

Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

Início da amamentação do bebê

O leite materno é o alimento perfeito para o seu bebê. É tudo que o seu bebê precisa nos primeiros seis meses de vida. Pode levar algum tempo aprender a amamentar. Seja paciente. Você e o seu bebê estão aprendendo uma coisa nova.

O primeiro leite produzido pelo seu corpo é chamado de colostro. Normalmente é espesso, cremoso e amarelado. O colostro é rico em nutrientes e anticorpos que protegerão o seu bebê contra infecções e doenças. O leite materno muda à medida que o bebê cresce. Ele se torna um líquido branco e menos espesso, às vezes até um pouco azulado.

Os bebês não precisam de mais líquidos ou água. O seu leite é tudo que eles precisam. Evite dar mamadeiras, chupetas ou utilizar protetores de mamilo nas primeiras semanas de vida, a menos que indicados pelo médico. Quanto maior a frequência da amamentação, mais leite será produzido. É normal amamentar o bebê em intervalos de uma a três horas no início.

Preparação para amamentar

Lave as mãos e fique em uma posição confortável. Use travesseiros para ajudar a segurar e apoiar o bebê. Algumas mães massageiam os seios gentilmente antes de amamentar.

Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

- **Football or Under the Arm Hold**

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



Como segurar o bebê para amamentar

Há várias posições que você pode usar para amamentar. O importante é sempre manter o bebê à altura do peito para que você não tenha de se inclinar sobre ele. Sempre traga o bebê até o peito em vez de tentar colocar o peito na boca do bebê.

As posições sentada inversa e sentada cruzada proporcionam o melhor controle de cabeça para o bebê.

• Sentada inversa ou apoio embaixo do braço

1. Coloque o bebê sobre um travesseiro ao seu lado.
2. Apóie o peito com os quatro dedos abaixo e o dedão acima, formando um “C”. Os seus dedos devem estar atrás da auréola, a área escura ao redor do mamilo.
3. Segure o bebê encaixado em seu braço. Coloque a palma da mão na parte superior das costas dele, entre as escápulas. Controle a cabeça do bebê pelo pescoço dele, abaixo das orelhas.
4. Levante o bebê até o peito.
5. Toque os lábios do bebê com o seu mamilo e espere até que a boca dele se abra.
6. Traga o bebê de encontro com o peito.



- **Cross Cradle Hold**

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a “U” shape.
3. Place your baby’s legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby’s head and back with your arm and hand your baby’s legs are under.



- **Cradle Hold**

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby’s tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby’s head on your forearm.
3. Support your baby’s back and hold her bottom with your hand.



- **Sentada cruzada**

1. Coloque o bebê em um travesseiro transversal ao seu colo de forma que ele fique de frente para o seu peito.
2. Segure o seu peito com a mão do mesmo lado, com os dedos e dedão abaixo formando um “U”.
3. Coloque as pernas do bebê abaixo do braço do lado oposto ao do peito em que ele irá mamar.
4. Apóie a cabeça do bebê e segure a parte de trás dela com o braço e mão sob os quais estão as pernas do bebê.



- **Sentada**

Muitas mães consideram esta posição difícil no início. Mas quando o seu bebê crescer um pouco e ficar mais hábil para mamar, esta posição ficará mais fácil.

1. Coloque o bebê de lado com a barriga de frente para você, apoiando-o com travesseiros para que fique na altura do peito.
2. Repouse a cabeça do bebê sobre o antebraço.
3. Segure as costas do bebê com o braço, com a mão apoiando a parte de baixo das costas dele.



- **Side-Lying Hold**

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the **areola**. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.

- **Deitada de lado**

Esta posição também é difícil no início sem a ajuda de alguém.

1. Deite-se confortavelmente de lado sobre o peito em que o bebê irá mamar.
2. Use travesseiros como apoio.
3. Coloque o bebê de lado, de frente para o seu peito.
4. Acolha o bebê colocando a base da cabeça dele sobre a articulação do seu braço.



