



AMAMENTAR EM LIVRE DEMANDA É RESPONDER AOS SINAIS DADOS PELO TEU BEBÉ OU À TUA VONTADE DE O AMAMENTAR.

Amamentar é muito mais do que dar alimento, é dar amor, proteção, segurança, conforto e relaxamento. Ajuda-te a conhecer melhor o bebé e as suas necessidades.

POR ISSO OLHA PARA
O BEBÉ, NÃO OLHES
PARA O RELÓGIO.

Os bebés pequeninos precisam de mamar muitas vezes por dia, para conseguir receber todo o leite que precisam e também para ajudar as mães a aliviar as mamas e a produzir mais leite. Sabias que quanto mais o bebé mamar, mais leite é produzido?



Dar de mamar em horários rígidos, não responde às necessidades do bebé. O relógio não sabe quando é que o bebé precisa de comer. Ele sabe e tu também vais saber.

O teu bebé vai pedir-te mama quando tiver fome e aí vais vê-lo a sugar e engolir. Repara que grandes goles ele engole e como acaba a mamada cheinho e relaxado, com as mãos abertas e os braços e pernas esticados.

Mas também te vai pedir a maminha para conforto, para acalmar, para adormecer. Vai chuchar na maminha, não vais ouvir os goles, não vais ver as bochechas a encher-se de leitinho.

Lembra-te: o bebé não vai estar sempre à mama, mas também não vai estar a dormir por longos períodos entre mamadas. Dorme durante o dia sempre que possas, porque é durante a noite que o teu bebé vai estar a precisar de ti mais vezes.



NÃO TE ESQUEÇAS QUE, SE PRECISARES,
ESTAMOS AQUI PARA TE AJUDAR.

capacitar4lactante