Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica da Ordem dos Enfermeiros
Av. Almirante Gago Coutinho, n.º 75 - 1700-028 Lisboa
Telefone geral: 218 455 230
Fax: 218 455 241 | 218 455 259
www.ordemenfermeiros.pt
mail@ordemenfermeiros.pt

Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras
Serviço de Obstetrícia - 5º Piso
Hospital Garcia de Orta
Av. Torrado da Silva, Pragal - 2805-267 Almada
Telemóvel: 913 266 066 ou 918 492 122
www.apeobstetras.org
apeo@apeobstetras.org

LEITE MATERNO:

O MELHOR PARA O BEBÉ
O MELHOR PARA A MÃE
O MELHOR PARA A FAMÍLIA
O MELHOR PARA O AMBIENTE

Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

LEITE MATERNO
O MELHOR ALIMENTO PARA O SEU FILHO
A CHAVE DO FUTURO



O ENFERMEIRO ESPECIALISTA DE SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA PROMOVE FAMÍLIAS SAUDÁVEIS

O leite materno é o alimento mais completo que se pode oferecer ao bebé. É fonte de saúde e uma prova de amor.

> Está adaptado ao organismo do bebé;
> Previne infeções e problemas de estômago;
> Protege das alergias e reduz o aparecimento de eczemas;
> Contém água em quantidade suficiente;
> Assegura o desenvolvimento do bebé até aos 6 meses de vida;
> O bebé adapta-se melhor a outros alimentos;
> Melhora o desenvolvimento intelectual;
> Melhora a formação da boca e dentes direitos;
> Ajuda a diminuir as cólicas;
> Permite uma relação privilegiada entre mãe e filho;
> É importante para a prevenção da diabetes e obesidade a longo prazo.

> Dê de mamar na 1ª meia hora após o parto.
> Deixe que o bebé mame completamente da primeira mama antes de lhe oferecer a segunda.
> Espere que o bebé se solte espontaneamente da mama.
> Na mamada seguinte inicie pela mama em que terminou.
> Deixe o bebé estabelecer o seu tempo e o seu ritmo de acordo com as suas necessidades.



A duração e o intervalo das mamadas não obedece a regras rígidas:

Cada bebé tem o seu tempo.

A intervenção do Enfermeiro Especialista de Saúde Materna e Obstétrica ajuda a estabelecer o aleitamento de sucesso
... NAS SUAS MÃOS ESTÁ O FUTURO ...



Uma posição adequada do bebé e da mãe e a forma como o bebé pega na mama podem evitar problemas na amamentação.

O RECÉM-NASCIDO DEVE ESTAR:

> BEM APOIADO, DE FRENTE PARA A MÃE;
> CABEÇA AO MESMO NÍVEL DA MAMA, FACE VOLTADA PARA A MAMA;
> BOCA E MANDÍBULA PERTO DA MAMA;
> OMBRO ALINHADO COM A ANCA.