

10

PRÁTICAS PARA UMA
Amamentação
BEM-SUCEDIDA



Ana Rita Monteiro



ÍNDICE

<u>Quem sou eu?</u>	2
<u>10 Práticas para uma Amamentação Bem-Sucedida</u>	4
1 - <u>Acredita em ti e na tua capacidade de nutrir o teu filho</u>	5
2 - <u>Amamenta o teu bebé em livre demanda</u>	6
3 - <u>Deixa o teu bebé mamar o tempo que quiser</u>	7
4 - <u>Oferecer as duas mamas em todas as mamadas</u>	8
5 - <u>Amamente durante a noite</u>	9
6 - <u>Evitar o uso de chucha ou de outro tipo de tetinas</u>	10
7 - <u>Não oferecer água ou outros líquidos ao bebé até aos 6 meses</u>	11
8 - <u>Está atenta aos sinais que o teu bebé dá, ele diz-te quando tem fome</u> ..	12
9 - <u>Foca-te no teu bebé e “esquece” a casa</u>	13
10 - <u>A mãe que amamenta pode e deve comer de tudo</u>	14
<u>Contacto</u>	15

O meu nome é Ana Rita Monteiro, sou criadora do método BelieveUcan, e ajudo mães que se sentem perdidas no mundo da amamentação a tornar o seu percurso bem-sucedido.

Durante a maternidade da minha primeira filha, perto dos 3 meses, ela passou por um momento muito instável, chorava muito, só queria estar à mama o que me levou a pensar que algo podia não estar bem. Nesta altura, tanto a minha mãe, como a minha sogra comentaram comigo que possivelmente a menina tinha fome e que o meu leite podia não a estar a satisfazer. Perante estes comentários de pessoas tão próximas que só me queriam ajudar, introduzi inadvertidamente o leite artificial.

A primeira vez que coloquei o biberão na boca da minha filha as lágrimas caíram-me e isto fez-me sentir a pior mãe do mundo. Alguns dias depois, a Alice perdeu por completo o interesse na mama e deixou de querer mamar. O sonho que sempre tive estava a desmoronar-se. **Após este momento de tristeza e desilusão extra decidi que não era isto que eu queria para a minha filha. Procurei todas as opções e mais algumas. Foi nesta altura que soube que existiam conselheiras de aleitamento materno (CAM). Pedi apoio e disse para mim mesma que se conseguisse reverter o desmame da minha filha queria, também eu, ajudar outras mães a não passarem pela mesma situação.** Com muita persistência, paciência e apoio do pai conseguimos reverter por completo todo o processo de desmame e a pequena Alice com aproximadamente 4 meses voltou a mamar em pleno.

Voltar a amamentar em exclusivo, fez-me sentir novamente a melhor mãe do mundo.

Após ter percorrido este caminho, percebi que o meu propósito de vida consiste em ajudar grávidas e recém-mamãs a ultrapassar os desafios que a amamentação lhes coloca e a tornar o seu percurso sereno e feliz.



Escrevi este eBook para te dar a conhecer as **10 PRÁTICAS PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA**.

Este manual vai ajudar-te a estar mais segura e a superar as dificuldades que surgem durante o período da amamentação.

Conhece as principais práticas e vive uma amamentação mais tranquila!

10

PRÁTICAS para uma Amamentação BEM-SUCEDIDA

1

Acredita em ti e na tua capacidade de nutrir o teu filho

2

Amamenta o teu bebé em livre demanda

3

Deixa o teu bebé mamar o tempo que quiser

4

Oferece as duas mamas em todas as mamadas

5

Amamenta durante a noite

6

Evita o uso de chucha ou de outro tipo de tetinas

7

Não ofereças água ou outros líquidos ao bebé até aos 6 meses

8

Está atenta aos sinais que o teu bebé dá, ele diz-te quando tem fome

9

Foca-te no teu bebé e “esquece” a casa

10

A mãe que amamenta pode e deve comer de tudo



Agora que já conheces as **10 PRÁTICAS PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA**, explico-te como podes por em prática cada um deles.

1

Acredita
em ti e na tua
capacidade de
nutrir o teu
filho

Eu acredito que 90% do sucesso da amamentação está na mente da mãe e apenas 10% no leite que ela produz, ou seja, **se tu acreditares que és capaz tu consegues ultrapassar todos os obstáculos que a amamentação te coloca**. Não importa ter toda a informação do mundo sobre amamentação se tu não acreditares em ti própria e na capacidade de nutrir o teu filho.



