

Para manter a amamentação, é essencial esvaziar as mamas, extraíndo o seu leite em intervalos regulares. Quanto mais você o retira, mais leite será produzido. Quando você estiver com o bebê, é importante oferecer-lhe o peito.



Recomenda-se alimentar o bebê com copinho, xícara ou colher, sendo necessário que a pessoa que irá oferecer pratique dar o seu leite ao bebê com um desses utensílios durante alguns dias antes do seu retorno. Assim, você voltará as atividades mais tranquila de que seu bebê estará sendo alimentado de forma segura.

Amamentação

Dicas de como manter ao retornar para o trabalho/estudo



Nos últimos 15 dias antes do retorno, você precisa retirar o seu leite e estocá-lo no freezer ou no congelador, de preferência em pequenas quantidades, para que haja um estoque pronto a ser dado ao bebê quando você começar a trabalhar/estudar.



A prolactina, hormônio responsável pela produção de leite, é liberada mais à noite. Então, amamentar nesse período ajuda a manter essa produção.