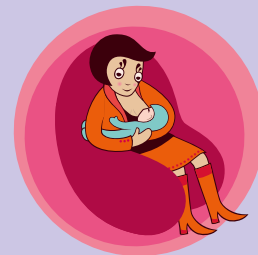
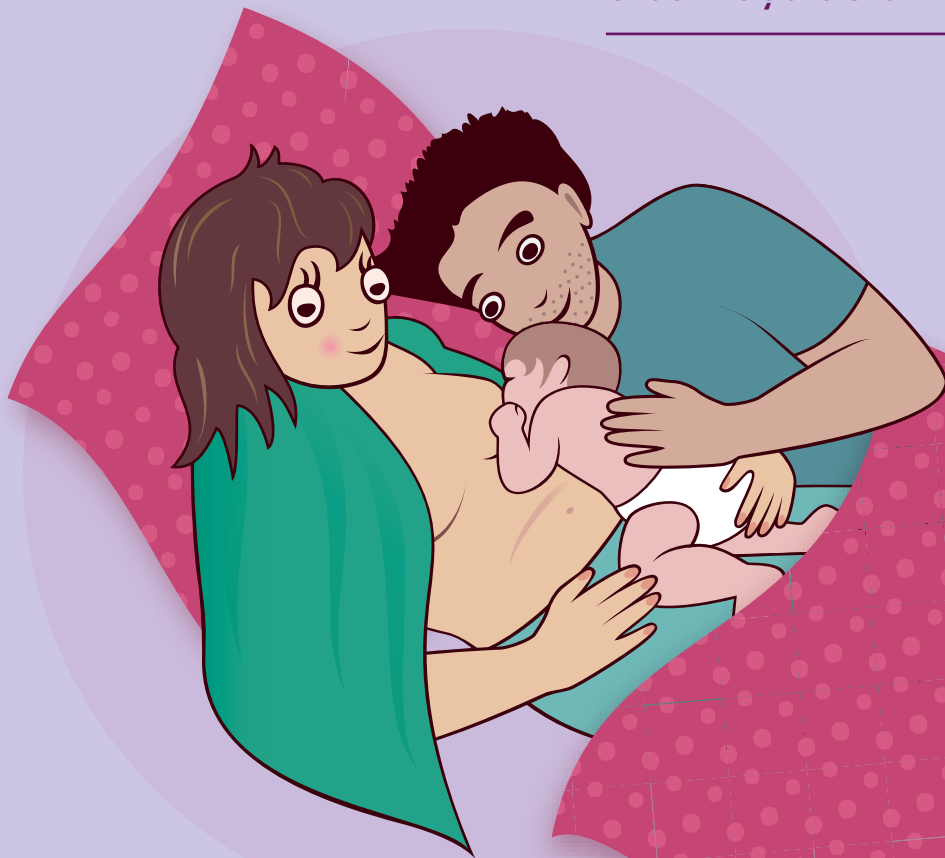


# Amamentação

o começo de uma vida saudável

---



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)



# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU**\*

- ❁ Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf noch höher als während der Schwangerschaft.
- ❁ **Natalben® mama** hilft Ihnen, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit sowohl zu **Ihrem Wohlbefinden** als auch einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei**.



**NATALBEN®** mama  
Quatrefolic®



*Ein wertvoller Partner während der Stillzeit*

\*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

## 4 Antes do parto

- 4 Porque amamentar?
- 5 Vantagens da amamentação
- 5 Preparação para a amamentação na gravidez
- 6 Hospital Amigo dos Bebés

## 8 Após o parto

- 8 As primeiras horas
- 9 Os primeiros dias / sinais de fome
- 10 Amamentação durante a noite
- 11 Produção de leite / colostro
- 12 Mamas dolorosas
- 13 Massagem das mamas
- 14 Posições de amamentação
- 16 Reflexo de procura
- 17 Colocar o bebé na mama
- 18 Sucção correta
- 18 Mamilos dolorosos
- 19 As primeiras semanas
- 19 Em caso de depressão, procurar ajuda
- 20 O meu bebé recebe leite suficiente?
- 21 O pai também é importante
- 22 Choro – a linguagem do bebé
- 23 Mudanças no seu corpo

## 24 Informações sobre a extração de leite materno com uma bomba

- 24 Fora de casa e no caminho
- 25 Armazenamento do leite materno
- 26 Amamentação e atividade profissional

## 28 Dificuldades na amamentação

- 28 Feridas nos mamilos
- 30 Infecção fúngica
- 30 Congestionamento de leite
- 31 Infecção da mama
- 32 Quantidade de leite
- 33 Medicamentos, álcool, café, fumo, drogas

## 34 Situações especiais

## 36 Transição de bebé para criança pequena

- 36 Alimentação para uma criança pequena
- 37 Alimentação complementar para crianças com risco de alergia
- 37 O seu bebé precisa movimentar-se
- 38 Por quanto tempo pode amamentar?
- 38 Se você não amamentar
- 39 Introdução de alimentos na dieta do bebé

## 40 Ajuda e apoio

Cara leitora, caro leitor,

Está à espera de um bebé? Ou se tornaram pais?  
Então, agora há muita coisa nova para vocês.  
Certamente têm perguntas.

Nós da Promoção da Amamentação Suíça gostamos  
de apoiá-los, juntamente com outras organizações.  
Nesta brochura encontrará os aspetos mais import-  
antes sobre o tema da amamentação.

Gostaríamos de encorajá-la a amamentar:  
Amamentar é algo muito natural. O seu corpo se  
prepara automaticamente para isso durante a  
gravidez e após o parto. Durante a amamentação o  
seu bebé se sente bem e aconchegado. E o leite  
materno é o melhor alimento para o seu bebé.

Tem perguntas sobre a amamentação? Então,  
encontrará dicas e instruções nesta brochura.  
No final, encontrará os endereços de centros  
de aconselhamento e especialistas.

Visite também [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

Promoção da Amamentação Suíça



# Stillen

**Die Stillzeit beginnt im 3. Monat nach der Geburt und dauert bis zum 12. Monat.**

**So halten Sie Ihr Baby:**  
 • Halten Sie das Baby an Ihrer Brust.  
 • Lassen Sie das Baby seinen Kopf nach vorne drehen.  
 • Lassen Sie das Baby seinen Mund weit öffnen.  
 • Lassen Sie das Baby seinen Rücken an Ihre Brust drücken.  
 • Lassen Sie das Baby seinen Kopf an Ihrer Brust anlehnen.

