



## MAMÃ AMAMENTA-ME

A amamentação ao peito não é um instrumento para garantir a saúde, mas uma parte da mesma saúde  
“Carlos Gonzales” Pediatra

### PORQUÊ AMAMENTAR?

A amamentação ao peito é uma escolha de saúde para a criança e para a mãe. É uma escolha privada mas, ao mesmo tempo, tem um valor para a saúde pública. O leite materno é de natureza o alimento perfeito, sempre adequado às necessidades do bebê. Para além disso é prático e económico.

### QUANDO AMAMENTAR?

A Organização Mundial da Saúde (OMS), a UNICEF, o Ministério da Saúde italiana e as associações científicas pediátricas recomendam de amamentar exclusivamente ao peito pelo menos os primeiros seis meses e de continuar de amamentar durante todo o período do desmamentamento, indicativamente até aos dois anos ou mais, se a mãe e o filho quiserem.

### COMO AMAMENTAR?

A amamentação deve ser a pedido do bebê, de dia e de noite porque só ele sabe quando tem sede e fome. Não servem relógios: a chupada vai durar consoante às necessidades do bebê.

O recém-nascido satisfaz todas as suas necessidades nutricionais com o leite: não serve água ou tisanas, que enchem a barriga sem nutrir-la.

Não é necessário dar as duas mamas cada vez que se amamenta, mas é importante que o bebê esvazie bem a mama cada vez que mama.

### O LEITE É SUFICIENTE PARA O MEU BEBÊ?

A produção de leite é consoante ao pedido do bebê, que chupando estimula o peito na produção da quantidade certa.

Periodicamente os bebês têm “fases de crescimento” dentro das quais aumenta a necessidade de leite e portanto chupam mais para estimular a produção: para a mãe pode ser cansativo, mas passados alguns dias o peito vai se adequando e tudo volta ao normal.

Se o peito não estiver inchado e não escorrer o leite significa que regulou-se na produção da quantidade justa para o bebê, não que o leite seja pouco.

Cada bebê é único nas suas necessidades. Não precisa fazer comparações com outros bebês.

Carinho, contacto, garantia são necessidades importantes como a da comida.  
O peito não é só nutrimento.  
Não estão mimando o vosso bebé!

### NO CASO DE DIFICULDADES QUEM POSSO CONTACTAR?

A amamentação ao peito não deve ser dolorosa. No caso da dor, febre e vermelhidão ou se tem alguma dúvida deve entrar em contacto com o Centro de Saúde da zona ou l'Hospital Beauregard que, se necessário, oferece também um serviço de mediação intercultural.

A rede de suporte "Pronto Mamy" é um grupo de mães que organiza reuniões mensais, troca informações e conselhos no Facebook e oferece disponibilidade telefónica para atender as perguntas de outras mães.

Nenhuma dúvida pode ser trivial, cada mãe e cada bebé são importantes. Vocês não estão suzinhas, vocês têm que pedir ajuda!

### OU QUE PODE FAZER A MINHA FAMÍLIA?

Para um bom início da amamentação ao peito, mãe e bebé deve ser na condição de se conhecer e entender. O pai e os outros familiares podem ajudar na protecção dos lugares exclusivos deles, evitando criticidades e interferências e oferecendo ajuda nas coisas práticas.

A natureza nos deu capacidades de nascer e de amamentar os nossos bebés e deu aos nossos bebés as capacidades de comunicar as suas necessidades. Não temos que duvidar dessa capacidade, nem deixar a quem está perto de fazer isso. Temos que negar as criticidades e temos que pedir ajuda quando precisamos.

