

# Amamentação

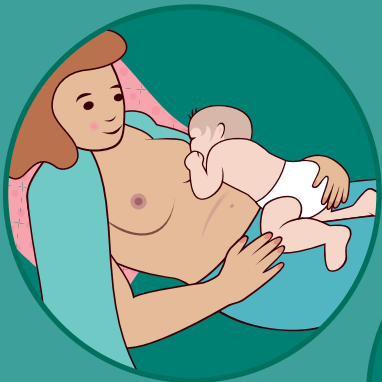


Posição de embalar



Posição de embalar  
modificada

## Assim segura o seu bebé



Posição recostada



Amamentar em  
posição deitada



Posição atravessada



## assim massage o seu peito

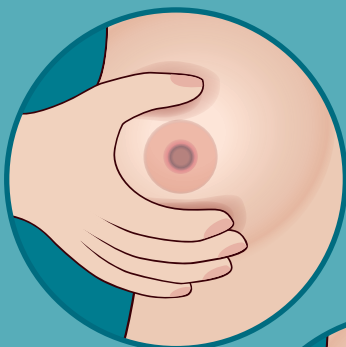


Movimente suavemente o tecido mamário de um lado para o outro

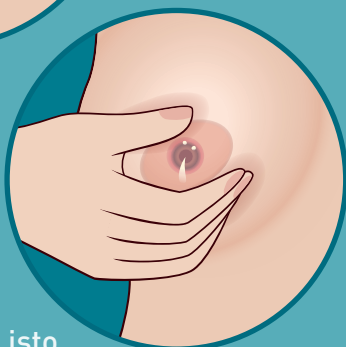


Carícia com os seus dedos desde a base do peito até por cima do mamilo.

## 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

# 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, Ukrainian



## Assim o seu bebé sente-se aconchegado

Entre as mamadas o seu bebé também adora:

- proximidade
- contacto com a sua pele



Pergunte um especialista!

?



© 2023 Stillförderung Schweiz; Design: Judith Zaugg

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