**So massieren Sie Ihre Brust:**  
 • Massieren Sie Ihre Brust mit Ihren Händen.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von unten nach oben.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von innen nach außen.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von der Brustwarze nach außen.

**So massieren Sie die Milch aus:**  
 • Massieren Sie Ihre Brust mit Ihren Händen.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von unten nach oben.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von innen nach außen.  
 • Massieren Sie Ihre Brust von der Brustwarze nach außen.

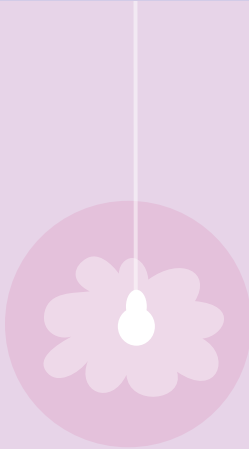
**So häufig stillen Sie:**  
 • Stillen Sie Ihr Baby häufig.  
 • Stillen Sie Ihr Baby mindestens 8 bis 12 Mal pro Tag.

**So fühlt sich Ihr Baby geborgen:**  
 • Umarmen Sie Ihr Baby.  
 • Sprechen Sie mit Ihrem Baby.  
 • Singen Sie Ihrem Baby.

**Wichtiges Info:**  
 • Stillen Sie Ihr Baby bis zum 12. Monat.  
 • Stillen Sie Ihr Baby bis zum 12. Monat.  
 • Stillen Sie Ihr Baby bis zum 12. Monat.

**QR-Code**

**© 2014 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**



## Porque amamentar?

O leite materno é o melhor alimento para o seu bebê. Muitas mães sabem disso. Bebês saudáveis não precisam de nada além do leite materno durante os primeiros 6 meses.

O leite materno é saudável e prático. A mãe o tem sempre consigo e o leite materno tem sempre a temperatura certa.

A amamentação fortalece a relação entre uma mãe e o seu bebê. O bebê se sente bem e sente o amor e o calor da mãe. A sucção fortalece os músculos da cara e da boca do bebê.

O leite materno contém muitos anticorpos e outras substâncias. Eles protegem o seu bebê de doenças. Nos primeiros dias após o parto, o leite materno tem um número particularmente elevado de anticorpos. Por isso é tão importante para o seu bebê.

À medida que o bebê cresce, o leite materno muda. De acordo com a quantidade de energia que o bebê agora mesmo esta a necessitar.

## O leite materno também muda durante a amamentação:

No início, sacia a sede do seu bebê. No final, há mais gordura no leite materno. Dessa forma, sacia a fome do seu bebê.

## O leite materno contém:

- 88% de água
- Hidratos de Carbono
- Gorduras
- Proteínas
- Substâncias minerais
- Vitaminas

### **Bebés que foram amamentados têm menor risco de apresentarem as seguintes doenças na idade adulta:**

- Obesidade
- Doenças cardíacas e circulatórias
- Pressão alta
- Alergias

### **A amamentação também traz vantagens para a mãe:**

- O útero volta ao tamanho normal mais rapidamente.
- O risco de sangramento pós-parto diminui.
- A menstruação demora mais para voltar.
- Mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolver câncer de mama.
- Amamentar não custa nada.

Amamentar é bom para o meio ambiente: o leite materno não gera lixo.

### **Preparação para a amamentação durante a gravidez**

As suas mamas mudam durante a gravidez: eles ficam maiores e mais pesados. Muitas vezes eles também ficam mais sensíveis. As aréolas ao redor dos mamilos ficam mais escuras. O tecido da glândula mamária nas suas mamas cresce. Posteriormente, as glândulas mamárias produzem o leite materno.

Não precisa preparar as suas mamas e mamilos para a amamentação. O importante será adotar a técnica de amamentação correta. Com a técnica de amamentação correta, evitará feridas nos mamilos.

Poderá lavar as suas mamas com água e sabão durante a gravidez.

Preste atenção ao seguinte:

- Não passe loção corporal nos mamilos e nas aréolas.
- Pretende usar um sutiã? Então escolha um que fica bem.

