

Um bebê de gestação saudável:

- acorda para mamar de 8 a 15 vezes em 24 horas;
- faz cocô (o cocô do bebê amamentado é macio ou mole);
cocô escuro durante os primeiros dois dias;
cocô esverdeado durante os dois dias seguintes;
cocô amarelado durante os cinco a sete dias após o nascimento;
(três ou mais cocôs por dia ou uma eliminação grande - fralda cheia);
- faz xixi tantas vezes quanto faz cocô (os bebês podem fazer xixi e cocô na mesma fralda);
- começa a ganhar peso após o quarto ou quinto dia
(confira o peso do bebê sem roupas uma vez, dois a três dias
após o retorno do hospital).



Photo: Roni Chaustain

Ajuda gratuita sobre amamentação:

WIC: 215.978-6100

Nursing Mother's Advisory Council: 215.572.8044

PA Department of Health: 1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Central de ajuda do hospital:

Hahnemann: 215.762.3908

Pennsylvania: 215.829.3644

Thomas Jefferson: 215.955.6665

University of PA: 215.662.2361



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107

Tel: (215) 685-5225 – Fax: (215) 685- 5257 – www.phila.gov/health

© Copyright 2009 the City of Philadelphia



Plano de amamentação (My Breastfeeding Plan)

Um guia para ajudar no início da amamentação do bebê
(A Guide to help me get ready to breastfeed my baby)

PORTUGUESE (BRAZIL)



A minha função é me sentar comodamente e oferecer o seio. A função do bebê é mamar no seio.



Antes de o bebê nascer, eu:

- conversarei sobre a amamentação com uma mãe que gostou da experiência;
- observarei outras mulheres que estão amamentando;
- terei aulas sobre amamentação ou parto;
- direi a todas as pessoas da minha família que estou amamentando;
- encontrarei alguém para me ajudar com os trabalhos domésticos por uma semana, depois de voltar para casa com o bebê.

No hospital, eu:

- levarei alguém para me acompanhar durante o parto;
- direi a todas as enfermeiras, ao médico e à parteira que irei amamentar;
- manterei o bebê em contato com a minha pele, próximo ao coração, tão logo seja possível, após o nascimento;
- observarei o bebê encontrar o seio e começar a mamar;
- segurarei o bebê de perto para que ele veja as expressões do meu rosto. Os bebês adoram ver rostos.
- pedirei ajuda, se estiver tendo problemas na amamentação.

Depois de o bebê nascer, eu:

- o manterei no meu quarto o tempo todo, para que eu possa ver quando ele me mostrar que é hora de amamentar;
- segurarei meu bebê no colo o máximo que eu puder. O bebê quer mamar quando percebe a mãe e sente o cheiro dela. Segurar o bebê no colo com a minha pele em contato com a dele é a melhor forma de aprender sobre a amamentação;
- amamentarei! O bebê pode querer mamar de 8 a 15 vezes em 24 horas. Eu posso impedir que ele fique com cor amarelada se eu o amamentar nessa frequência;
- aprenderei a retirar o leite com a mão, pegar com uma colher e dar ao bebê;
- tentarei amamentar de pé;
- esperarei duas semanas antes de dar mamadeiras ou bicos/chupetas;
- recusarei qualquer amostra de leite em pó;
- pedirei ajuda se eu tiver dor ou dúvidas durante ou após a amamentação.

