

Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better. Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.

Informações básicas sobre amamentação

São apresentadas a seguir algumas informações básicas sobre amamentação que podem ser úteis. Converse com o médico de seu bebê, com a enfermeira ou especialista em lactação caso tenha outras dúvidas.

Dieta da mãe

Não é necessário consumir alimentos ou dietas especiais durante o período de amamentação. Alguns dicas úteis:

- Escolha uma grande variedade de alimentos saudáveis para suas refeições e para os lanches diários. Consumir alimentos saudáveis ajudará você e seu bebê a se sentirem bem.
- Consuma 4 a 5 porções de produtos derivados de leite diariamente. Um suplemento de cálcio pode ajudar a obter a quantidade necessária de cálcio.
- Beba água ou suco de frutas quando estiver com sede.
- Tome as vitaminas do pré-natal conforme as instruções do médico.
- Limite o consumo de cafeína e adoçantes artificiais em sua dieta. Chocolate, café e chá contêm cafeína. As bebidas diet e alguns alimentos de baixas calorias ou light contêm adoçantes artificiais.
- Evite tomar bebidas alcoólicas. O álcool leva cerca de 2 a 3 horas por dose para ser eliminado do leite materno.
- O alimento que você ingere leva entre 4 a 6 horas para aparecer no seu leite. Se tiver história familiar de alergia ou se o bebê ficar agitado após você ingerir determinados alimentos, evite esses alimentos e observe se o bebê se sente melhor. Alguns bebês sofrem quando suas mães consomem produtos derivados de leite ou legumes como brócolis, feijão, cebola ou pimenta. Se o problema persistir, converse com o médico.

- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips

- Evite fazer dieta para perda de peso. Para perder peso, caminhe mais e limite o consumo de alimentos com muitas calorias.

Noções básicas

O colostro, o primeiro leite que o corpo da mãe produz, é muito bom para o seu bebê. Nos próximos dias, seus seios ficarão maiores e você terá mais leite. A produção de leite dependerá da quantidade e da frequência com que o bebê mamar. Quanto mais o bebê mamar, maior será a quantidade de leite produzida.

As enfermeiras a ajudarão a aprender amamentar e o seu bebê a mamar. Relaxe e dê algum tempo para você mesma aprender.

Seu bebê pode ficar muito sonolento nos primeiros dias. O estômago do bebê é pequeno, portanto, ele precisará mamar diversas vezes. Você pode sentir muita sede enquanto estiver amamentando, além de sonolência e contrações uterinas leves nos primeiros dias de amamentação.

Evite dar mamadeira ao seu bebê, com leite materno ou outro tipo de leite nas primeiras 3 a 4 semanas ou até que o bebê aprenda a mamar direito. Sugar o bico da mamadeira exige um movimento diferente da boca. A mamadeira pode interferir na amamentação do bebê.

Depois das primeiras 3 a 4 semanas, você poderá tentar dar leite materno na mamadeira, se desejar. Se o bebê não conseguir mamar, você poderá tirar o leite e dar ao bebê em uma mamadeira ou congelar o leite em um recipiente fechado para usar mais tarde.

Quando amamentar o bebê

Seu bebê dará sinais de que está com fome. Alguns desses sinais podem ser:

- Punhos cerrados
- Mão na boca
- Lamber os lábios

- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

- Movimentar os braços e as pernas
- Virar a cabeça na direção de seu corpo
- Emitir sons
- Chorar

Tente começar a amamentar o bebê antes que ele fique muito irritado.

Como saber se meu bebê está mamando direito?

Observe se a boca do bebê está envolvendo bem o mamilo e sugando o leite. Alguns sinais podem incluir:

- Um movimento rápido e superficial nas bochechas assim que o bebê começar a mamar, que muda para movimentos profundos, lentos e rítmicos.
- Movimentação da região próxima à orelha e da têmpora conforme a mandíbula inferior do bebê se movimenta para cima e para baixo.
- Ver, ouvir ou sentir o bebê engolindo.
- Sensação de formigamento no seio.

