruta ou legume é introduzida de acordo com o desenvolvimento do seu filho. Consulte a brochura «diversificação da dieta.»

VERDADEIRO/FALSO

Estou esperando gêmeos, eu não teria leite suficiente. **FALSO**

Amamentar seus gêmeos é bastante possível. As mamadas repetidas de dois bebês estimular os seios para produzir leite necessário para cobrir as suas necessidades. Você poderia, por exemplo amamentar seus dois filhos simultaneamente ou em turnos. Depois de algumas tentativas, você vai encontrar as posições que mais lhe agradam. Um profissional pode ajudar.

Meu bebê pode nascer prematuramente, não posso amamentar. **FALSO**

Amamentando um bebê nascido prematuramente é bem possível e até mesmo altamente recomendável em vista os benefícios do leite materno para o bebê. Os profissionais vão fazer com você o que disposições em vigor para a amamentação vai bem.

Aún si estoy amamantando, se necesita la anticoncepción. **VERDADEIRO**

A amamentação não é um método contraceptivo eficaz no meio. Considere-se um método de controle de natalidade, se você quiser evitar a gravidez.

Com efeito, A amamentação tem um efeito contraceptivo se, e somente se estiverem reunidas estas quatro condições :

- seu bebê com menos de 6 meses ;
- você alimentar o seu bebê exclusivamente com leite materno, dia e noite ;
- com um mínimo de 6 refeições por 24 horas ;
- por nunca ultrapassando mais de 6 horas entre as mamadas.

Meu bebê vai nascer por cesariana, a amamentação é indicado contras. **FALSO**

A Cesariana, programada ou de emergência não impede amamentação. Tomar analgésicos geralmente não representam um problema para amamentar. Os cuidadores podem ajudar você a encontrar posições confortáveis.

Meu bebê podem recusar o peito. VERDADEIRO

Para o bebê, a recusa da alimentação é a sua maneira de dizer que algo está errado. Isso não quer dizer que ele não quer mais o aleitamento materno.

Diferentes razões podem explicar sua atitude, por exemplo :

- de dor na boca causado por dentição, lesão, fungo ;
- de otite ;
- nariz entupido ou d um frio que impede o bebê a respirar quando ele enfermeiros ;
- de uso excessivo da chupeta ou mamadeira pode levar a confusão na forma dele de mamar.

Esta recusa da alimentação pode levar vários dias. Ele depende da razão. Tenha certeza, é quase sempre possível trazer o bebê para tomar a peito.

Se eu usar um protetor de mamilo, eu posso ter menos leite. VERDADEIRO

Junto com a garrafa e mamilo, o protetor de mamilo pode causar confusão infantil entre este tipo de mamilo e mamilo. A técnica de sucção que ele deve executar com uma tetina é diferente do que directamente dentro. Quando você tenta entregá-lo diretamente para o peito, você pode encontrar algumas dificuldades.

E se for necessário, deve idealmente ser apenas uma solução temporária.

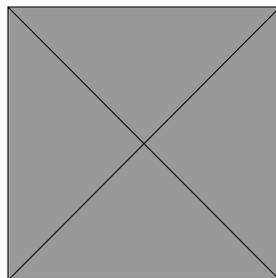
Leite materno pode mudar de cor. VERDADEIRO

A composição nutricional muda a cor. Após o nascimento, o primeiro leite chamado colostro pode ter várias cores. Mais tarde, o leite maduro pode ser translúcido, às vezes quase azul. O leite é sempre adaptado às necessidades do bebê, seja qual for a sua cor.

Meus seios são pequenos demais para amamentar. FALSO

A quantidade de leite não está relacionada com o tamanho da mama. Seios pequenos produzem leite materno em quantidade suficiente para alimentar o bebê.

SEUS SEIOS SÃO ELES DOLOROSO ?



MAMELON SENSIVEIS E DOLORAS

Os primeiros dias, seus mamilos são muitas vezes sensível e por vezes doloroso. Esta hipersensibilidade é bastante normal. Ele é mais acentuada nos primeiros 3 dias, mas geralmente desaparece após 8-10 dias. O evento, que faz parte hormonal, pode ser acentuada por outros fatores, como uma trava pobres pelo bebê. Se a dor persistir é muito importante e temos de procurar a ajuda de um profissional de saúde.

LEITE PARA CIMA

O termo «ascensão do leite» às vezes dá uma falsa idéia do que acontece. Com efeito, o «Monte» leite não nos seios. Se seus seios estão inchados, tenso e doloroso, é porque o fluxo sanguíneo é mais importante para permitir o início da lactação. Este fenómeno de congestionamento aparece cerca de 3 dias após o parto, às vezes mais tarde. A sua temperatura corporal pode aumentar ligeiramente.

AS FENDAS

São lesões nos mamilos pequenos que muitas vezes aparecem nos primeiros dias de amamentação. Eles são dolorosas e podem ser infectados. Para limitar sua aparência, especialmente bem de posiciona o bebê no peito. Evite esticar o peito para limpar o nariz do bebê e não retirar o bebê do peito muito rapidamente. A aplicação de leite materno ou de creme à base de lanolina pode aliviá-lo.

CONGESTIONAMENTO

É uma tensão muito dolorosa de um ou ambos os seios. Enquanto estes são anormalmente quente, doloroso e tenso. Alagamento pode fazer o impedem difícil trava o fluxo de leite e com a parceria com outros sintomas (calafrios, dores no corpo, febre ...).

Essas sensações podem ocorrer em qualquer momento da amamentação, mas especialmente quando as mamadas são muito curtas ou muito poucas ou com longos intervalos. Para aliviar a tensão dos seios, por favor coloque seu bebê freqüentemente à mamar . Alívio eficaz pode ser fornecido por massagens a aréola e chuveiros quentes para facilitar o fluxo de leite.

MASTITE

É uma inflamação da mama que, por vezes, pode progredir para infecção. Mastitis afeta normalmente e apenas um dos dois peitos ao mesmo tempo. Parte da mama é vermelho, quente e dolorosa. A estes sintomas locais, por vezes, pode adicionar outros, tais como febre, calafrios, dores no corpo, fadiga. A mãe tem que descansar, descanso é essencial.

O conselho é o mesmo que para o congestionamento. O bebê deve mamar regularmente, especialmente a mama afetada. Se a situação não melhorar dentro de 12 a 36 horas, é melhor consultar um médico para avaliar a necessidade de iniciar um tratamento (dor, antibiótico).



Equipa ONE consulta está disponível para acompanhá-lo durante a sua amamentação.

Sinta-se livre para verificar também para fora nossos outros folhetos.



Portugais

AMAMENTAÇÃO

EDITOR RESPONSÁVEL
Benoît PARMENTIER

PRODUÇÃO
ONE

DOCBR0300Por



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Algumas ilustrações são extraídas do «Imagens para acompanhar a pa ent a cada dia », em colaboração com Cera cooperativa.

Com o apoio da Federação da Walónia-Bruxelas e da Loteria Nacional.