

Produzir Leite

é Fácil!

10 Etapas para Produzir Bastante Leite

1 Amamentar frequentemente, não dar fórmula.

Quanto mais frequente você amamenta, mais leite você produz. Se você der a fórmula, seu bebê ficará cheio demais e não amamentará frequentemente.

2 Tudo que você precisa é de leite do peito!

A Academia Americana de Pediatria recomenda que o seu bebê tenha uma alimentação de somente leite do peito pelos primeiros seis meses de vida – não é necessário nenhum outro alimento ou bebida.

3 Alimente-o o quanto antes e frequentemente.

Alimente-o com o primeiro sinal de fome: se o bebê estiver acordado, chupando as mãozinhas, movendo a boquinha ou os olhos, ou se esticando.

4 Se ele não engoliu, ele não comeu.

Ouvir o seu bebê engolindo o leite ajudará a você saber que ele está alimentando o suficiente.

5 Diga 'Não' à chupeta (bico) e à mamadeira.

Se você usar chupetas ou mamadeiras quando o seu bebê estiver com fome, você poderá não estar amamentando o suficiente para produzir bastante leite.

6 Durma perto do seu bebê e amamente-o deitada.

Você pode descansar enquanto amamenta o seu bebê!

7 Certifique que a boca do seu bebê está bem aberta como se fosse dar um grito, com os lábios virados para fora.

O bico do seu peito deveria estar no fundo da garganta do seu bebê. Ele deve estar de frente para você, barriguinha do bebê na barriga da mamãe e o queixinho no seio. A posição apropriada evita machucar o bico do peito.

8 Observe o bebê e não o relógio.

Amamente o seu bebê quando ele estiver com fome e mude de peito quando ele começar a parar de engolir ou se ele soltar o peito.

9 Leve o bebê à todos lugares!

Planeje levar o seu bebê à todos os lugares que você for pelas primeiras semanas.

10 Não espere para pedir ajuda se você precisar.

Se você esperar muito tempo para pedir a ajuda que você precisa, poderá ficar mais difícil de amamentar. Agente firme— valerá a pena!



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

Coalisão de Amamentação
no Seio de Massachusetts

254 Conant Road, Weston, MA 02493 | © 2003 Massachusetts Breastfeeding Coalition
<http://www.massbfc.org> | email: massbfc@massbfc.org | webmaster: martyep@massbfc.org