

## Conservar o leite

Conserve o leite em saco ou biberão esterilizado.

Tenha em conta na sua conservação as seguintes indicações:

- O leite recém-extraído dura 6 a 8 horas, se a temperatura ambiente for inferior a 25 °C.
- Se refrigerado (entre 0 e 4 °C) dura 8 dias.
- Se congelado no frigorífico dura 2 semanas. Em arca, dura 3 a 6 meses.

## Regressar ao trabalho e amamentar

A creche ou ama devem ser próximas do local de trabalho da mãe. Desta forma a mãe pode ausentar-se do trabalho para amamentar. Não sendo possível, a mãe pode retirar o leite antes de sair de casa para ser dado ao bebé.

## Dispensa para amamentação

De acordo com o artigo 47.º do Código do Trabalho, a mãe que amamenta o filho tem **direito a dispensa de trabalho para o efeito, durante o tempo que durar a amamentação**. A dispensa diária para amamentação é gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora cada, salvo se outro regime for acordado com o empregador.

### Note bem

Os hábitos maternos refletir-se-ão na qualidade do leite que oferece ao bebé!

Faça uma alimentação equilibrada. Abstenha-se do tabaco e do álcool.

A OMS recomenda a amamentação em exclusivo até aos 6 meses de idade.

Esclareça todas as suas dúvidas com o seu Enfermeiro ou Médico de Família.

Elaborado por:

Brigite Ferreira

Joana Canais

Junho de 2016

Revisão: junho de 2018

Aprovado pelo Coordenador da USF Serra da Lousã

### Bibliografia

<http://www.leitematerno.org/>

[http://www.unicef.pt/docs/manual\\_aleitamento\\_2012.pdf](http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento_2012.pdf)

[http://www.cite.gov.pt/pt/legis/CodTrab\\_LR1\\_002.html#L00256](http://www.cite.gov.pt/pt/legis/CodTrab_LR1_002.html#L00256)

# ALEITAMENTO MATERNO



Dê o melhor ao seu bebé!



## Vantagens para o bebé

### Vínculo afetivo

Melhor desenvolvimento e relacionamento interpessoal.

### Boca

Menor necessidade de ortodontia.  
Melhor desenvolvimento muscular do rosto.



### Articulações e músculos

Ossos, articulações e músculos mais saudáveis.

### Sistema digestivo

Menos diarreias  
Menos alergias alimentares.  
Menos doenças autoimunes (colites).

### Q. I. mais elevado

### Orelhas

Menos otites.

### Garganta

Menos amigdalites.

### Sistema respiratório

Menos infeções respiratórias.  
Menos asma.

### Intestino

Menor obstipação.

### Trato urinário

Menos infeções urinárias.

### Sistema endócrino

Menos diabetes.

### Sistema imunitário

Melhor resposta à vacinação.  
Menor risco de cancro infantil.  
Menos alergias.

## Vantagens para a mãe

A mãe que amamenta sente-se mais segura. Recupera o peso habitual e o tamanho do útero mais depressa.

A hemorragia após o parto acaba mais cedo diminuindo a anemia. A amamentação é fator protetor para o cancro da mama e do ovário e para a osteoporose.

Amamentar é muito prático! O leite está sempre pronto. Não é necessário esterilizar e preparar biberões. E é económico.

## Leite materno

O leite materno contém todos os nutrientes, vitaminas e água que o seu bebé necessita para ser saudável. Contém ainda anticorpos e glóbulos brancos (as suas defesas), que o leite adaptado não pode oferecer.

## Dicas importantes sobre amamentar

A duração da mamada não é importante. A maioria dos bebés mamam 90% do que precisam em 4 minutos. Alguns demoram 30 minutos. Importa perceber se o bebé está a obter leite da mama (sucção lenta, enche as bochechas e engole).

O bebé deve ser alimentado quando tem fome.

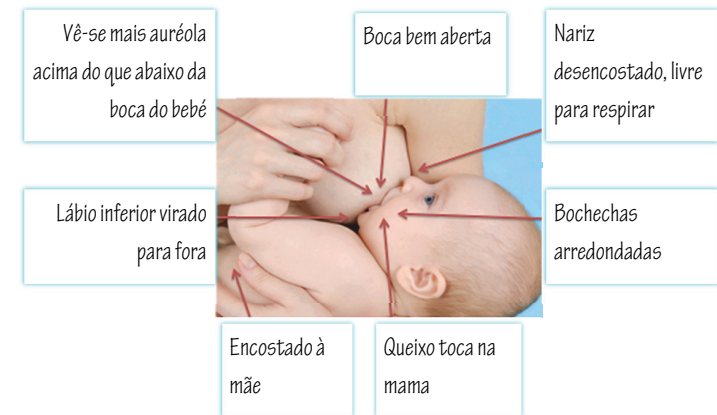
O uso da mama como chupeta pode macerar os mamilos, criar fissuras tornando-se doloroso.

## Como o bebé pega na mama

Num ambiente calmo e caloroso.

Depois do bebé bem posicionado, com o nariz a nível do mamilo, espere que ele abra bem a boca (pode estimular a abertura tocando com o mamilo nos lábios do bebé).

Rapidamente, aproxime o bebé da mama, de modo que o seu lábio inferior toque na mama o mais longe possível da base do mamilo (assim, o mamilo estará apontado em direção ao céu da boca).



O uso da mama como chupeta pode macerar os mamilos, criar fissuras tornando-se doloroso.

