

## A maioria dos recém-nascidos:



- acorda para mamar de oito a quinze vezes a cada 24 horas;
- faz cocô três vezes ou mais por dia:
  - ✚ cocô escuro nos primeiros dois dias;
  - ✚ cocô esverdeado nos dois dias seguintes;
  - ✚ cocô amarelado nos cinco a sete dias após o nascimento;
  - ✚ o cocô do bebê que é amamentado é macio ou mole;
- faz xixi três ou mais vezes por dia;  
o bebê pode fazer xixi e cocô na mesma fralda;
- começa a ganhar peso quatro a cinco dias após o nascimento.



Photo: Ron Chastain

### Ligue para obter assistência gratuita sobre aleitamento materno:

WIC: 215 978 6100

Departamento de Saúde da Pensilvânia:

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Conselho de Assistência à Lactante: 215 572 8044

Liga do Leite Materno: 610.666.0359

Telefone da maternidade: \_\_\_\_\_



1101 Market Street – 9<sup>th</sup> Floor – Philadelphia PA 19107

Tel: 215.685.5225 – [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)

© 2011 City of Philadelphia



## Meu plano de amamentação

✚ Guia para lhe ajudar no início da amamentação do bebê

## My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

PORTUGUESE

**Amamentar  
me ajuda a  
estabelecer um forte  
vínculo de amor  
com o meu bebê.**



## No hospital, eu:

- vou dizer ao(à) enfermeiro(a), ao(à) médico(a) e ao(à) enfermeiro(a)-obstetra que vou amamentar o meu bebê e que ele não precisará tomar leite em pó;
- vou observar o bebê encontrar o seio e começar a mamar;
- vou amamentar o meu bebê o quanto antes e pelo tempo que o bebê desejar;
- vou tentar continuar amamentando mesmo que não consiga da(s) primeira(s) vez(es) — quanto mais eu amamentar, mais fácil vai ser;
- vou recusar amostras grátis de leite em pó;
- vou perguntar se posso conversar com um(a) especialista em aleitamento materno;
- \_\_\_\_\_

## Antes de o bebê nascer, eu:

- vou conversar com mulheres que já amamentaram e gostaram da experiência  
nomes: \_\_\_\_\_
- vou observar outras mulheres que estão amamentando;
- vou frequentar aulas sobre amamentação ou parto;  
local: \_\_\_\_\_
- vou contar à toda família que vou amamentar o meu bebê.  
nomes: \_\_\_\_\_
- vou conseguir alguém para me ajudar com os trabalhos domésticos por uma semana, depois de voltar para casa com o bebê.  
nomes: \_\_\_\_\_
- vou ler os folhetos *Healthy Foods, Healthy Baby* e *My Birth Plan*.\*
- \_\_\_\_\_

**O leite materno  
é o único  
alimento perfeito  
para o meu bebê.**



## Depois de o bebê nascer, eu:



- vou amamentar porque o leite materno é o único alimento de que o meu bebê precisa;
- vou manter o meu bebê juntinho de mim e perto do meu coração;
- vou segurar o bebê de perto para que ele(a) veja as expressões do meu rosto — os bebês adoram ver rostos;
- vou ter sempre o bebê por perto para conseguir perceber quando ele(a) estiver com fome;
- vou esperar duas semanas para começar a dar leite materno na mamadeira;
- vou esperar duas semanas antes de dar uma chupeta ao bebê;
- vou ligar para uma linha de orientação sobre aleitamento materno se tiver dúvidas ou algum problema ao amamentar;
- vou ler o folheto *Feeding Your Baby from Birth to One Year*.\*
- \_\_\_\_\_

**vou levar o meu bebê  
para uma avaliação  
dois ou três dias  
depois de ter alta do  
hospital**

\* Para obter esses folhetos gratuitos, ligue para 215.685.5225 ou acesse a página na Internet [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh) para fazer download de um exemplar gratuitamente.