

## Com esta frequência deve amamentar

- quando o seu bebé está com fome ou quer chupar
- cerca de 8 a 12 vezes por dia

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

Portuguese, English, German, French, Italian, Spanish, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Turkish, Tamil, Arabic, Tigrinya



## Assim o seu bebé sente-se aconchegado

Entre as mamadas o seu bebé também adora:

- proximidade
- contacto com a sua pele



?

Pergunte um especialista!



© 2021 Stillförderung Schweiz; Design: Judith Zaugg

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

# Amamentação



Posição de embalar



Posição de embalar modificada

## Assim segura o seu bebé



Posição recostada



Amamentar em posição deitada



Posição atravessada



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

## assim massage o seu peito

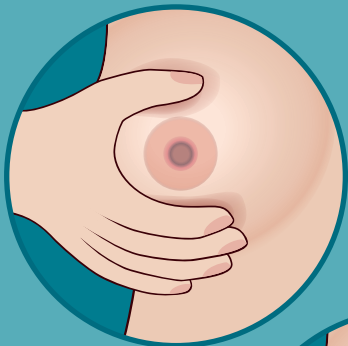


Movimente suavemente o tecido mamário de um lado para o outro



Carícia com os seus dedos desde a base do peito até por cima do mamilo.

## assim massage para extrair o leite



Coloque o polegar e o dedo indicador à volta do mamilo. Os restantes dedos levantam ligeiramente o seio. Pressione o polegar e o dedo indicador na direção do tórax.



Empurre os dedos para a frente com a pressão necessária.

Um especialista irá ajudá-la com isto.



O seu bebé está com fome quando:

- faz barulinhos com a boca
- coloca as mãos na boca



Como colocar o bebé ao seu peito:

- antes que ele chore
- com a boca bem aberta
- com a barriga do bebé encostada à sua barriga
- com a sua orelha, os seus ombros e a sua anca em linha reta

## Assim o seu bebé vai ficar cheio



Assim o seu bebé mama:

- a boca do bebé esta completamente preenchida com o seu mamilo.
- o bebé tem os lábios curvados para fora
- você vê e ouve como o bebé engole

O seu bebé está cheio quando:

- ele está relaxado
- as suas mãozinhas são completamente abertas
- o seu peito fica novamente mais mole

Você tem suficientemente leite quando:

- o seu bebé tem durante o dia 5 até 6 fraldas molhadas
- o seu bebé evacua várias vezes ao dia nas primeiras semanas