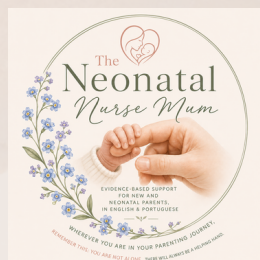


THE NEONATAL NURSE MUM



ALIMENTAR O SEU RECÉM-NASCIDO

UM GUIA SIMPLES SOBRE AMAMENTAÇÃO,
SINAIS DO BEBÉ E O QUE ESPERAR



ÍNDICE

- 3* UM PEQUENO ACOLHIMENTO
- 4* OS SINAIS DE FOME DO SEU BEBÉ
- 5* AMAMENTAÇÃO
- 6* EXTRAÇÃO DE LEITE MATERNO
- 7* ALIMENTAÇÃO POR BIBERÃO/MAMADEIRA
- 8* COM QUE FREQUÊNCIA & QUANTIDADE?
- 9* O MEU BEBÉ ESTÁ MAMANDO O SUFICIENTE?
- 10* ARROTAR, BOLSAR & REFLUXO
- 11* QUANDO ALIMENTAR SE TORNA DIFÍCIL
- 12* QUANDO PEDIR AJUDA
- 13* DE MÃE PARA MÃE

Um pequeno acolhimento

Alimentar o seu bebé pode trazer tantas emoções — amor, proximidade, incerteza e, por vezes, muitas dúvidas.

Quer o seu bebé seja amamentado, alimentado por biberão/mamadeira, com leite materno extraído, leite de fórmula ou uma combinação, não existe uma única forma de alimentar que seja igual para todas as famílias.

Este guia foi criado para ajudar a compreender os sinais do seu bebé, saber o que esperar e sentir-se um pouco mais confiante enquanto descobre o que funciona melhor para vocês enquanto família.

Retire daqui aquilo que lhe for útil, peça apoio sempre que precisar e lembre-se — alimentar é muito mais do que leite. É também conforto, proximidade e uma forma de se conhecerem um ao outro.



Um pequeno lembrete ♥

Não precisa de ter tudo resolvido em relação à alimentação.
Você e o seu bebé estão a aprender juntos..

Os sinais de fome do seu bebê

Sinais iniciais

- ABRIR A BOCA OU MEXER A LINGUA
- LEVAR AS MÃOS À BOCA
- VIRAR A CABEÇA À PROCURA DO PEITO/TETINA
- FICAR MAIS DESPERTO OU IRRQUIETO

Sinais activos

MAIS MOVIMENTO, ALONGAR O CORPO, LEVAR AS MÃOS A BOCA E PROCURAR O PEITO/TETINA DE FORMA MAIS EVIDENTE.

Sinal tardio - choro

O CHORO É MUITAS VEZES UM SINAL TARDIO DE FOME. SE O BEBÉ JÁ ESTIVER AGITADO, AJUDÁ-LO A ACALMAR PRIMEIRO PODE TORNAR A ALIMENTAÇÃO MAIS FÁCIL.

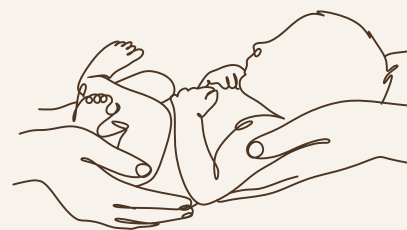


Nota da enfermeira

CONHECER OS SINAIS DO SEU BEBÉ LEVA TEMPO. NÃO PRECISA DE RECONHECER TODOS DE IMEDIATO - VOCÊ E O SEU BEBÉ ESTÃO A APRENDER JUNTOS.

Importante

ALGUNS RECÉM-NASCIDOS MAIS SONOLENTOS OU POUCO DESPERTOS PODEM NÃO DEMONSTRAR SINAIS DE FOME DE FORMA CONSISTENTE E PODEM PRECISAR DE SER ACORDADOS OU ALIMENTADOS DE ACORDO COM UM PLANO INDIVIDUALIZADO.





Amamentação

Para começar

O contacto pele a pele pode ajudar o seu bebé a acalmar-se e estimular os seus instintos naturais para mamar. Sempre que possível, ofereça o peito quando notar os primeiros sinais de fome, em vez de esperar pelo choro.

