

COMO AMAMENTAR MEU BEBÊ

Um manual para mamães de primeira viagem

POSIÇÕES para Amamentação

Assim que você vai descobrindo a amamentação, você rapidamente quer testar novas posições para ter uma mão livre, deitar, praticar o contato pele a pele ou descobrir como expor menos pele enquanto está amamentando... **O segredo é achar a posição que melhor funciona pra você e seu bebê.** Mas antes de aprender a posicionar seu bebê, **é importante garantir que a pega está correta.**

#1



Se você estiver segurando seu seio, garanta que **seus dedos estão fora da aréola.**

#2



Pressione o queixo do seu bebê **contra seu seio.** Isso vai fazer com que a boca dele abra.

#3



Quando seu bebê abrir a boca, o **aproxime do seu seio, utilizando as suas mãos nas escápulas dele para o trazer pra perto.** Quando seu mamilo tocar o céu da boca dele, ativará o reflexo de sucção.

#4



A pega está boa quando **o queixo do seu bebê está apoiado no seu seio**, a boca está bem aberta e o nariz livre.

3 sinais de uma boa pega:

1. Seu bebê suga, engole e respira sem dificuldade;
2. Você pode ver sua mandíbula mexendo;
3. Seu mamilo continua redondo após a amamentação.



Bom saber

Você não precisa necessariamente mudar as posições de amamentação. Se você sente que sua posição está confortável, não sente nenhuma dor na pega e durante a amamentação, mantenha como está - por quanto tempo você quiser!

A "Nutrição Biológica" ou posição "NB":

Esta é uma **posição confortável para mãe e bebê.** Se você teve parto via cesárea, pode posicionar seu bebê deitado sobre você, afastado da sua incisão.

1. Deite-se (mas mantenha-se inclinada) em um sofá ou cama.
2. Apoie-se em almofadas ou travesseiros, apoiando suas costas, ombros e pescoço.
3. Quando se sentir confortável, coloque o bebê no seu estômago. A barriga dele deve estar sobre a sua, mas se não estiver confortável, você pode deitá-lo de lado.
4. Certifique-se de que está inclinada o suficiente para conseguir olhar seu bebê nos olhos.
5. Segure seu bebê e gentilmente o guie até seu mamilo.





Posição bola de rugby:

1. Sente em uma cadeira com uma almofada ou travesseiro ao lado do seu corpo;
2. Posicione o bebê ao seu lado, do lado do seio que você vai amamentar, embaixo do seu braço, com o quadril dele próximo ao seu;
3. Segure o pescoço do bebê com a palma da sua mão;
4. Gentilmente o guie até seu mamilo.

Posição Tradicional

Esta é a **posição mais comum para amamentação.**



1. Deite seu bebê no seu colo, com o rosto virado pra você.

2. Posicione a cabeça dele no seu antebraço, com o nariz em direção ao mamilo. Sua mão vai segurar o corpo dele.

3. Coloque o antebraço do bebê debaixo do seu.

4. Confira se as orelhas, ombros e quadril do seu bebê estão alinhados. Atenção: esta posição pode ser desconfortável se você teve parto via cesárea, pois o bebê estará deitado na sua barriga, próximo à cicatriz.

Deitados, lado a lado

Esta é uma boa posição **se você teve parto via cesárea, um parto complicado ou se estiver amamentando no meio da noite.**



1. Primeiro, deite de lado de maneira confortável. Seu bebê deve estar deitado com o rosto virado pra você, assim estando barriga com barriga. Confira se as orelhas, ombros e quadril do seu bebê estão alinhados.

2. Coloque almofadas ou travesseiros atrás de você. Você pode colocar um cobertor enrolado atrás do bebê para dar suporte a ele - lembre-se de tirar após amamentar. Se tiver um travesseiro na sua cabeça, garanta que não está muito perto da cabeça ou rosto do bebê.

3. Coloque o braço que você está deitada sobre, atrás da sua cabeça ou do travesseiro (garanta que a posição do bebê não é alterada pelo travesseiro) e use seu braço livre para segurar e guiar a cabeça do seu bebê até seu mamilo.


Mustela®