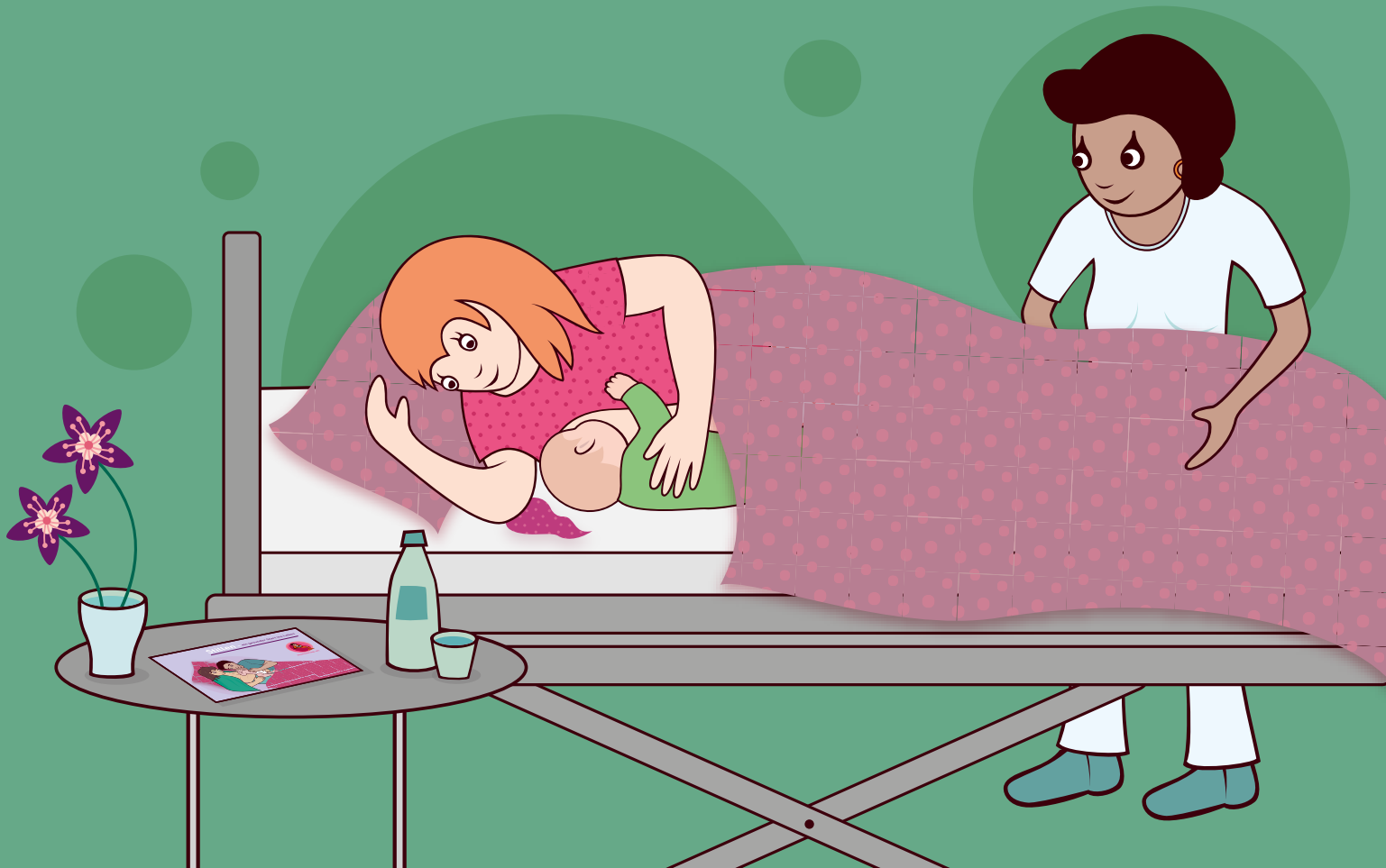
### Hospital Amigo dos Bebés

O «Hospital Amigo dos Bebés» é uma designação da Organização Mundial da Saúde e do UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância. Os Hospitais Amigos do Bebê e as casas de parto são fiscalizados regularmente.

#### Aplicam-se as seguintes 10 regras:

1. A mãe é preparada para amamentar ainda durante a gravidez.
2. O bebé é colocado na barriga da mãe logo após o parto. Ele permanece assim pelo menos durante 1–2 horas. Durante esse tempo, ele é amamentado pela primeira vez.
3. Mãe e bebé podem ficar sempre juntos (quarto conjunto).
4. O bebé recebe apenas leite materno. Ele não recebe chá, água ou produtos lácteos para bebés – a menos que seja clinicamente necessário.
5. De preferência, o bebé não recebe chupetas ou biberões. Não há publicidade para produtos substitutos do leite materno.
6. A mãe amamenta o bebé quando ele está com fome ou sede.
7. Quando a mãe não pode ficar junto do seu bebé: uma pessoa lhe mostra como extrair o leite materno com uma bomba.
8. O hospital fornece aos pais endereços de especialistas que trabalham fora do hospital. Os pais podem contactá-los caso tenham algum problema ou dúvida sobre a amamentação.
9. O hospital possui regras por escrito que apoiam a amamentação. A mãe é atendida pelo pessoal do hospital, que conhece estas regras.
10. Esse pessoal do hospital recebe treinamento especial sobre o tema da amamentação.





# Após o parto

## As primeiras horas

Você e seu bebê começam a se conhecer mutuamente. Vocês desenvolvem uma relação estreita. Isso também é chamado de «bonding».

A presença do seu parceiro também é muito bem-vinda.

Após o parto, a parteira coloca o bebê sobre o seu peito. Ou você mesma poderá fazê-lo.

O ideal é que o seu bebê é deitado nu sobre o seu tronco nu. Isso estimula os reflexos naturais de procura do bebê. Espere e confie: O seu bebê procurará e encontrará a sua mama por conta própria.

Talvez o médico tenha que suturar alguma lesão de parto. Ou a parteira queira examinar o seu bebê. Mesmo assim, ele pode ficar com você.

A parteira também poderá medir o seu bebê mais tarde: a altura e o peso permanecem iguais nas primeiras 1–2 horas.

Você teve uma cesariana? Você e o seu bebê estão bem? Então você pode levar o seu bebê a mama. Você ainda não está se sentir muito bem? Então o seu parceiro também pode segurar o bebê.

Vê também ao curta-metragem «Breast is best»:  
[www.stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://www.stillfoerderung.ch/kurzfilm)



## Os primeiros dias

Nos primeiros dias, você e o seu bebê se conhecerão cada vez melhor. Vocês praticarão a amamentação juntos. Isso funciona melhor se vocês ficarem juntos dia e noite.

### Isso é importante nos primeiros dias:

- Fique junto do seu bebê. Assim você vai conhecer os seus sinais.
- Amamente o seu bebê sempre que ele o queira.
- Toque com o seu mamilo no lábio inferior dele. Espere até ele abrir bem a boca. Então traga o bebê para a sua mama.
- A boca do bebê deve abraçar o mamilo e uma grande parte da aréola. Mantenha o bebê perto do seu corpo.
- Se ele soltar a mama após 15–20 minutos: coloque o bebê na outra mama.
- Tente diferentes posições de amamentação (consulte a página 16).

- O seu bebê precisa aprender a sugar na sua mama. Portanto, não lhe dê chupetas ou biberões.
- Interaja de forma carinhosa com o seu bebê: o contato pele sobre pele é importante. Isso ajuda na amamentação e fortalece o relacionamento entre você e o seu bebê.
- Deixe muito ar à volta dos seus mamilos. Isso faz bem aos seus mamilos.

### Estes podem ser sinais de fome:

- O bebê procura a sua mama.
- Ele faz barulhinhos como ao comer.
- Ele toca sua boca com a mão dele.
- Choraminga baixinho ou faz outros ruídos.

O seu bebê está a chorar? Então talvez esteja com fome há algum tempo.