Uma pega confortável

O bebé deve abocanhar uma boa parte da mama, e não apenas o mamilo. O queixo deve estar junto à mama, as bochechas arredondadas e poderá ver ou ouvir o bebé a engolir quando o leite estiver a fluir.

O que pode ser normal

Os recém-nascidos mamam frequentemente. As mamadas agrupadas, sobretudo ao final do dia, podem ser uma parte normal do estabelecimento da amamentação e não significam necessariamente que esteja a produzir pouco leite.

Nota da enfermeira

Amamentar é natural, mas isso não significa que seja sempre fácil. É uma aprendizagem para si e para o seu bebé. Se amamentar continuar a ser doloroso, se estiver preocupada com a pega ou se simplesmente sentir que algo não está bem, peça ajuda.



Sabia
que?

Nos primeiros dias, as suas mamas produzem colostro – pequenas quantidades de leite concentrado, especialmente adaptado às necessidades do seu recém-nascido.

Extração de leite materno

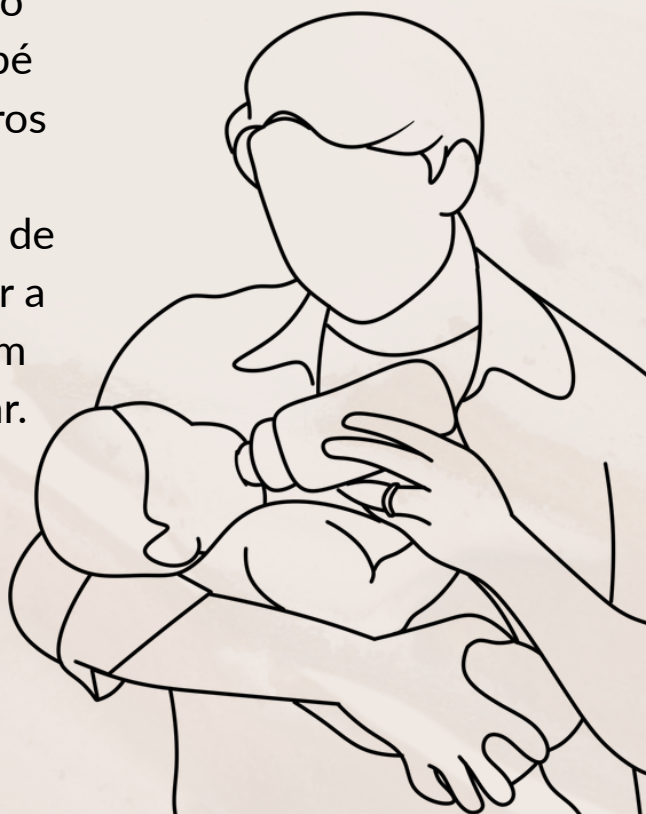


Alimentação por biberão

Siga os sinais do seu bebé

Ofereça o biberão quando o seu bebé mostrar os primeiros sinais de fome.

Mantenha-o perto de si e deixe-o aceitar a tetina na boca, em vez de a empurrar.



Experimente a alimentação pausada

Mantenha o bebé numa posição relativamente vertical e o biberão quase na horizontal, para que o leite não flua demasiado depressa. Faça pausas durante a mamada e siga os sinais do seu bebé.

Deixe o seu bebé decidir quando terminou

Esteja atenta aos sinais de que o bebé precisa de uma pausa ou já está satisfeito, como mamar mais devagar, virar a cabeça, deixar sair leite pela boca ou parar de sugar. Nunca force o bebé a terminar o biberão.

Nota da enfermeira



A quantidade que o seu bebé bebe no biberão pode variar de mamada para mamada. A alimentação responsiva significa seguir os sinais do seu bebé, em vez de se focar apenas no número de mililitros que bebe.

Com que frequência & em que quantidade?

COM QUE FREQUÊNCIA?

Os recém-nascidos geralmente mamam com frequência, tanto de dia como de noite. Em vez de olhar apenas para o relógio, aprenda a reconhecer os sinais de fome do seu bebê e ofereça leite de forma responsiva.

Nas primeiras semanas, é comum os bebês amamentados mamarem 8 a 12 vezes em 24 horas.

EM QUE QUANTIDADE?

Não existe uma quantidade certa para todos os bebês. A quantidade de que o seu bebê precisa depende de vários fatores, incluindo a idade, o peso, o tipo de alimentação e as suas necessidades individuais.



