

# AUMENTAR O LEITE MATERNO

## MÉTODOS PARA AUMENTAR A PRODUÇÃO

Na gravidez, os nossos corpos fazem crescer os nossos bebés, dados-lhe exatamente o que precisam para desenvolver. Depois do parto, os nossos corpos continuam a ajudar no crescimento das nossas crianças através da produção de leite materno para a sua nutrição, imunidade, segurança alimentar e cuidado amoroso.

A produção de leite é conseguida pela busca e demanda. Quanto mais o bebé mama, mais leite o seu corpo produz.

Um bebé bem posicionado, mamadas frequentes em livre demanda, irão produzir bastante leite, mesmo durante tempos stressantes como emergências. Muito contacto pele-com-pele, reduz o stress e aumenta a produção do leite materno.



Sabia que baixa produção de leite é raro, mas é uma das maiores preocupações das mães, o que leva para o uso de formula? Se parou de amamentar e quer recomeçar através da relactação, ou se está com alimentação mista e quer aumentar a sua produção de leite, peça ajuda a um especialista em amamentação

## AUMENTAR A PRODUÇÃO DE LEITE É TÃO FÁCIL COMO 1-2-3!

1

### CONTACTO PELE-COM-PELE

Abrace o seu bebé despido, direitinho entre as suas mamas, com um cobertor para cobrir ambos se a divisão é fria. Assegure-se que o bebé respira bem.

Contacto pele com pele estimula a libertação da “hormona do amor” quer em si quer no bebé. Isso vai relaxa-la e vai encorajar o leite a fluir.

Mantenha-se em pele com pele quanto tempo que deseje, quanto mais melhor.

Veja outra informação sobre “contacto pele com pele” para mais dicas e importante informação de segurança.

2

### MAMADAS FREQUENTES

Enquanto em pele-com-pele, amamente frequentemente e quanto o bebé quer. Não espere que o bebé chore ou fique irritado para oferecer a mama.

Assegure-se que o bebé pega na mama de forma confortável e profunda e numa boa posição “barriga com barriga, nariz no mamilo”.

Aponte para pelo menos 10-12 mamadas nas 24 horas, incluindo de noite. Mantenha o bebé a mamar usando compressões e alternando os lados.

3

### COMPRESSÕES MAMÁRIAS

Esvaziar a mama ao máximo em cada mamada vai produzir mais leite. Quando nota que o bebé está a chuchar, mas não engole, pode ajudar o leite a fluir através da compressão (apertar) da sua mama.

Coloque os dedos debaixo da mama com o polegar em cima, atrás da areola (parte mais escura da pele).

Pressione gentilmente até notar que o bebé começa novamente a engolir. Largue quando o bebé para de beber.



Siga as dicas do bebé e responda às suas necessidades.

Não force o bebé a comer.



SafelyFed  
Canada



la leche league  
international | lli.org

Por Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing). Ilustrações por Angela Eastgate. June 2020. Desenvolvido de acordo com as fontes: WHO/UNICEF Implementation Guidance BFHI (2018); World Health Organization (2003) Global Strategy for Infant and Young Child Feeding; World Health Organization (1997) Infant Feeding in Emergencies : a guide for mothers.