

Para apoio ao aleitamento materno, estão disponíveis os seguintes contatos:

Serviço de Obstetrícia - 214 348 407

Consulta de amamentação no Serviço de Consultas Externa do HFF, agendar através do contacto telefónico 214348308

Núcleo de Aleitamento Materno do HFF, através do email aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt

Linha de Apoio "Vamos dar de Mamar" dardemamarsim@ajudademae.pt

Apoio telefónico e presencial gratuito- 961 488 816

Facebook Dar de Mamar Ajudademae vamosdardemamar.org

Linha de apoio SOS Amamentação

Apoio telefónico e presencial voluntário- 213 880 915

Whatsapp 915 340 900/962 974 915

sosamamentação.org

Centro de Saúde da área de residência

Departamento da Mulher



Administração de Leite por copo

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

Leite Materno

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural. Proporciona a nutrição ideal para 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.

A técnica do copinho consiste num método seguro de alimentar o/a bebé, evitando a introdução precoce de tetinas.

QUANDO utilizar esta técnica?

- Se o/a bebé tiver dificuldades de adaptação à mama;
- Se mãe e recém-nascido/a estiverem separados temporariamente;
- Se o/a bebé necessitar de um suplemento alimentar (fórmula para lactentes);
- Se a mãe tiver mamilos gretados, mas deseja amamentar.

Porquê utilizar esta técnica?

- Não interfere com a adaptação e sucção na mama;
- O/A bebé controla a ingestão de leite;
- Estimula os movimentos corretos do maxilar e língua;
- Proporciona experiências sensoriais ao/à recém-nascido/a.

A técnica pode ser utilizada por bebés saudáveis e de termo e tem indicação, por exemplo, em bebés com freio de língua curto ou dificuldade na exteriorização da língua.

COMO alimentar o/a recém-nascido/a com a técnica do copinho?

- 1 Lavar bem as mãos;
- 2 O/A bebé deve estar calmo e acordado;
- 3 Envolver o/a bebé com uma manta ou lençol, de modo a que este não derrame o leite com os braços;
- 4 Manter o/a bebé sentado ou semi-sentado, ao colo, o mais direito possível;
- 5 Utilizar um copo pequeno de plástico ou vidro, com bordos redondos;
- 6 Colocar a borda do copo nos cantos do lábio superior e pousar com suavidade no lábio inferior;
- 7 Inclinar o copo para que o leite apenas toque nos lábios do/da bebé, mantendo nesta posição, mesmo quando a criança descansa;
- 8 Deixar que o/a bebé lamba o leite com movimentos da língua e dos lábios;
- 9 O leite deve ser oferecido lentamente, com pausas, para facilitar a deglutição;
- 10 Evitar ao máximo o extravasamento do leite;
- 11 Colocar o/a bebé na posição vertical para facilitar a eructação (arrotar);
- 12 Lavar o copinho com água quente e sabão.