Pega do peito pelo bebê

Quando o bebê estiver posicionado e o seu peito estiver apoiado, você estará pronta para que o bebê “pegue” o seu peito (encaixe a boca no mamilo).

- Coloque a mão sob o peito, atrás da área escura que circunda o mamilo, a **auréola**. Levante gentilmente o peito. Direcione o mamilo para a boca do bebê.
- Toque os lábios do bebê com o mamilo. Esprema um pouco de leite com delicadeza. O bebê deverá abrir a boca. Puxe o seu mamilo para trás e para cima, de modo que se encaixe na boca do bebê.
- Quando o bebê abrir bem a boca, como em um bocejo, aproxime-o. Isto ajuda o bebê a colocar o máximo possível da auréola dentro da boca.

- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

- Segure o corpo do bebê de encontro com o estômago, com a ponta do nariz e do queixo do bebê próximos do peito. Continue a segurar o seu peito para apoiar o seu peso e impedir que saia da boca do bebê.
- Faça o bebê arrotar antes de trocar de peito. Na próxima vez que for amamentar, comece pelo lado que finalizou a última vez.

Com que frequência devo amamentar?

Amamente a cada 2 ou 3 horas durante o dia, para que o bebê não acorde com muita frequência à noite para mamar. Quanto menos mamadas durante o dia, mais durante a noite. Nos três primeiros meses, os bebês precisam mamar entre 8 e 10 vezes a cada 24 horas. A amamentação muitas vezes ajuda você a produzir mais leite e evita que os seus peitos fiquem muito cheios ou engurgitados.

Quando eu devo começar a amamentar depois do parto?

Amamente imediatamente após o parto, se for possível. Continue a amamentar a cada duas ou três horas mesmo que o leite não tenha descido ou que a quantidade ainda seja pequena. Nos primeiros dias de vida, a amamentação é muito importante. Praticar juntos ajuda a você e seu bebê se conhecerem melhor. Seja paciente consigo e com o seu bebê.

How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



Por quanto tempo devo amamentar o meu bebê?

A maioria dos bebês mamam por 15 a 20 minutos nas primeiras 24 a 48 horas. Depois disso, o bebê poderá mamar por 20 minutos e um peito e continuar por mais 20 minutos no segundo peito. Deixe que o bebê, e não o relógio, decida quando deve acabar.

Dicas úteis:

- Amamente o bebê no primeiro peito até que ele termine. O bebê pode diminuir o ritmo e sugar por reflexo, soltar o mamilo ou adormecer com o mamilo na boca.
- Faça o bebê arrotar antes de oferecer o segundo peito.
- Alguns bebês mamam nos dois peitos a cada amamentação, enquanto outros mamam em apenas um. Se o seu bebê pegar o segundo peito, deixe-o amamentar no segundo peito até que fique satisfeito.
- Quanto terminar, o seu bebê se mostrará satisfeito, relaxado e feliz.



How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. 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

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

Como eu tiro o bebê do meu peito?

Tirar o bebê do seu peito ou interromper a sucção da língua do seu bebê pode ser feito de duas maneiras:

- Insira o seu dedo na lateral da boca do bebê, entre as gengivas dele.
- Empurre o lábio inferior do bebê por sobre a gengiva de baixo até sentir que a língua dele se soltou do seu mamilo. Em seguida afaste delicadamente a cabeça do bebê do seu peito.

Como saber se o bebê está recebendo leite suficiente?

O seu corpo produz a quantidade de leite que o bebê precisa. Se você amamentar a cada 2 ou 3 horas durante 20 minutos em cada peito, o seu corpo vai produzir mais leite do que o suficiente para o seu bebê. Se o bebê estiver mamando uma quantidade suficiente de leite, seu peito ficará cheio de leite, vazio após a amamentação e encherá novamente entre mamadas. O seu bebê irá:

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

Ligue para o pediatra, clínica ou especialista em lactação para pedir ajuda se achar que o seu bebê não está recebendo leite em quantidade suficiente.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Getting Started Breastfeeding Your Baby. Portuguese