

Produzir

Leite

10 Etapas para Produzir Bastante Leite

1 Amamentar frequentemente, não dar fórmula.

Amamente com frequência. Quanto mais você amamentar, mais leite será produzido. Se usar a fórmula, seu corpo produzirá menos leite.

2 Tudo que o seu bebê 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.

Observar e escutar os sinais que o bebê está engolindo ajudará você a saber se ele está comendo o suficiente.

5 Diga não às chupetas e mamadeiras.

Pelo menos pelas primeiras 4 semanas. As chupetas podem esconder os sinais que o bebê está com fome. A Academia Americana de Pediatria recomenda não usar a chupeta durante o primeiro mês de amamentação. Se seu bebê tem problemas de chupar, procure um especialista de amamentação antes de lhe oferecer uma mamadeira.

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

Você pode descansar enquanto amamenta o seu bebê!

7 Abra a boca do bebê o máximo possível, com os lábios virados para fora.

Ajude seu bebê a abrir a boca o máximo possível. Ele deve estar em contato direto: “barriga com barriga, peito no peito, com o queixo tocando os seios.” O posicionamento adequado lhe fornecerá muito mais conforto, tanto a você como ao seu bebê. Se houver dificuldades em segurar o bebê, procure ajuda profissional imediatamente.

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**

Coalizão de Amamentação de Massachusetts
254 Conant Road, Weston, MA 02493 • www.massbreastfeeding.org • © 2014 Massachusetts Breastfeeding Coalition