

## O PAI

### O ENFERMEIRO APOIA O PAI NAS SUAS ACTIVIDADES DE:

- Organizar as tarefas domésticas e assegurar os cuidados aos outros filhos;
- Garantir o descanso e a alimentação da mulher que amamenta;
- Participar nos cuidados ao bebé, como dar banho, dar colo, adormecer, mudar a fralda, trocar de roupa, passear com ele;
- Colocar o bebé a arrotar depois de cada mamada e confortá-lo;
- Estabelecer contacto pele a pele com o bebé como forma de o acalmar e fortalecer o vínculo mútuo.



O ALEITAMENTO MATERNO PREVINE TODAS AS FORMAS DE MALNUTRIÇÃO E GARANTE A SEGURANÇA ALIMENTAR DAS CRIANÇAS, MESMO EM SITUAÇÕES DE CRISE.

Promover o Aleitamento Materno contribui para se alcançar os **Objectivos de Desenvolvimento Sustentável** a nível mundial, sob várias perspectivas:

1 ERRADICAR A POBREZA



A amamentação é a forma natural e de baixo custo de alimentar bebés e crianças sem sobrecarga no orçamento familiar.

3 SAÚDE DE QUALIDADE



A amamentação promove a saúde da mãe e da criança a curto, médio e longo prazo.

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



A amamentação contribui para o desenvolvimento intelectual da criança, associada a uma alimentação apropriada, adequada e segura.

10 REDUZIR AS DESIGUALDADES



O aleitamento materno deve ser protegido, promovido e apoiado, em todos os grupos sociais e em particular nas comunidades mais vulneráveis.

11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



A amamentação em espaços públicos necessita de ser aceite, acolhida e apoiada.

#### Fontes:

World Alliance for Breastfeeding Action  
World Health Organisation  
United Nations  
United Nations Children's Fund



# ALEITAMENTO MATERNO

UM ALICERCE PARA A VIDA



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica



## NA GRAVIDEZ

### O ENFERMEIRO ESTARÁ CONVOSCO PARA:

- Questionar sobre como gostariam de alimentar o bebé;
- Falar dos benefícios do aleitamento materno;
- Informar sobre as vantagens de amamentar em exclusivo até aos 6 meses;
- Capacitar para a prática do aleitamento materno (posições, “pega” correcta pelo bebé, sinais de fome e de satisfação, ...);
- Orientar como prevenir dificuldades (gretas nos mamilos, ingurgitamento mamário, ...);
- Informar sobre entidades e linhas de apoio à amamentação.

## NO PARTO

### O ENFERMEIRO ESTARÁ CONVOSCO PARA:

- Incentivar o contacto pele a pele logo após o nascimento e durante, pelo menos, 1 hora;
- Ajudar a reconhecer os sinais de que o bebé está pronto para mamar;
- Apoiar a amamentação na 1ª hora de vida;
- Garantir a “pega” correcta do bebé;
- Evitar o uso de biberões, tetinas e chupetas;
- Assegurar, sempre que possível, que mãe e bebé permanecem juntos.

## NO PÓS-PARTO

### O ENFERMEIRO ESTARÁ CONVOSCO PARA:

- Incentivar a amamentação sempre que o bebé queira;
- Promover a confiança da mulher sobre a sua capacidade de amamentar;
- Confirmar que o leite materno é tudo o que o bebé precisa para crescer saudável nos primeiros 6 meses de vida;
- Apoiar a manutenção do aleitamento materno até aos 2 anos ou mais, sempre que mãe e bebé queiram;
- Ajudar a resolver dificuldades e dúvidas contribuindo para que a amamentação seja uma experiência positiva;
- Promover na mulher uma alimentação saudável, ingestão de água suficiente e um descanso satisfatório.

