

# Alimentando o seu bebê: o que esperar



## Alimentando o seu bebê



Muitas mães novas têm dúvidas sobre a amamentação. Saber o que esperar durante as primeiras semanas pode ajudar. Amamentar é um processo natural, mas nem sempre é fácil. O WIC está aqui para te ajudar a começar com o pé direito!



**Os serviços de amamentação fornecidos pelos conselheiros de amamentação do WIC e pelos consultores de lactação certificados pelo Conselho Internacional (IBCLCs) estão incluídos em seus benefícios do WIC!**

## Tudo sobre amamentação

Aqui estão as respostas para seis perguntas comuns sobre amamentação:



### 1. Com que frequência devo amamentar o meu recém-nascido?

- Como crescem muito rápido, os recém-nascidos precisam ser alimentados com frequência durante o dia e a noite. Seu recém-nascido mamará, pelo menos, 10 vezes a cada 24 horas.
- Eles avisarão que estão com **fome** abrindo a boca, lambendo os lábios e virando-se em direção ao seu seio. Chorar é um **alerta tardio de fome**, então alimente o seu bebê assim que você o ver se movimentando durante o sono e se preparando para acordar.
- Os recém-nascidos costumam dormir por longos períodos, então pode ser necessário acordá-los suavemente para mamar se eles dormirem duas ou três horas seguidas após a última mamada, até atingirem o peso ao nascer. Colocar o recém-nascido em contato com a sua pele pode estimular o desejo dele de se alimentar.



A amamentação exclusiva, principalmente no primeiro mês, garante uma boa produção de leite.

# Tudo sobre amamentação (cont.)



## 2. Quanto tempo deve durar a mamada?



- Nas primeiras semanas, as mamadas podem demorar de 30 a 45 minutos. Às vezes, recém-nascidos só se alimentam de um lado. Se você não tiver certeza se eles terminaram, você pode oferecer o outro lado.
- Os bebês normalmente soltam o peito quando estão cheios.
- Depois que a amamentação estiver bem estabelecida, a maioria dos bebês terminará a mamada em 20 minutos.
- Se o seu bebê não pegar ou permanecer no peito, você pode alimentá-lo com **leite extraído pela bomba ou ordenhado manualmente** até obter a ajuda do WIC.

Se você está preocupado que o seu bebê não esteja **recebendo leite suficiente**, converse com seu conselheiro de amamentação do WIC ou um profissional da saúde.



## 3. Quanto leite meu recém-nascido precisa?

- A **barriga do recém-nascido** é muito pequena. Nos primeiros dois dias, eles só precisam de uma a duas colheres de chá do seu **colostró** por mamada.
- Por volta do terceiro e quarto dia, quando o leite começa a aumentar, eles precisam de apenas 30 ml por alimentação.
- Do sétimo ao décimo dia, o tamanho da barriga cresce e é capaz de receber 60 ml de leite por mamada.
- Os bebês amamentados com mais de um mês de idade raramente precisam mais do que 115 ml de cada vez porque o teor de leite se ajusta à idade à medida que crescem.



Se o seu bebê não estiver satisfeito com a quantidade recomendada na maioria das mamadas, converse com seu **conselheiro de amamentação do WIC**.



## 4. Por quanto tempo devo amamentar?



A **American Academy of Pediatrics** recomenda amamentação exclusiva pelos primeiros seis meses de vida, com continuidade do aleitamento materno e alimentação complementar por pelo menos 24 meses. Seu leite fornece nutrientes e anticorpos essenciais para o seu bebê, desde que ele o consuma.

O WIC pode ajudar você a atingir suas **metas de amamentação**.

# Tudo sobre amamentação (cont.)



## 5. Quando devo começar a extrair leite?

Quando **extrair leite** e **como armazenar o seu leite** depende de em quanto tempo você deseja usá-lo.

