

A Organização Mundial de Saúde recomenda que os/as bebés sejam amamentados em exclusivo até aos 6 meses de idade.

Os/as bebés alimentados com leite materno têm menos complicações, menos infeções e um maior quociente de inteligência.

### PODE CONTAR CONNOSCO

A equipa da Neonatologia irá apoiar-vos e informar e aconselhar sobre os benefícios de alimentar o/a bebé com leite materno.



Contamos ainda com a ajuda preciosa do pai do/da bebé e outros familiares para o sucesso do aleitamento materno.

Faça o scan com a câmara do telemóvel e veja o video de como extrair leite



# PARABÉNS MAMA E PAPÁ

INFORMAÇÃO PARA FAMÍLIA

## Parabéns Mamã e Papá!

O/a vosso/a bebé nasceu antes do tempo e necessita de receber cuidados e tratamentos essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento.

O leite materno é essencial na vida do/a vosso/a bebé.



### O valor do leite materno:

O leite materno é rico em proteínas que protegem o/a seu/sua bebé. O colostro (leite dos primeiros dias) é considerado “a primeira vacina do/da bebé”.

O primeiro e único alimento do/da bebé deve ser o leite da mãe, uma vez que é um “alimento de ouro”. Trata-se de um alimento vivo, único, personalizado de mãe para filho e que tem tudo o que o/a bebé necessita.

O leite materno é melhor digerido e os/as bebés têm menos infeções, menos complicações durante o internamento e são mais inteligentes. Quanto maior a quantidade de leite materno menor o risco de doença!

### O que fazer:

Para ter leite terá de investir desde o nascimento, estimulando e extraíndo leite logo desde a 1ª hora de vida do/da bebé.

Cada gota conta! Todas as gotinhas de leite que extrair são preciosas!



Se inicialmente não houver nenhuma gotinha, o que é normal, o segredo é não desistir. A estimulação e extração de leite deverão ser feitas de 3 em 3 horas, de dia e de noite, tal como se estivesse a amamentar.

Só assim vai conseguir extrair cada vez mais leite e proporcionar ao/à seu/sua bebé o melhor alimento do mundo: o leite único da sua mãe.

### Recomendações:

- Iniciar a extração dupla de leite logo na 1ª hora de vida do/da bebé.
- Retirar leite com a bomba em extração dupla a cada 3 horas, durante o dia e a noite.
- Registrar os volumes retirados de forma a saber a quantidade extraída e comunicá-lo à equipa de enfermagem.
- Assim que possível fazer contacto pele-a-pele (canguru) com o/a seu/sua bebé.
- Assim que o/a seu/sua bebé estiver preparado irá mamar diretamente da mama.

