

**OUTROS CONTACTOS DISPONÍVEIS  
PARA APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO:**

Serviço de Obstetrícia - 214 348 407

**Núcleo de Aleitamento Materno do HFF:**

através do email [aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt](mailto:aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt)

**Linha de Apoio “Vamos dar de Mamar”:**

[dardemamarsim@ajudademae.pt](mailto:dardemamarsim@ajudademae.pt)

Apoio telefónico e presencial gratuito- 961 488 816

Facebook Dar de Mamar Ajudademae

[vamosdardemamar.org](http://vamosdardemamar.org)

**Linha de apoio SOS Amamentação:**

Apoio telefónico e presencial voluntário- 213 880 915

Whatsapp 915 340 900/962 974 915 [sosamamentação.org](http://sosamamentação.org)

Centro de Saúde da área de residência

**Departamento da Mulher**





# CONSULTA DA AMAMENTAÇÃO

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural. Proporciona a nutrição ideal para o crescimento e desenvolvimento do/da bebé, bem como para proteção contra infeções.

As suas vantagens são várias, quer a curto, quer a longo prazo, existindo um consenso mundial de que a amamentação exclusiva é a melhor maneira de alimentar as crianças até aos 6 meses e como complemento até aos 2 anos e daí em diante até que a mãe, bebé e família o desejem.

**O sucesso do aleitamento materno depende da opção informada da mulher por este método de alimentação do/da bebé e do suporte e apoio qualificado que terá na sua concretização.**

A maioria das mulheres deseja amamentar o/a bebé, mas pode deparar-se com dificuldades relacionadas com o aleitamento materno, o que pode influenciar o sucesso do mesmo, como por exemplo, falta de confiança; conselhos desadequados de profissionais, amigos e/ou familiares; mitos sobre bebés e amamentação; entre outros. Estas dificuldades podem refletir-se na alimentação correta do/da bebé e ter impacto na mãe/casal/família, quer pela preocupação que geram, quer pelo incómodo causado por problemas com as mamas.

No entanto, na maioria das situações, com o apoio adequado, as dificuldades podem ser ultrapassadas ou minimizadas, evitando o desmame precoce.

Deste modo, a consulta de amamentação foi criada para facilitar o acesso à informação e proporcionar apoio qualificado à mãe/casal/família que apresente dúvidas ou dificuldades, sendo o acompanhamento realizado por profissionais de saúde conselheiros em aleitamento materno. O objetivo é combater o desmame precoce e contribuir para o crescimento saudável da criança, ultrapassando as diferentes dificuldades e escolhas que se colocam a cada mãe e bebé.

## O QUE FAZEMOS NA CONSULTA DE AMAMENTAÇÃO?

- Identificamos e esclarecemos dúvidas para evitar/diminuir as dificuldades associadas à amamentação;
- Promovemos o desenvolvimento das capacidades maternas e a confiança da mãe/casal/família;
- Observamos as mamadas para aconselhar sobre a técnica de amamentação/sinais de boa pega;
- Apoiamos as mães que amamentam no regresso ao trabalho;
- Orientamos as mães para os recursos disponíveis na comunidade.

**A Consulta de Amamentação funciona no Serviço de Consulta Externa, às segundas-feiras, das 10h00 às 14h00, e às quintas-feiras, das 13h00 às 15h00, segundo marcação prévia (agendar através do contacto telefónico 214348308).**

Se for identificada uma necessidade de apoio à amamentação durante o internamento será referenciada e indicada a data e a hora da consulta no momento da alta.

Na véspera ou no dia da consulta poderá ser contactada para confirmar a sua presença.

