

## Sono /Repouso: são dois “ pontos chave “ para uma amamentação bem sucedida.

- O seu sono noturno vai passar a ser interrompido pelo bebé, que precisa de se alimentar com frequência;
- Descanse bastante. Tente dormir uma sesta todos os dias, encarregando os seus familiares de controlar as visitas e os telefonemas;
- Durma quando o bebé dormir;
- Tente simplificar a sua vida e aceite a ajuda dos seus familiares e amigos;
- As saídas para as compras devem ser adiadas. Peça a outras pessoas para as fazerem.



**Contactar em caso de dúvida:**

Enfermeiro(a) de Família



Telef: 261336373

261336371

mail:arandis.usf@gmail.com

Elaborado por:

Dolores Firmino (enfermeira Família)

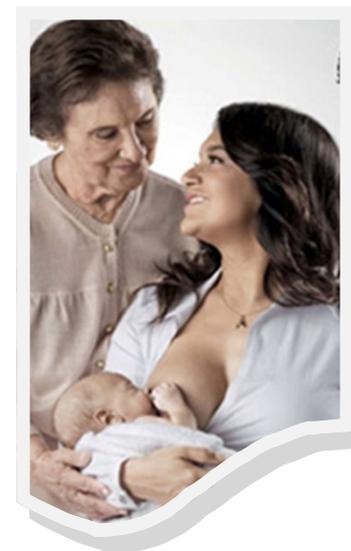
Ana Margarida Botelho (estagiária de AO)

Atualizado por:

João Lima (IFG)



## ESTILOS DE VIDA DURANTE A AMAMENTAÇÃO



# A RESPOSTA ÀS SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS... ESCLAREÇA-SE!



## Alimentação



### Posso comer de tudo durante a amamentação?

- ⇒ Pode comer de tudo mas sem excessos...
- \* Tem de ter uma alimentação variada e equilibrada;

### O que devo evitar?

- \* Chá preto;
- \* Café;
- \* Chocolate;
- \* Refrigerantes;
- \* Medicamentos sem prescrição médica;
- \* Álcool;
- \* Tabaco.



### Porque devo evitar o álcool e o tabaco?

- ⇒ Devem ser evitados porque passam para o bebé através do leite.
- ⇒ No caso do tabaco, é importante saber que poderá existir uma ligação entre a inalação passiva do fumo do tabaco e a síndrome de morte súbita infantil.

### Tenho pouco leite, existe algum alimento para aumentar a sua produção?

- ⇒ Não existe nenhum alimento que faça aumentar a produção de leite. Só a sucção do seu bebé é que poderá aumentar a produção.

### Qual a alimentação sugerida?

- \* Faça uma alimentação variada;
- \* Faça refeições pequenas e frequentes;
- \* Beba muitos líquidos:
  - Leite( meio litro por dia);
  - Água;
  - Sumos Naturais.
- \* Coma legumes, fruta, carne, peixe, ovos, pelo menos uma vez por dia;



- \* Se tomava algumas vitaminas durante a gravidez, continue a fazê-lo desde que tenham sido recomendadas pelo seu médico.

## Alguns conselhos

### Exercício pós-parto:

- ⇒ São exercícios simples e muito importantes para fortalecer a tonicidade muscular;
- ⇒ Ajudam a recuperar a forma física rapidamente e com segurança.

### Sono e repouso:

- ⇒ É fundamental que durma o suficiente nos dias a seguir ao parto. O descanso é muito importante para que se mantenha saudável e bem disposta.