ALGUMAS MAMADAS SERÃO DIFERENTES

O seu bebê pode mamar mais numa mamada e menos noutra. Os bebês amamentados também podem ter períodos em que mamam com muita frequência, conhecidos como mamadas agrupadas.

SIGA O SEU BEBÊ, NÃO APENAS O RELÓGIO

A alimentação é muito mais do que números. Observe os sinais do seu bebê, o padrão geral das mamadas, as fraldas molhadas e sujas, o crescimento e como ele se apresenta entre as mamadas.

Nota da enfermeira 

Se o seu bebê nasceu prematuramente, esteve doente ou tem um plano de alimentação individualizado, siga as orientações da equipa neonatal ou dos profissionais de saúde que o acompanham, em vez das recomendações gerais sobre alimentação.

O meu bebé está a mamar o suficiente?

Nem sempre é possível saber exatamente quanto leite o seu bebé bebe, especialmente quando é amamentado. No entanto, existem outros sinais que podem ajudar a perceber se a alimentação está a correr bem.

FRALDAS MOLHADAS & SUJAS

À medida que os primeiros dias passam, deverá notar um aumento no número de fraldas molhadas e alterações graduais nas fezes do seu bebé. A sua parteira ou equipa de saúde pode explicar-lhe o que esperar de acordo com a idade do bebé.

PESO & CRESCIMENTO

É esperado que o bebé perca algum peso nos primeiros dias após o nascimento. O seu peso será acompanhado para garantir que está a crescer adequadamente ao longo do tempo.



MAMAR & ENGOLIR

Durante uma mamada eficaz, poderá observar um padrão rítmico de sucção e deglutição. O ritmo do bebé pode variar ao longo da mamada, com pausas naturais.

COMPORTAMENTO DO BEBÉ

O seu bebé deverá acordar para mamar e ter períodos em que está desperto e alerta. Depois de algumas mamadas, poderá parecer relaxado e satisfeito, embora nem todas as mamadas terminem com um bebé sonolento e tranquilo.

Nota da enfermeira

Se estiver preocupada porque o seu bebé não está a mamar bem, está involuntariamente sonolento ou é difícil acordá-lo para mamar, ou tem menos fraldas molhadas do que seria esperado, peça aconselhamento à sua parteira, enfermeira de saúde infantil ou equipa de saúde.

Arrotos, bolçar & refluxo

ARROTOS

Os bebés podem engolir ar durante as mamadas. Se o seu bebé parecer desconfortável, pode fazer uma pausa durante ou depois da mamada e mantê-lo numa posição vertical para perceber se precisa de arrotar. Nem todos os bebés arrotam depois de todas as mamadas — e não há problema.

BOLÇAR

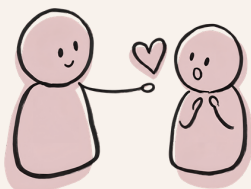
Deitar pequenas quantidades de leite durante ou pouco depois de uma mamada é muito comum nos bebés pequenos. A isto chama-se frequentemente bolçar e, se o bebé estiver bem e a crescer, geralmente não é motivo de preocupação.

REFLUXO

O refluxo acontece quando o leite volta do estômago do bebé. Alguns bebés bolçam leite, enquanto outros podem ter refluxo sem vomitar de forma evidente.

O QUE PODE AJUDAR

- MANTER O BEBÉ NUMA POSIÇÃO VERTICAL DURANTE ALGUM TEMPO APÓS AS MAMADAS
 - OFERECER ALIMENTAÇÃO RESPONSIVA
 - FAZER PAUSAS
- AJUDAR O BEBÉ A ARROTAR SE PARECER DESCONFORTÁVEL



*Quando
pedir
ajuda?*

Se estiver preocupada com os vômitos ou a alimentação do seu bebé, procure aconselhamento médico — especialmente se o vômito for verde, tiver sangue ou for projetado/com força, se o bebé parecer doente, recusar as mamadas ou não estiver a ganhar peso como esperado.

Quando alimentar parece difícil

A alimentação nem sempre corre como imaginámos. Pode levar algum tempo até encontrar o que funciona melhor para si e para o seu bebé. Precisar de apoio não significa que esteja a fazer algo errado.



Pode ser assim...