### **Amamente o seu bebé tantas vezes quantas ele quiser**

Após o parto, você amamentará pela primeira vez. Em seguida você poderá descansar. O seu bebé também precisa se recuperar.

Mas espere no máximo 6 horas até a segunda amamentação. Uma amamentação frequente estimula a produção de leite. Você também pode acordar o seu bebé para amamentar.

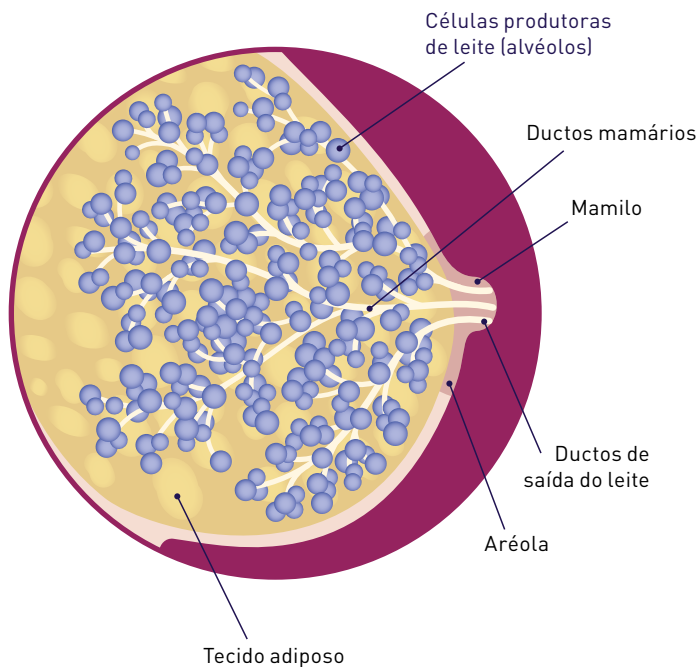
Amamente o seu bebé sempre que ele queira. As suas mamas produzem a quantidade de leite de que o seu bebé necessita. Nos primeiros dias e semanas o seu bebé desejará mamar de 8 a 12 vezes ao dia. Descanse quando o seu bebé estiver a dormir.

### **Amamentação durante a noite**

No começo, o seu bebé ainda não saberá a diferença entre o dia e a noite. Mamará e acordará também à noite. Isso é bastante cansativo para você. Lentamente, acostume o seu bebé ao ritmos diurno e noturno. Fale pouco e baixo à noite. Deixe o ambiente com pouca luz.

### **Quanto tempo dura uma amamentação?**

Cada bebé é diferente: alguns mamam rapidamente. Outros mamam devagar e fazem várias pausas. Alguns bebés adormecem rapidamente durante a amamentação. Acorde o seu bebé se ele adormecer em pouco tempo.



## Produção de leite

A sua mama produz leite materno nos últimos meses de gravidez. O primeiro leite após o parto é chamado colostro. O colostro é importante para os bebês. Ele contém muitos anticorpos, proteínas e minerais.

## Reflexo de ejeção do leite

Assim que o seu bebê sugar nas suas mamas, estas produzirão leite materno.

Como isso funciona? Os toques e a sucção nas suas mamas criam um estímulo. Nervos conduzem esse estímulo para o cérebro. O cérebro dá um comando para que o corpo produza 2 hormonas

- a **hormona da produção de leite** (prolactina)
- a **hormona da ejeção de leite** (oxitocina)

**A hormona da produção de leite** estimula as glândulas mamárias a produzir leite materno. Quanto mais o bebé sugar na mama, mais leite materno será produzido.

Você sente amor e carinho pelo seu bebé. Esses sentimentos fortalecem o vínculo entre você e o seu bebé.

**A hormona da ejeção de leite** tem 2 funções:

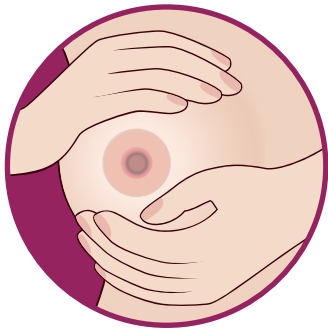
1. Ele garante que o leite materno flua pelos ductos mamários em direção aos mamilos. Esse é o reflexo de ejeção do leite.
2. Graças a essa hormona, o útero volta ao seu tamanho normal. Consequentemente, nos primeiros dias após o parto você poderá sentir dores puerperais ao amamentar: o seu útero está a se contrair.

A cada dia o seu corpo produzirá mais leite materno. No 3º ou 4º dia após o parto, a produção de leite aumenta de forma acentuada. As mamas ficam maiores e mais pesadas. Talvez também fiquem tensas e dolorosas. **Comece a amamentar logo após o parto. Amamente com frequência.** Reserve o tempo necessário para fazer isso. Dessa forma as suas mamas não ficarão tão inchadas.

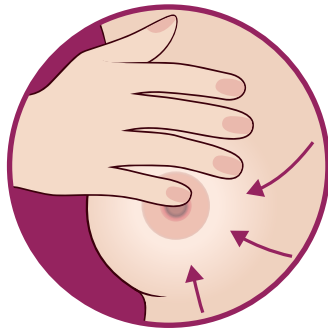
**Isso ajuda a aliviar a dor nas mamas:**

- Amamente com frequência e regularidade.
- Massageie as suas mamas suavemente antes de amamentar (consulte a página 13).
- Um pouco antes de amamentar, massageie a mama e tire um pouco de leite. Assim haverá menos pressão na mama. O seu bebé poderá abocanhar melhor a mama.
- Após a amamentação, coloque um pano frio sobre a mama.

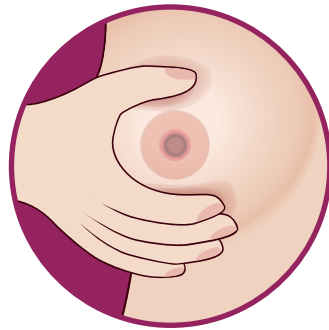
## Massagem mamária – massajar a mama manualmente para tirar o leite materno



Coloque uma mão na parte superior e a outra na parte inferior da mama. Mova suavemente o tecido mamário para a frente e para trás. Faça o mesmo com as mãos no lado esquerdo e direito da mama



Acarecia do bordo da mama até além do mamilo. Repita esse movimento ao redor da mama.



