

# Amamentação

## Orientações gerais

- Sente-se de maneira confortável, sem inclinar-se para frente ou para trás;
- Apoie as pernas em um banquinho, de maneira a elevar os pés um pouco do chão;
- Se possível, mantenha as mamas completamente expostas;
- Mantenha os braços do bebê livres;
- Mantenha a cabeça e o corpo do bebê alinhados;
- Encoste o corpo do bebê no da mãe ("barriga com barriga");
- Posicione o braço inferior do bebê ao redor da cintura da mãe, de maneira que não fique entre ele e o corpo da mãe;
- Apoie firmemente as nádegas do bebê;
- Mantenha o pescoço do bebê levemente estendido;
- Mantenha a cabeça do bebê no mesmo nível da mama;
- Apoie a mama formando um "C" com o dedo polegar, na parte superior, e os outros quatro dedos na parte inferior, mantendo a aréola livre;
- Não coloque os dedos em forma de tesoura, entre a boca do bebê e a aréola;
- Estimule o bebê a abrir bem a boca e abaixe a língua com o mamilo;
- O bebê deve abocanhar parte da aréola, além do mamilo (cerca de 2 cm);
- O queixo do bebê deve tocar a mama;
- O nariz do bebê deve estar desobstruído;
- O bebê deve manter a boca bem aberta, com os lábios para fora;
- Deve-se conseguir ver e/ou ouvir o bebê fazendo o movimento de sucção e engolir.