

# Sinais de fome do recém-nascido

Aprenda a reconhecer os sinais precoces de fome do seu bebê para que possa amamentá-lo assim que eles se manifestem. O choro é um sinal mais tardio, indicando que as necessidades do seu bebê já não foram atendidas a tempo.



## Possível sequência de sinais de fome do seu bebê:

1. Começa a dar sinais de que está a acordar.
2. Abre a boca e vira a cabeça na tentativa de encontrar a mama.
3. Emite pequenos ruídos e faz "estalinhos" com a língua.
4. Leva a mão à boca e faz movimentos de sucção.
5. Chupa os dedos ou algo que encontre.
6. Está acordado e parece inquieto.
7. Começa a chorar.

# Boa pega e sucção eficaz



## Sinais de boa pega:

- A cabeça e o corpo do seu bebê devem estar alinhados.
- Segure-o encostando-o a si.
- O seu bebê deve estar de frente para a mama, aproximando-se dela com o nariz em frente ao mamilo.
- É visível mais aréola acima do que abaixo da boca do bebê.
- A boca do bebê está bem aberta.
- O lábio inferior está virado para fora.
- O queixo do bebê toca a mama.

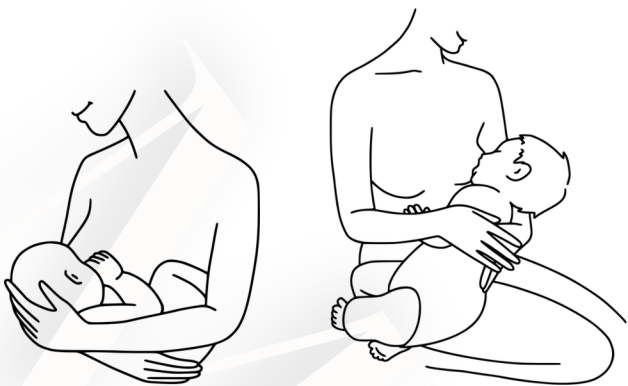
## Sinais de sucção eficaz:

- Quando o seu bebê pega na mama, começa com sucções rápidas e, em seguida, passa a fazer sucções lentas e profundas. Depois faz uma pausa breve antes de reiniciar com sucções rápidas.
- É possível ouvir o som da deglutição do leite.
- As bochechas do seu bebê estão arredondadas durante a amamentação.

## Quando termina a mamada?

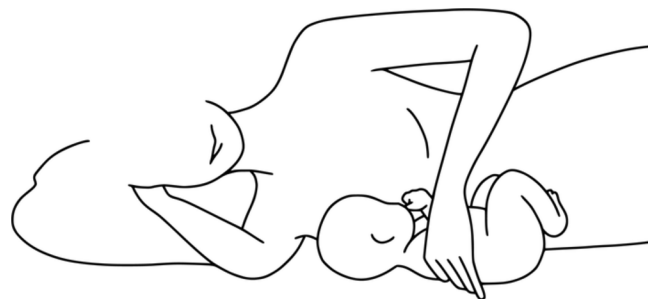
O seu bebê indicará o fim da mamada libertando a mama espontaneamente, parecendo satisfeito e sonolento, o que demonstra que retirou o leite suficiente. Após isso, pode querer ou não mamar na outra mama.

# Posições para amamentar



## Posição Tradicional

- Apoie o braço e segure o bebé com uma almofada;
- Mantenha os ombros relaxados;
- Mantenha o tronco e a cabeça do bebé alinhados, de frente para si;
- Mantenha a cabeça do bebé apoiada sobre o cotovelo.



## Posição Deitada

- Deite-se de lado, com a cabeça apoiada na almofada;
- Mantenha os ombros relaxados;
- Mantenha o tronco e a cabeça do bebé alinhados, de frente para si;
- Apoie as costas do bebé com um rolo (ex. com uma fralda enrolada) para que consiga relaxar e deixar o seu bebé confortável.



## Posição Invertida

- Sente-se confortavelmente e com a almofada de amamentação ou a sua almofada, para apoiar o bebé;
- Posicione o seu bebé lateralmente ao seu corpo, com a cabeça apoiada na palma da sua mão e o corpo a passar por baixo da sua axila.



## Posição de Cavaleiro

- Coloque o seu bebé virado de frente para si;
- Mantenha o tronco e a cabeça do bebé alinhados, de frente para si;
- Apoie a cabeça do seu bebé com a mão do lado da mama que está a amamentar;
- Boa opção para bebés com dificuldade na pega, sonolentos e que bolsam muito;
- Posição semelhante à utilizada quando transporta o seu bebé num sling.

## Após a primeira semana:

O cocó dos bebés que recebem apenas leite materno será amarelo, com grumos e pode ter uma aparência semelhante a bolor. Entre a primeira semana e cerca de 6 semanas, o seu bebé pode fazer 6 ou mais cocós por dia. Após aproximadamente 6 semanas, é normal que o número de cocós por dia diminua.

## Sinais de que o seu bebé pode não estar a comer o suficiente:

- Mama menos de 8 vezes por dia, na maioria dos dias.
- Não é possível ver ou ouvir o bebé a engolir durante a amamentação.
- O bebé tem dificuldade em segurar o peito ou você ouve sons de clique durante as mamadas.
- O bebé parece agitado após a amamentação.
- O bebé continua a perder peso após o 5º dia.
- Aos 5 dias de idade, o bebé faz menos de 3 cocós e menos de 6 xixis por dia.
- A pele do bebé parece ligeiramente amarelada.

**Tem dúvidas ou desconfortos?**  
Marque connosco uma consulta de amamentação, que nós podemos ajudá-los!