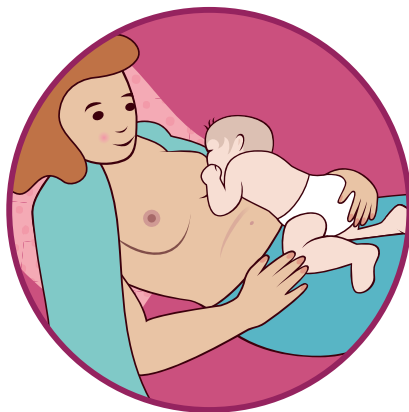
Coloque o polegar e o dedo indicador ao redor do mamilo. Os outros dedos levantam ligeiramente a mama. Pressione o polegar e o dedo indicador em direção do tórax.

Faça o mesmo ao redor da mama. Assim o leite fluirá de toda a mama. Um especialista irá ajudá-la.



Deslize o polegar e os dedos em direção ao mamilo. Aperte os dedos com a força necessária.

## Posições de amamentação



### **A posição reclinada**

é confortável e promove o bonding. Você se inclina para trás e o seu bebê fica deitado de barriga para baixo sobre seu tronco. O seu bebê encontrará na maioria dos casos o mamilo por conta própria. É uma boa posição para os primeiros dias e semanas após o parto.



### **A posição de berço modificada**

ajuda a posicionar o seu recém-nascido na mama de forma direcionada. Com sua mão livre você pode apoiar a mama. A partir dessa posição de amamentação, você também pode mudar para a posição de berço.





### **A posição de berço**

É uma posição de amamentação fácil para a casa. Tendo um travesseiro debaixo do braço fica mais confortável para você. Esta posição de amamentação também é prática quando se está fora de casa.



### **A posição lateral**

é ideal para bebês inquietos e caso haja um congestionamento de leite na região das axilas (consulte a página 30). Quando o seu bebê abrir bem a boca, você pode trazer a cabeça dele de forma suave e direcionada para a sua mama.



### **A amamentação deitada**

é uma boa posição após uma cesariana ou uma lesão de parto. Mas também à noite, quando você deseja descansar. Talvez o seu bebê adormeça.

### Um local confortável para amamentar

Se o seu bebé demonstrar que está com fome: prepare-se rapidamente para amamentar. Coloque um copo de água ou chá sem açúcar ao seu lado. Cuide do seu conforto. No início é mais fácil amamentar com o peito nu. Use uma blusa aberta para não sentir frio.

### Barriga contra barriga

Traga o seu bebé para perto de você: A barriga do bebé toca a sua barriga. A orelha, o ombro e as ancas do bebé estão alinhados. Segure a sua mama com a mão livre. O nariz do bebé e o seu mamilo devem estar na mesma altura.

A parteira e o pessoal de enfermagem irão ajudá-la nisso.

### O reflexo de procura do bebé

Talvez o bebé vire a cabeça. Toque a bochecha dele com o seu mamilo. Espere um pouco. O seu bebé procurará automaticamente a sua mama. Esta é uma reação natural, também denominada reflexo de procura.

Toque suavemente os lábios do bebé com o seu mamilo. O seu bebé abrirá a boca automaticamente. Quando o bebé tem bem aberto a boca, leve-o rapidamente a mama.

A boca do bebé deve abarcar todo o mamilo e grande parte da aréola. O seu bebé começa a sugar.

Os lábios superiores e inferiores estão visíveis. Continue segurando o seu bebé na posição barriga contra barriga.

## Encoste o bebê na mama



A mãe tem uma coisa boa para você!!



O bebê procura o mamilo.

A sua boca está bem aberta.  
A sua cabeça se move para a frente e para trás.

Agora a mãe o puxa rapidamente para junto dela.



O bebê abre lentamente os punhos. Ele relaxa.

### Estas são as formas corretas do bebê sugar:

- A sua boca está bem aberta.
- Os seus lábios estão virados para fora.
- O nariz e o queixo estão tocando a sua mama.
- Ele engole de tal forma que você o ouve e o vê.
- Ele está relaxado, os punhos se abrem lentamente.
- É possível ocorrer uma breve dor por causa da sucção. Mas ela passa rapidamente. Se sentir dores constantes, a posição do bebê na mama provavelmente está errada.
- Algumas mulheres sentem uma breve picada ou sensação de formigueiro quando o leite começa a fluir.

Nos primeiros 3–5 dias após o parto, o seu útero se contrai quando você amamenta. Estas são as dores puerperais. São um indício de que o bebê está sugando corretamente.

### Mamilos dolorosos

A amamentação pode irritar os seus mamilos. Eles podem ficar vermelhos, feridos e dolorosos.

Neste caso, você poderá fazer o seguinte:

- Deixe a última gota de leite secar no mamilo após a amamentação.
- Retire o bebê do peito se sentir dor quando ele estiver a sugar. Coloque um dedo no canto da boca dele. Dessa forma o vácuo é liberado. Coloque o seu bebê na mama novamente.
- Verifique sempre a sua posição de amamentação. A boca do bebê deve abarcar o mamilo e também grande parte da aréola.

## As primeiras semanas

Um bebê muda a sua vida e a sua rotina diária. Os seus dias passam a se basear na amamentação. Amamente o seu bebê sempre que ele queira. Mas também quando isso lhe fizer bem: por exemplo, quando sentir uma pressão nas mamas por causa de ter muito leite.

## Ajuda no dia a dia

Peça que alguém lhe ajude nas primeiras semanas após o parto: por exemplo, a sua mãe ou uma amiga. Eles podem fazer as compras e cozinhar. Ou ajudar nas tarefas domésticas.

Encontre-se com outros pais também. Nos cursos de ginástica pós-natal, cursos de massagem para bebês ou encontros de amamentação, você poderá conhecer mães com bebês.

Aproveite para descansar quando o seu bebê estiver a dormir.

## Em caso de depressão, procure ajuda

Ser mãe desperta sentimentos fortes: bonitos e difíceis. Cerca de 15% das mães sofrem de uma depressão pós-parto.

