

UNICEF e a Baby Friendly Initiative

O Fundo de Crianças das Nações Unidas (The United Nations Children's Fund, UNICEF), está a agir globalmente para ajudar todas as crianças a alcançarem o seu maior potencial. Actuamos em mais de 160 países, apoiando programas que visam propiciar às crianças:

- melhor saúde e nutrição
- água e saneamento de segurança
- educação



A UNICEF também auxilia as crianças que carecem de uma protecção especial, como sejam as crianças trabalhadoras e as que são vítimas de guerras.

A Iniciativa Amigos dos Bebés da UNICEF actua juntamente com hospitais e centros de saúde. O nosso objectivo é ajudá-los a facultarem um elevado padrão de cuidados, de forma que mulheres grávidas e mães recentes obtenham o apoio de que necessitam para amamentarem as suas crianças com êxito. Para mais informações, consulte o nosso web site em: www.babyfriendly.org.uk

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Informações sobre apoio à amamentação que estão à disposição localmente

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call us on 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the BabyWelcome Programme (01737 213161). We are grateful to BioNascimento for this translation. For more information about UNICEF's work worldwide, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost CL885, Billericay CM12 0BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.


Alimentar o seu bebé



Informação importante para futuras mães



Feeding Your New Baby, Portuguese

unicef 

Introdução

Escolher como alimentar o seu futuro bebé é uma decisão importante, na medida em que poderá ter implicações tanto na saúde do bebé como na sua. Este folheto dá-lhe algumas informações úteis sobre os benefícios da amamentação pelo que sugerimos que considere-os antes de tomar uma decisão. Tem também dicas que ajudarão a conseguir um bom começo na amamentação e informação sobre o apoio com que poderá contar da sua enfermeira - parteira, e mais tarde pela enfermeira do centro de saúde. Quando nos referirmos ao bebé, iremos fazê-lo como "ele", de forma a evitar confusão.

O leite materno contém anticorpos para proteger o seu bebé de infeções. Protege igualmente a sua própria saúde. Nos primeiros 6 meses, será benéfico para o bebé se for alimentado em exclusivo com leite materno. Ele receberá toda a comida e bebida que precisa e estará protegido contra variadas doenças. Depois desta idade, continuar a amamentar enquanto é feita a introdução dos sólidos, só será benéfico para ambos, especialmente durante o primeiro ano de vida dele. Você poderá continuar a amamentar, tanto tempo quanto os dois desejem.

O SEU leite é perfeito para o SEU bebé e ,adapta-se de forma a ir ao encontro das suas necessidades.

O Mundo dos Benefícios da Amamentação



Um bom começo

Independentemente do que escolher para alimentar o seu bebé, passar algum tempo calmamente, pegando-o em contacto pele-com-pele, logo a seguir ao parto é extremamente importante porque:

- Ajuda a acalmar o bebé e a mantê-lo quente
- Regula a respiração dele
- Dá tempo aos dois para estabelecer o vínculo

Também ajuda a que a amamentação tenha um bom começo.



NANCY DURRELL MCKENNA

Ajuda a que os dois se restabeleçam, você estará apta a pegá-lo de imediato. Normalmente, a parteira secará o bebé rapidamente e colocá-lo-á de novo junto de si. Um cobertor por cima dos dois ajudará a mantê-los quente.

Se fizer uma Cesariana, ou se tiver que ser separada do seu bebé por algum tempo, continuará a ser importante o contacto pele-com-pele logo que lhe seja possível.

Os primeiros dias

Colostrum - o leite que irá produzir nos primeiros dias - é cheio de anticorpos para proteger o seu bebé contra as infecções. O seu organismo irá produzir a quantidade necessária para satisfazer as necessidades do seu bebé.

A parteira irá mostrar-lhe como pegar no bebé para amamentar e como se certificar que ele pega no peito adequadamente. Isto é muito importante, visto que ajudará a que os dois tenham uma amamentação bem sucedida. - a maioria dos problemas que as mães que amamentam manifestam nas primeiras semanas (por exemplo, dor nos mamilos), acontecem porque o bebé não está a fazer a pega da melhor forma.

No hospital, o seu bebé irá dormir consigo. Dessa forma irá começar a conhece-lo melhor e a mais facilmente saber quando é que ele precisa de mamar. Isto é especialmente importante à noite, pois assim pode-o amamentar logo que ele queira, sem que a perturbe muito.

Todos os bebés necessitam

É importante dar de mamar ao bebé sempre que ele pareça ter fome. Assim irá garantir que a produção de leite é suficiente para as necessidades, pois cada vez que ele mama são enviadas mensagens para o seu cérebro, que por sua vez envia sinais à mama para produzir mais leite.

Mais mamadas = mais sinais = mais leite

O leite materno contém todos os alimentos e água que o seu bebé necessita. Dar outros alimentos ou líquidos poderá ser-lhe prejudicial e pode fazê-lo desinteressar-se pela amamentação. Se dá biberão ao seu bebé:

- ele pode ter maior risco de infecção
- ele terá um risco acrescido de vir a desenvolver alergias se tiver um histórico familiar com alergias
- você poderá produzir menos leite nas mamadas seguintes
- chupar na tetina (ou em algo semelhante) poderá dificultar-lhe pegar no seu peito correctamente

Depois do seu bebé nascer, a sua parteira estará apta a lhe mostrar como extrair o seu leite. Isto permitirá outra pessoa alimentá-lo na sua ausência (por exemplo, se você tiver que se ausentar por uma noite ou se tiver que regressar ao trabalho).

A quem pedir mais informações

A sua parteira ou técnico de saúde que a estiver a apoiar, estará apto a ajudá-la se necessitar de mais informação. Poderá igualmente dar-lhe o contacto telefónico das consultoras locais de amamentação (existe um espaço nas costas do folheto para esta informação). Como alternativa, os escritórios nacionais podem igualmente dar-lhe a informação que desejar:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

A amamentação é a forma mais saudável de alimentar o seu bebé e não tem custos nenhuns. É possível, mas difícil, voltar atrás com a decisão de deixar de amamentar e recomeçar a fazê-lo depois de ter deixado. A introdução parcial de alimentação com biberão reduz as reservas de leite de peito da mãe. As mães que amamentam não precisam de comer comidas especiais mas, como toda a gente, são aconselhadas a seguir uma dieta saudável.