- Alimentação dolorosa ou stressante
- Dificuldade na pega
- Alimentações muito longas ou muito curtas
- Bebé agitado ou cansado durante a alimentação
- Preocupações com a produção de leite ou com a quantidade que o bebé está a beber

Não precisa de descobrir tudo sozinha

Se sentir que algo não está bem, peça apoio.

Por vezes, uma pequena alteração na posição, na pega, no fluxo da tetina ou na técnica de alimentação pode fazer a diferença.

E lembre-se ...

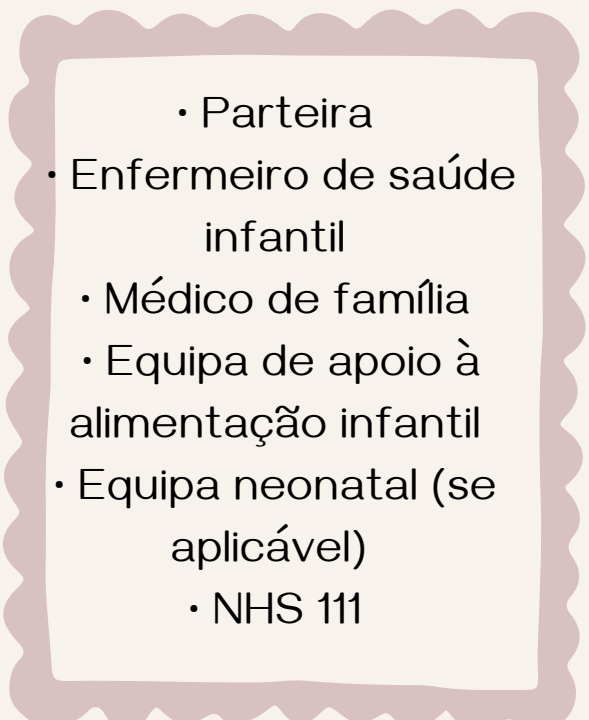
A forma como alimenta o seu bebé não tem de ser de uma determinada maneira para ser feita com amor.

Quando pedir ajuda

Conhece o seu bebé melhor do que ninguém. Se sentir que algo não está bem, pode sempre pedir aconselhamento. Algumas dificuldades relacionadas com a alimentação devem ser avaliadas rapidamente.

PEÇA APOIO COM A ALIMENTAÇÃO SE

- alimentar o seu bebé é frequentemente doloroso ou difícil
- o seu bebé tem dificuldade em fazer ou manter a pega
- as refeições são regularmente muito longas, cansativas ou stressantes
- está preocupada com a sua produção de leite
- não tem a certeza se o seu bebé está a receber leite suficiente
- sente simplesmente que algo não está bem

- 
- Parteira
 - Enfermeiro de saúde infantil
 - Médico de família
 - Equipa de apoio à alimentação infantil
 - Equipa neonatal (se aplicável)
 - NHS 111

PROCURE ACONSELHAMENTO MÉDICO RAPIDAMENTE SE

- o seu bebé for difícil de acordar ou estiver invulgarmente sonolento
- o seu bebé recusar alimentar-se ou estiver a alimentar-se muito menos do que o habitual
- tiver menos fraldas molhadas do que seria esperado
- o seu bebé parecer doente ou houver sinais de desidratação
- o seu bebé tiver vómito verde, com sangue ou vômitos repetidos em jato/com força
- estiver preocupada com o peso ou crescimento do seu bebé

Não precisa de esperar até ter a certeza de que algo está errado para pedir ajuda.

From one mum to another

Alimentar o seu bebé torna-se uma parte tão importante daqueles primeiros dias.

É fácil questionar-se se está a fazer o suficiente, se o seu bebé está a receber o suficiente ou se está a fazer tudo da forma "certa".

Como enfermeira, posso partilhar informação e orientação consigo.

Mas, como mãe, também quero lembrar-lhe que alimentar o seu bebé não se resume a mililitros, horários ou refeições perfeitas.

São também os momentos de sono, os mimiños, as refeições que não correm como planeado. É aprender, adaptar-se e conhecer esta pequena pessoa que também está a aprender a conhecê-la.

Peça ajuda quando precisar. Confie em si quando sentir que algo não está bem. E trate-se com o mesmo carinho que dá ao seu bebé.

Estão a aprender juntos.

Com carinho,

The Neonatal Nurse Mum