Você costuma ter pensamentos negativos ou se sente sobrecarregada com frequência? Então procure a ajuda do seu médico ou da Associação de «Depressão Pós-Parto Suíça» (consulte a página 41).

## Alimentação saudável

Adicione variedade à sua comida. Coma o que é bom para você e o seu bebê. Beba muita água e chá sem açúcar. Tenha um copo grande à sua disposição quando estiver a amamentar. Vitaminas e minerais também são importantes para você: portanto, coma frutas, legumes e saladas todos os dias.

Mais informações podem ser encontradas na brochura «Alimentação na Gravidez e Lactação»: [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

### O meu bebé está a beber leite suficiente?

O seu bebé está saudável? Ele bebe o suficiente? Você amamenta quantas vezes ele quiser? Então ele não necessitará de uma alimentação adicional durante os primeiros 6 meses. O leite materno contém tudo o que o seu bebé precisa nos primeiros 6 meses (exceto vitamina D).

O seu bebé nem sempre bebe a mesma quantidade: no verão, ele bebe com mais frequência e por menos tempo. Assim mata a sede.

À medida que o seu bebé cresce, ele terá mais fome. Mas continuará a beber com mais frequência. Mas você sempre terá leite suficiente. Beber com frequência promove a produção de leite. Aproximadamente após 2 dias, o seu ritmo de amamentação voltará ao normal.

### Sinais de que o seu bebé está a beber leite suficiente:

- Ele molha de 5 a 6 fraldas por dia. Nas primeiras 6 semanas ele evacua várias vezes ao dia.
- Depois de amamentar, ele geralmente fica satisfeito e relaxado.
- Ele parece saudável: Ele tem uma cor de pele saudável e pele elástica.
- É ativo e interessado.

Condição: O seu bebé se alimenta apenas de leite materno.

## O pai também é importante

O pai também é importante

As primeiras semanas também são importantes para o pai do seu bebé.

Se o pai puder cuidar do seu bebé desde o início, ficará mais seguro rapidamente. Ele desenvolverá a sua própria relação com o bebé.

Mais sobre isso no folheto «Relação Pai-Bebé»:  
[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)



### **Choro – a linguagem do bebê**

Reaja sempre ao seu choro. Chorar nem sempre significa fome.

Também pode significar: eu preciso de proximidade.

### **Veja como você ou seu companheiro podem tranquilizar o seu bebê:**

- Deite o seu bebê sobre seu tronco nu.
- Carregue o seu bebê em um porta-bebês.
- Acarecie, massageie ou dê banho ao seu bebê.
- Cante uma canção baixinho para o seu bebê.

Você já tentou de tudo? Mas nada ajuda? Você está nervosa e tensa? Coloque o seu bebê no berço. Acalme-se.

Você nunca deve bater ou sacudir o seu bebê! Caso contrário, o seu bebê pode ter a síndrome do bebê sacudido. Ele até pode morrer por causa disso.

Procure ajuda com antecedência: por exemplo, de uma pessoa em quem você confia. Ou ligue para o telefone de emergência para pais (consulte a página 40).





## Mudanças no seu corpo

Após o parto, são necessários vários meses para que a sua barriga diminua de tamanho novamente.

Presumivelmente, você voltará a ter o peso que tinha antes de engravidar só após aproximadamente 1 ano.

A amamentação contribui para essa mudança física. Mas uma alimentação saudável, exercícios e ginástica também ajudam. A ginástica pós-natal fortalece os músculos abdominais e o assoalho pélvico.

## Exercício simples para o assoalho pélvico

Faça este exercício 2 vezes ao dia:

- Contraia os músculos do assoalho pélvico (como se estivesse retendo a urina ou segurando um tampão). Mantenha a tensão por 10 segundos.
- Relaxe os músculos do assoalho pélvico novamente. Repita isso 10 vezes.

## Exercício simples para a barriga

- Contraia a barriga e mantenha a tensão.
- Relaxe os músculos abdominais novamente.
- Repita este exercício 20 vezes.

## Desporto também faz bem para mães que amamentam

- Comece com a ginástica pós-natal.
- Caminhe pelo menos 30 minutos por dia.
- Caminhe um pouco mais cada dia.
- Cerca de 6 a 8 semanas após o parto, você pode treinar a sua resistência: Ciclismo, natação, caminhada rápida, dança.
- Use um sutiã esportivo.
- Se possível, amamente antes de se exercitar.
- Beba muita água ou chá não açucarado.
- Evite desportes que sobrecarreguem os músculos peitorais.

# Informações sobre a extração de leite materno com uma bomba

## Quando você estiver fora de casa

Você precisa sair de casa, então simplesmente leve o seu bebê. A alimentação dele está sempre disponível. Dê atenção de preferência a roupas práticas: Isso facilita a amamentação fora de casa.

A amamentação é permitida em todos os lugares. Para amamentar, procure um local tranquilo onde ninguém esteja a fumar. Com o aplicativo **mamamap.ch** você poderá procurar um bom local de amamentação.



**mamamap.ch**

Você gostaria de fazer algo sem o seu bebê? Então peça ajuda a alguém da sua família ou a uma boa amiga.

Você pretende ficar fora por mais de 2–3 horas? Neste caso, poderá extrair o leite materno com antecedência para esse período usando uma bomba ou por meio de uma massagem (consulte a página 13).

Para o leite materno, use um copo de vidro limpo ou um copo com tampa. Higienize-os previamente com água fervente.

Quando o seu bebê estiver com fome, o leite estará disponível. Ele poderá tomá-lo com uma caneca pequena ou uma colher. Ou com o biberão. Use o biberão somente se o seu bebê já souber mamar bem.

### A seguir informações sobre o tempo de armazenamento do leite coletado:

- **À temperatura ambiente (16–29°C): 3-4 horas,** no máximo de 6-8 horas (somente se a bomba e o recipiente estiverem bem limpos).
- **No frigorífico (menos de 4°C): 3 dias,** no máximo 5 dias (somente se a bomba e o recipiente estiverem bem limpos).
- **No congelador (menos de 17°C): 6 meses**

Você pode congelar o leite materno em porções no congelador.  
Descongele o leite materno quando precisar dele.

Atenção: não congele novamente o leite materno descongelado.



### Amamentação e atividade profissional

Você trabalha fora? Tente obter uma longa licença-maternidade.

