

Horário e duração das mamadas

- * O bebé deve mamar em horário livre, a seu pedido. Quantas mais vezes o bebé mamar, maior será a produção de leite;
- * Como todos os bebés são diferentes, também a duração das mamadas pode diferir de bebé para bebé;
- * Não deve mamar menos de 4/5 minutos e mais de meia hora;
- * Recomenda-se dar de mamar uma mama de cada vez, depois pode oferecer-se a outra mama até largar espontaneamente. Muitos bebés ficam satisfeitos se mamarem só de um lado;
- * O bebé pode ser amamentado em exclusividade até por volta dos 6 meses, altura em que começarão a ser introduzidos outros alimentos;
- * Segundo a Organização Mundial de Saúde é recomendado que o bebé seja amamentado até aos dois anos.



Contactar em caso de dúvida:
Enfermeiro(a) de Família



Telef: 261336373

261336371

mail: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por:

Dolores Firmino (enfermeira Família)
Ana Margarida Botelho (estagiária de AO)

Atualizado por:

João Lima (IFG)



Amamentação



“Amamentar um bebé é simples e natural, se souber que fazer e o que esperar”

2022

Amamentação

Vantagens do leite materno para o bebé

- * O leite materno contém todos os nutrientes de que a criança precisa nos primeiros 6 meses de vida.
- * Contém proteínas, gorduras, vitaminas, ferro e água nas quantidades adequadas;
- * Fortalece a relação afetiva entre a mãe e o filho;
- * Previne infeções gastrointestinais, respiratórias e urinárias;
- * Evita a obesidade e diminui a flatulência;
- * Tem um efeito protector quanto às alergias, nomeadamente as específicas para as proteínas do leite de vaca;
- * Faz com que os bebés tenham uma maior adaptação a outros alimentos;
- * Previne a diabetes;
- * É importante para a saúde e desenvolvimento do bebé.



Vantagens do leite materno para a mãe

- * Ajuda o útero a contrair-se e a voltar ao tamanho normal;
- * Diminui o risco de hemorragia no pós-parto;
- * Facilita a recuperação do peso ganho durante a gravidez;
- * Diminui o risco de cancro da mama, ovário e endométrio;

Direitos da mãe trabalhadora

- * Direito à dispensa diária por dois períodos diferentes. Cada um desses períodos deverá durar, no máximo, 1 hora. No entanto, este horário pode ser negociado com o empregador;
- * Direito a ser dispensada do trabalho nocturno durante o período da amamentação, ou enquanto a criança tiver menos de 12 meses, e não é obrigada a prestar serviços extra. Para gozar deste direito, deverá apresentar uma declaração médica.
- * Se já está a alimentar o seu filho por biberão, o direito de dispensa do trabalho por dois períodos diferentes (com duração máxima de 1 hora, cada) esta dispensa passa a poder ser usufruída pela mãe **ou** pelo pai, por decisão conjunta, até que o bebé complete os 12 meses.



Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE). Código do Trabalho, IV, art. 33º a 65º

Posições para amamentar



Posição Tradicional



Posição Invertida



Posição Deitada