2

Amamenta o teu bebé em livre demanda

Para que a produção de leite esteja adequada ao bebé **é importante que ele mame quando quiser**. Quanto mais ele mamar mais leite tu vais produzir.



3

Deixa o teu
bebé mamar o
tempo que
quiser

Para que a produção de leite esteja adequada ao bebé **é importante que ele mame sem restrição de tempo**. Quanto mais tempo ele mamar mais leite vais produzir.



NOTA



É importante ter em consideração que o bebé não deve mamar mais do que uma hora. Caso isto aconteça é importante que a mamada seja reavaliada por uma CAM, pois possivelmente o bebé pode não estar a obter todo o leite que precisa.

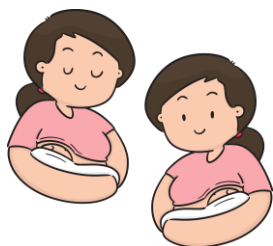
4

Oferece as duas mamas em todas as mamadas

O bebé deve mamar uma mama. Caso ele adormeça é importante despertá-lo (mudar-lhe a fralda ou colocá-lo a arrotar) e voltar a oferecer a segunda mama **pois o leite flui com maior facilidade, ou seja, exige menos esforço da parte do bebé.**



NOTA



É importante que o bebé vaze o máximo possível a primeira mama. Para perceber se a mama está vazia deve ter a perceção de que a mama está mais leve.

5

Amamenta durante a noite

Se o teu bebé dorme a noite toda (é raro, mas acontece) **é importante que lhe ofereças mama mesmo a dormir.** Assim evita problemas como mastites ou ductos entupidos. **Durante a noite ocorre um pico de produção da prolactina, hormona da produção de leite.**



6

Evita o uso de chucha ou de outro tipo de tetinas

A chucha deve ser evitada pois podes camuflar a necessidade do teu bebé se alimentar.

Ao ofereceres qualquer tipo de tetina ao teu bebé pode ocorrer o risco de ele rejeitar a mama – confusão de bicos. O fluxo e a forma de como o bebé pega na tetina são completamente diferentes do que ocorre na mama, mesmo que a publicidade diga que é muito semelhante à mama da mãe.



7

Não ofereças
água ou outros
líquidos ao bebé
até aos 6 meses

Se o bebé for exclusivamente amamentado não necessita de qualquer tipo de água ou qualquer tipo de líquido. **O leite materno suprime por completo a água que o teu bebé necessita mesmo em dias de muito calor.** Oíço muitas vezes que “O meu leite é fraco, parece água!”. Não existe leite fraco, a primeira porção do leite materno é mais água exatamente por ser necessário hidratar o bebé. A natureza é incrível!



8

Está atenta aos sinais que o teu bebé dá, ele diz-te quando tem fome.

O choro é um sinal tardio de que algo não está bem com o bebé. **Antes de o bebé chorar ele pode começar a levar as mãos à boca, a mexer a cabeça de um lado para o outro e a deitar a língua de fora.** Todos estes sinais dizem à mãe que o bebé está disponível para comer.



9

Foca-te no teu bebé e “esquece” a casa



Sei que esta não é uma prática de todo fácil. A casa, comida e filhos mais velhos ocupam muito do nosso tempo. **O objetivo desta dica é que compreendas que a licença de maternidade é paga à mãe para poder estar 100% disponível para o bebé.** Aproveita este momento ao máximo, pois o tempo voa!

10

A mãe que
amamenta
pode e deve
comer de tudo

Os componentes dos alimentos que provoca cólicas são **as fibras** que, por definição, **são um nutriente que os seres humanos não conseguem absorver**. Como não são absorvidas acumulam-se nos intestinos e levam à produção de gases e ao desconforto que muitas vezes provocam. No entanto, se permanecem no intestino, é completamente impossível que passem para o leite, pelo que não têm nenhum efeito nos bebés. **Este é um mito que se tem perpetuado sem nenhum tipo de fundamento e que importa desconstruir.**





Agora que já conheces as **10 PRÁTICAS PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA**, acredito que consegues superar as dificuldades que tens sentido.

Ao confiares mais em ti vais sentir o prazer de viver a amamentação de forma plena.

Caso persistam algumas dúvidas ou precises de ajuda, contacta-me.

[CONTACTA-ME](#)



Ficha técnica

Título: 10 PRÁTICAS PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA

Propriedade e Edição:

Leva-me ao Colo
Ana Rita Monteiro

 <https://www.levameaocolo.com>

 [/levameaocolo](#)

Copyright ©
Todos os direitos reservados