Meu bebê está tomando leite suficiente?

Se o bebê estiver mamando uma quantidade suficiente de leite, seu seio ficará cheio de leite, vazio após a amamentação e encherá novamente entre mamadas. O seu bebê irá:

- Urinar seis ou mais vezes em um período de 24 horas.
- Dormir entre as mamadas.
- Evacuar duas ou mais vezes por dia.
- Engordar.

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together. By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

How long will my baby feed?

Feed your baby until he shows signs that he is full such as slowing down sucking and then detaching himself from the breast, and relaxing his hands, arms and legs. If you stop before your baby is done, your baby may not get the high fat milk. This is the milk that is best for growth.

Um bebê nascido a termo e saudável que for amamentado não precisa de complemento de água ou outros tipos de leite (artificiais). Não dê água ou outro tipo de leite para o bebê, a menos que o pediatra tenha recomendado. Converse com o pediatra, com a enfermeira ou especialista em lactação se você achar que seu bebê não está mamando uma quantidade suficiente de leite.

Com que frequência devo amamentar meu bebê?

Os intervalos entre mamadas devem ser marcados a partir do início de uma amamentação até o início da amamentação seguinte. No começo, tente amamentar o bebê a cada 2 a 3 horas durante o dia e à noite e pelo menos a cada 4 horas durante a madrugada. Se notar que o bebê está com fome, amamente-o. Seu bebê pode precisar ser amamentado em intervalos menores. Até o final da primeira semana, o bebê mamará entre 8 a 12 vezes em um período de 24 horas. À medida que o bebê crescer e sua produção de leite aumentar, o bebê poderá começar a mamar com menor frequência.

Mesmo quando os bebês conseguem dormir por períodos mais longos, o sono é algumas vezes interrompido por sonhos, fome ou devido a um dia movimentado. É provável que seu bebê acorde de madrugada e poderá ser necessário amamentá-lo.

Os bebês têm surtos de crescimento nos primeiros 6 meses de vida e mamarão com maior frequência durante esses surtos. Com a amamentação mais frequente, seu organismo produzirá mais leite para suprir os surtos de crescimento. Em geral, esses surtos duram entre 3 a 5 dias.

Com que frequência devo amamentar meu bebê?

Amamente o bebê até que ele dê sinais de que está satisfeito, como mamar mais devagar, largar o seio e relaxar as pernas e os braços. Se você parar de amamentar antes que o bebê termine, ele poderá não sugar o leite rico em gorduras. Esse leite é o mais importante para o crescimento.

Allow your baby to completely finish feeding on the first breast. This may take 10 to 25 minutes. Then offer the second breast. Your baby may feed for a while on that breast, or not want the second breast at all. Alternate the breast you begin with at each feeding. Some mothers track which breast to begin with by pinning a safety pin to their bra strap.

Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

Deixe o bebê terminar completamente de mamar no primeiro seio. Isso pode levar de 10 a 25 minutos. Em seguida, ofereça o outro seio. Seu bebê poderá mamar um pouco nesse seio, ou não querer mamar no segundo seio. Alterne o seio em que o bebê começa a mamar em cada mamada. Algumas mães marcam o seio que deve ser oferecido primeiro ao bebê na mamada seguinte colocando um alfinete no sutiã.

Acordar o bebê para mamar

Se o bebê estiver dormindo profundamente, não o acorde para mamar. Se o bebê estiver dormindo, mas você observar alguns movimentos dos olhos sob as pálpebras, movimentos ativos da boca ou da língua e movimento de chupar, essa pode ser a melhor hora para acordá-lo para mamar.

De madrugada, diminua a luz e mantenha o quarto silencioso. Evite movimentos bruscos. Acorde o bebê delicadamente movimentando-o ou troque a fralda. Se após 15 minutos, o bebê mostrar pouco interesse em mamar, tente mais tarde.

Converse com o médico, enfermeiro ou especialista em lactação se você tiver dúvidas ou preocupações.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Breastfeeding Basics. Portuguese.