

Cuidados Fisiológicos com o Bebê:

Apoiando a amamentação, sono e bem-estar

Receber um novo bebê pode ser desafiador. Amamentação durante a noite estimula a produção de leite. Amamentação noturna ajuda o crescimento do seu bebê.

À noite:



Durma próxima ao seu bebê.

Você e seu bebê adormecerão mais facilmente. Considere o uso de um berço acoplado à sua cama.

Amamente na posição deitada de lado.

Evite levantar-se à noite. Sentar-se e sair da cama quebrará seu ciclo de sono. Evite troca de fraldas durante a noite. Proteja o bumbum do seu bebê com pomada anti-assaduras. Em geral, bebês amamentados não precisam arrotar.

Mantenha as luzes apagadas durante a noite.

Acender luzes perturbará o sono da sua família. Evite atividades noturnas que requeiram luzes ou utilize uma luz vermelha fraca. Não utilize dispositivos eletrônicos.

Se puder, amamente à noite ao invés de ordenhar ou usar mamadeiras. Seu leite noturno contém melatonina. Melatonina ajuda seu bebê a dormir. Ordenhar e oferecer na mamadeira atrapalha o sono.

Evite alimentos sólidos ou fórmula para melhorar o sono. Os pais de bebês alimentados com fórmula podem ter o seu sono mais prejudicado que os pais de bebês alimentados no seio. Dar sólidos ou fórmula antes dos 6 meses pode reduzir a produção de leite.

Não faça treinamento de sono nos primeiros 6 meses. Isso não é recomendado no primeiro ano. No lugar disso, um programa de cuidados para o sono do bebê, baseado nos sinais que seu bebê dá, pode ajudar os pais a tolerar a situação.

Fazer cama compartilhada de forma segura é muito importante. Frequentemente a cama compartilhada não é planejada. Todos deveriam tornar sua cama segura para bebê. Veja o folheto Cama Compartilhada e Amamentação da ABM.



Amamentar do seio de baixo. O seio pode ser apoiado no seu cotovelo dobrado, caso queira.

Durante o dia:



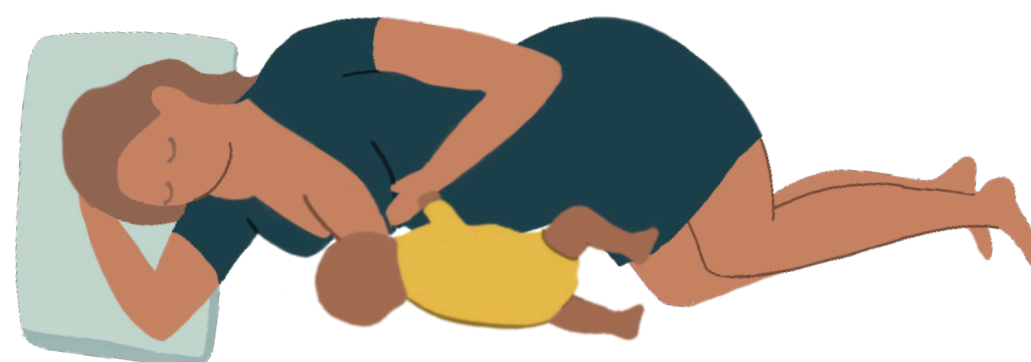
Coloque seu bebê em um sling ou canguru. Colocar seu bebê em um sling ou canguru o mantém calmo. Suas mãos estarão livres para fazer o que precisa. Certifique-se que as costas do seu bebê estão bem apoiadas e seu bebê está firmemente seguro ao seu corpo. O rosto do seu bebê deve estar livre.

Atividades durante o dia podem ajudar seu bebê a dormir melhor à noite. Exponha seu bebê à luz natural e aos ruídos do dia. Inclua um pouco de *tummy-time* supervisionado.

Cochile quando seu bebê cochilar, se puder.

Foque nos sinais comportamentais do seu bebê. Apilcativos de acompanhamento não são necessários.

Peça por ajuda. Outras pessoas da sua rede de apoio podem trocar, banhar e vestir seu bebê. Eles podem ajudar com o preparo de refeições, limpeza da casa e outras crianças.



Amamentar do seio de cima significa que você não precisará virar para amamentar dos dois lados.

Tradução para Português-BR por Giovana M. Rorato, MD, IBCLC