- Se o seu bebê não estiver fazendo a pega no hospital, a extração manual é a maneira mais eficaz de remover o colostro. Assim que o volume do leite começar a aumentar (por volta do terceiro dia), a bomba de leite funciona muito melhor.
- Se o seu bebê não estiver fazendo a pega em casa, procure a ajuda da equipe de amamentação do WIC. Enquanto isso, você pode usar uma bomba de leite entre as mamadas para fornecer leite ao seu bebê. Mesmo que você tire pequenas quantidades, é importante bombear sempre que alimentar o seu bebê para estimular a sua produção de leite.
- Do contrário, não há necessidade de bombear até que você planeje ficar longe do seu bebê.

Seu **conselheiro de amamentação do WIC** pode te ajudar a adquirir uma bomba e fornecer orientação sobre como usá-la da melhor forma.



## 6. Que mudanças acontecerão com meu leite, meu recém-nascido e comigo nas primeiras semanas?

### NASCIMENTO








- Durante a gravidez, seus seios começam a produzir **colostro**, um leite espesso e amarelado em quantidades muito pequenas (uma colher de chá por vez) para que você possa alimentar o seu bebê assim que nascer. Ele contém tudo o que seu recém-nascido precisa nos primeiros dias.
- Amamente o seu bebê nas primeiras uma ou duas horas após o parto.
- Se o seu bebê tiver dificuldade para pegar o peito ou ainda estiver com **fome** depois de mamar por um longo período, **extraia o colostro manualmente** e faça a **alimentação usando uma colher**.
- Se você recebeu uma epidural, poderá sentir calafrios e tremores, mas isso passará em poucas horas.

A dor não é uma parte normal da amamentação ou da extração de leite. Se você sentir algum desconforto, entre em contato com seu conselheiro de amamentação do WIC para obter ajuda e assistência.



# Tudo sobre amamentação (cont.)






## PRIMEIRO DIA

O tamanho da barriga do seu bebê	Seu leite	Mamadas	Como é	Fraldas
 Tamanho de uma cereja	 Amarelo e pegajoso 1 colher de chá (5 ml)/mamada	Mais de 10 vezes por dia 30 a 45 minutos 1 colher de chá (5 ml)		 Mais de 1 xixi  Mais de um cocô (preto/marrom e pegajoso)

- É normal que o seu recém-nascido durma profundamente. O trabalho de parto e o parto são difíceis!
- Seu colostro tem todas as necessidades do seu bebê e na quantidade certa.
- O seu bebê anseia pelo seu toque. Segurá-los em contato com a pele (mesmo quando estão dormindo) os lembra do conforto do seu útero. Isso estimula o comportamento natural do recém-nascido, ajuda na pega, mantém a temperatura corporal e ajuda a produzir leite suficiente.
- **Alimente o seu recém-nascido** quando ele acordar. Você também o verá abrindo a boca, lambendo os lábios e balançando em direção ao seu peito. Quando o bebê está chorando, pode ser mais difícil **pegar o peito** porque ele está muito frustrado.
- Quando estiverem **cheios**, eles soltarão o seio e adormecerão.
- Se você não tiver certeza se eles terminaram, tente fazer o seu bebê arrotar e trocar a fralda (se necessário) e, depois, oferecer o outro seio. Se o seu bebê não parecer interessado ou não quiser mamar, ele pode não estar mais com fome. Alguns bebês podem mamar de ambos os lados em todas as mamadas, enquanto outros podem mamar apenas de um lado.
- Você pode sentir cólicas durante a amamentação. A dor vai melhorar nos próximos dias. É um sinal de que seu leite está fluindo e seu útero está encolhendo.

Uma **pega correta** não machuca. Se sentir dor, peça ajuda ao consultor de lactação do hospital ou à enfermeira.

## DIA 2





O tamanho da barriga do seu bebê	Seu leite	Mamadas	Como é	Fraldas
 Tamanho de uma cereja	 Amarelo e pegajoso 2 colheres de chá (10 ml)/mamada	Mais de 10 vezes por dia 30 a 45 minutos 2 colheres de chá (10 ml)		 Mais de 2 xixis  Mais de dois cocôs (marrom/verde)