Como mãe que trabalha fora, você pode amamentar ou extrair leite com uma bomba durante o horário de trabalho. O seu empregador deve oferecer-lhe uma sala para amamentar ou extrair o leite. Também deve disponibilizar um frigorífico para armazenar o leite materno.

O intervalo para amamentar conta como tempo de trabalho até que a criança complete 1 ano de idade. Fale desde o início com o seu empregador sobre os intervalos de amamentação.

Contacte cedo um profissional para a preparação.

Informações podem ser encontradas no site [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Am Arbeitsplatz ou ser obtidas pelo e-mail [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)



Ou junto ao SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft, Secretaria de Estado da Economia (veja página 41)).



## Dificuldades na amamentação

No início, a amamentação pode ser mais complicada e dolorosa do que você imaginava.

Importante: Busque auxílio e aconselhamento logo no início.

Pergunte à sua parteira ou a uma conselheira de amamentação. O seguro saúde suíço paga as visitas domiciliares da sua parteira e 3 consultas com uma conselheira de amamentação. Trata-se aqui de enfermeiras, parteiras e médicas com formação adicional em amamentação. Você precisa de mais de três consultas de amamentação? Pergunte o seu seguro de saúde se pagaria por mais consultas de amamentação.

Na Liga La Leche você pode obter consultas de amamentação gratuitas.

Os endereços dos especialistas podem ser encontrados na página 40.

### Feridas nos mamilos

Nas primeiras semanas, os seus mamilos podem estar sensíveis. Isso acontece com frequência. Mas você está com os mamilos dolorosos ou rachados e muita dor durante a amamentação há vários dias? Então algo está errado.

Talvez você não esteja a colocar o seu bebé no peito corretamente. Ou o seu bebé não está a sugar corretamente.

Não desista de amamentar imediatamente – peça orientação à sua parteira ou conselheira de amamentação.

## O que fazer quando os mamilos estão feridos?

- Mostre a uma parteira ou conselheira de amamentação como você está a amamentar.
- Lave as mãos antes de tocar na mama.
- Se possível, continue a amamentar.
- Amamente por menos tempo, mas com mais frequência. Assim os seus mamilos se acostumarão à amamentação.
- Coloque o seu bebê no peito aos primeiros sinais de fome. Se você esperar muito tempo, o seu bebê estará muito faminto e impaciente. Nesse caso, ficará mais difícil para colocá-lo na mama. Amamenta na posição recostada.
- Massageie o seu seio **antes de amamentar**. Assim o leite flui melhor. Você sentirá menos dor ao colocá-lo na mama.
- Experimente diferentes posições de amamentação. Assim você protegerá os seus mamilos.
- Ao tirar o bebê do peito: coloque um dedo no canto da boca dele. Dessa forma, o vácuo é liberado.
- Deixe um pouco de leite secar no mamilo **após a amamentação**. O leite materno ajuda a curar.
- Use almofadas protetoras de mamas apenas quando necessário. Troque as almofadas com frequência.
- Você sente muitas dores durante a amamentação? Então extraia o leite materno durante 1 dia por meio de uma massagem (consulte a página 26). Ou extraia suavemente o leite materno com uma bomba.
- Protetores de mamilos raramente são necessários. Pergunte a um especialista.

### Infeção fúngica (sapinho)

Você sente prurido e ardor nos mamilos? Sente uma dor aguda durante a amamentação? Então você pode estar com uma infecção fúngica. Isso chama-se sapinho. Nesse caso, podem aparecer manchas brancas na boca ou na língua do seu bebê.

Às vezes, você vê uma erupção na pele que está coberta com a fralda.

Lave as suas mãos com sabão: antes e depois da amamentação, bem como antes e depois de trocar as fraldas.

Ferva a chupeta na água por 10 minutos todos os dias.

O sapinho não é perigoso. Se possível, continue a amamentar. Mas: você e o seu bebê precisam de um tratamento. Vá a uma consulta médica com o seu bebê.

### Congestionamento de leite

Alguma parte da sua mama está dura? Essa área dói quando é tocada?

Você sente um nódulo sob a pele?

Isso talvez seja um congestionamento de leite: Nos ductos de leite há leite, que não consegue escoar.

### As seguintes medidas podem ajudar no congestionamento de leite:

- Antes de amamentar, coloque um pano húmido e quente sobre a mama. Mantenha o pano por 10 minutos.
- Massageie a mama com movimentos circulares.
- Coloque o seu bebê na mama. Se possível, a sua mandíbula inferior deve apontar para a área dolorosa. Nessa posição, você pode esvaziar os ductos de leite bloqueados.
- Amamente com mais frequência, ou seja, aproximadamente a cada 2 horas.
- Sempre amamente primeiro com a mama que está congestionada.



- **Após a amamentação**, coloque um pano húmido e frio sobre a mama. Mantenha o pano por 15–20 minutos.
- Evite roupas apertadas. Se carregar o seu bebé num porta-bebés, a cabeça dele não deve pressionar os seus seios.
- Descanse e evite o estresse. Peça a alguém para ajudá-la nas tarefas da casa.
- Se as mamas não melhorarem após 24 horas, entre em contato com um especialista (consulte a página 40).

## Inflamação mamária

Alguma parte da sua mama está quente?

A pele está vermelha neste local?

Você se sente cansada e exausta?

Você tem febre e dor de cabeça?

Uma inflamação mamária é parecida com uma gripe. Além disso, provoca dores na mama. Na presença desses sinais, entre em contato com um especialista (consulte a página 40).

Uma inflamação mamária precisa ser tratada. Importante: Agora você deve amamentar com mais frequência, ou seja, aproximadamente a cada 2 horas. Normalmente você pode continuar a amamentar, mesmo que o seu médico lhe prescreva medicamentos.

Fique na cama. **Antes de amamentar**, coloque um pano quente sobre a mama. **Após a amamentação**, coloque um pano frio sobre a mama.

## Dificuldades na amamentação

### Quantidade de leite

Talvez o seu corpo produza muito leite alguma vez. O problema frequentemente desaparece após as primeiras semanas de amamentação. Talvez o seu bebé fique satisfeito depois de mamar em apenas uma mama.

