

# DEZ MEDIDAS

para ser considerado/a

## HOSPITAL AMIGO DOS BEBÉS

## MATERNIDADE AMIGA DOS BEBÉS

- 1 Ter uma política de promoção do aleitamento materno escrita, afixada, a transmitir regularmente a toda a equipa de cuidados de saúde.
- 2 Dar formação à equipa de cuidados de saúde para que implemente esta política.
- 3 Informar todas as grávidas sobre as vantagens e a prática do aleitamento materno.
- 4 Ajudar as mães a iniciarem o aleitamento materno na primeira meia hora após o nascimento.
- 5 Mostrar às mães como amamentar e manter a lactação, mesmo que tenham de ser separadas dos seus filhos temporariamente.
- 6 Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno, a não ser que seja segundo indicação médica.
- 7 Praticar o alojamento conjunto: permitir que as mães e bebês permaneçam juntos 24 horas por dia.
- 8 Dar de mamar sempre que o bebê queira.
- 9 Não dar tetinas nem chupetas às crianças amamentadas ao peito até que esteja bem estabelecida a amamentação.
- 10 Encorajar a criação de grupos de apoio ao aleitamento materno, encaminhando as mães para estes grupos, após a alta do hospital ou da maternidade.