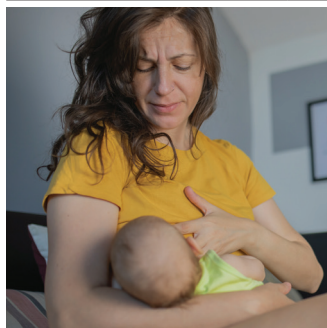
- Seus seios começarão a ficar quentes e cheios, um sinal de que o volume do leite está aumentando. Ainda pode estar amarelado.
- Espere que o seu bebê fique agitado e queira mamar com frequência durante a **segunda noite**. Eles estão se adaptando à vida fora do seu útero. Isso não significa que você não tenha leite suficiente.
- É muito normal que o seu bebê chore quando você o coloca no chão. O recém-nascido anseia pelo seu peito quente e aconchegante e quando você o coloca sobre uma superfície firme, ele fica assustado ao perceber que não está com você. Isso não significa necessariamente que esteja com fome.
- Após a circuncisão, a maioria dos bebês dorme muito tempo. Segurar o seu bebê **em contato com a pele** assim que ele for devolvido a você pode ajudar a estimular o desejo dele de comer. Você também pode colocar gotas de colostro em seus lábios, assim o sabor pode lembrá-lo de que está com fome!
- A exaustão pode começar a aumentar. Aproveite o tempo para descansar e peça aos **visitantes** que conheçam seu bebê assim que você estiver acomodada em casa.
- Você sentirá muita fome e sede. Mantenha sua jarra de água cheia e faça lanches saudáveis, como frutas e nozes.

Depois que o recém-nascido adormecer, segure-o por cerca de 20 minutos até que ele entre em **sono profundo** antes de colocá-lo no chão.

# Tudo sobre amamentação (cont.)




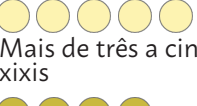
## DIAS 3 A 5

O tamanho da barriga do seu bebê	Seu leite	Mamadas	Como é	Fraldas
 Tamanho de uma noz	 Aumentando em volume Branco amarelado 30 a 45 ml/mamada	Mais de 10 vezes por dia 30 a 45 minutos  30 a 45 ml/mamada		 Mais de três a cinco xixis  Mais de dois a quatro cocôs (mudando de verde para amarelo)



- Você verá seu bebê começar a sugar de forma rápida e depois engolir lenta e profundamente enquanto o leite começa a fluir.
- Continue segurando seu bebê em contato com a pele ao longo do dia para que você possa criar um vínculo e alimentá-lo assim que ele acordar.
- Seus seios ainda estarão quentes e cheios, mas ficarão mais macios após uma boa mamada.
- Se seus mamilos estiverem **doloridos** ou se seus seios ficarem **inchados**, verifique o **posicionamento e a pega** do seu bebê. Se precisar de mais ajuda, entre em contato com seu conselheiro de amamentação do WIC.

## 3 A 6 SEMANAS

O tamanho da barriga do seu bebê	Seu leite	Mamadas	Como é	Fraldas
 Tamanho de um ovo	 Branco 2 a 4 ml/mamada	Mais de 10 vezes por dia Mais de 20 minutos/ mamada  2 a 4 ml/mamada		 Mais de três a cinco xixis  Mais de dois a quatro cocôs (amarelo)

- Você, seu corpo e seu bebê estão pegando o jeito!
- Em geral, seus seios começarão a ficar mais macios à medida que seu corpo se ajusta às necessidades do bebê. Isso não é um sinal de que você não está produzindo o suficiente.
- Seu bebê amamentará melhor e terá uma barriga maior para reter mais leite. As mamadas podem durar menos tempo, geralmente, cerca de 20 minutos.
- Espere que o seu bebê **aumente o número de mamadas** antes do pico do crescimento. Os dois primeiros picos acontecem entre três e seis semanas.
- Por volta das quatro ou seis semanas, é normal que os bebês amamentados façam cocô com menos frequência, mas eles ainda devem molhar seis fraldas por dia.
- Comemore as suas conquistas! Veja como seu bebê cresceu, graças ao seu trabalho e dedicação.



O WIC está aqui para te ajudar durante toda a sua jornada de amamentação. O primeiro passo é fazer uma de nossas aulas gratuitas de amamentação pré-natal. Entre em contato com o seu **conselheiro de amamentação do WIC** para se inscrever em um curso hoje mesmo!