Neste caso, tire o leite da outra mama por meio de uma massagem manual (consulte a página 13) ou uma bomba. Mas só a quantidade suficiente até a mama não fique tensa. Use um sutiã que assente bem.

O seu bebé bebe a quantidade de que necessita. O seu corpo produz a quantidade de leite de que o seu bebé necessita. Quando o seu bebé está com muita fome, ele bebe com mais frequência e em maior quantidade. Neste caso, a mama produz mais leite.

Você está insegura? Acha que tem pouco leite? O seu bebé não está a ganhar peso suficiente? Então entre em contato com um especialista (consulte a página 40).



## Medicamentos

Você precisa tomar medicamentos durante a amamentação? Informe o seu médico que está a amamentar.

## Álcool

Você gosta de tomar álcool de vez em quando? O álcool entra no leite materno e altera o seu sabor. Um pequeno copo de vinho ou de cerveja em uma ocasião especial é possível.

## Café

2–3 taças de café ou chá preto por dia são permitidas. Note que: muito café e chá preto podem deixar o seu bebê nervoso.

## Fumo

Uma mãe que fuma frequentemente tem menos leite. O fumo e a nicotina não fazem bem ao seu bebê. Ele pode ficar inquieto, vomitar ou ter diarreia. O risco de uma alergia ou doença respiratória aumenta. É importante que o seu filho cresça sem fumo. Não fume no apartamento. Peça a todos para não fumarem perto do seu filho.

## Drogas

As drogas representam um duplo risco para a criança:

1. As drogas chegam até a criança através do leite materno. Elas são perigosas para o seu corpo.
2. Uma mãe que está sob o efeito de drogas é menos atenta. Talvez ela cuide menos bem do seu filho.

Para mais informações consulte o site [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Perguntas Frequentes



Voês são pais de gêmeos?O seu bebé nasceu por cesariana?O seu bebé é prematuro?Esta doente ou tem alguma limitação?

Você pode amamentar nestas situações especiais, mesmo assim. O contato físico é particularmente importante imediatamente após o parto e também posteriormente. Deite o bebé sobre o seu tronco em um contato pele sobre pele.

A maioria dos hospitais e clínicas apoiam isso.

O seu bebé ama a sua pele quente.

Ele aprende a conhecer o seu cheiro. A sua voz também o acalma. Portanto, fale com o seu bebé e cante para ele.

O seu bebé prematuro é fraco demais para beber depois do parto? Então comece a tirar o leite materno com uma bomba nas primeiras 24 horas. Dessa forma, o seu corpo produz na mesma leite. O seu bebé poderá aprender a beber quando estiver pronto para isso.

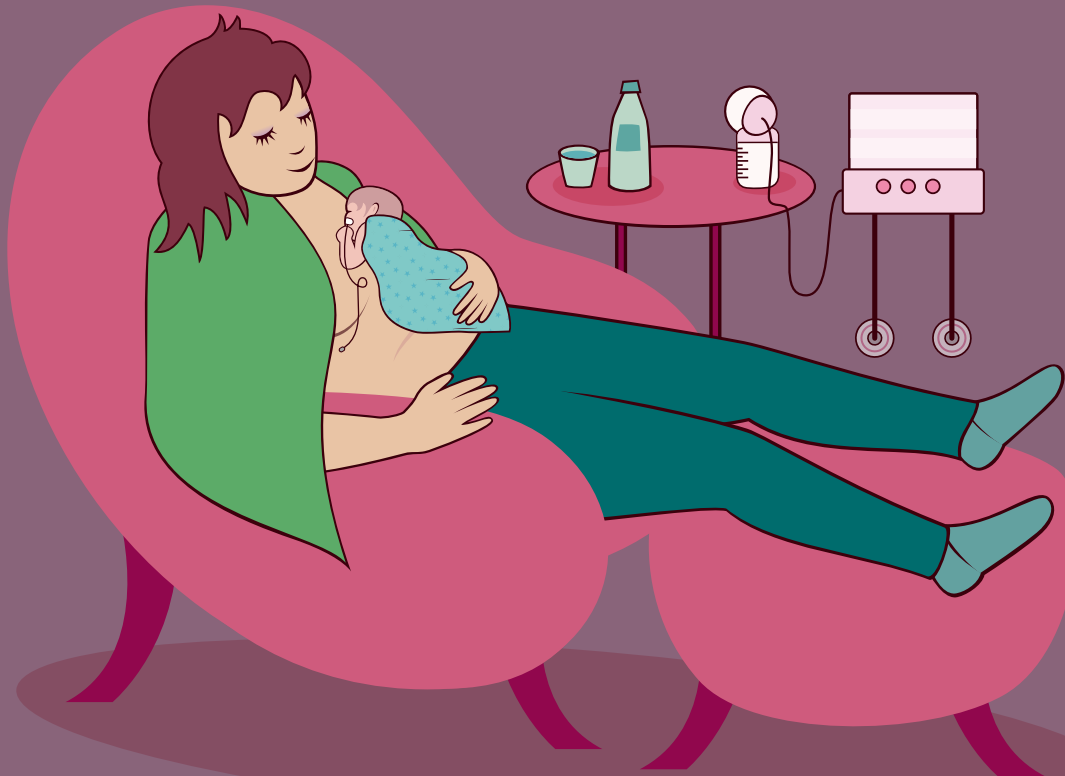
Nestas situações especiais precisa de apoio suplementar.

Assim sendo, você deve procurar o auxílio de uma conselheira de amamentação ou parteira.

Passa o máximo de tempo possível com o seu bebé.

Assista ao filme «Amamentação de bebés prematuros»: [www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)





# Transição de bebê para criança pequena

## Alimentação para uma criança pequena

Além do aleitamento materno, outros alimentos podem ser dados a partir do 5º mês, mas não antes. Trata-se da assim chamada alimentação complementar. O mais tardar a partir do 7º mês, o bebê necessitará de uma alimentação complementar.

O seu bebê começará interessar-se pela sua comida. Ele estenderá os braços na direção do seu prato e esperneará.

Continue a amamentar, mesmo que o seu bebê esteja recebendo uma alimentação complementar. Dê-lhe primeiro o leite materno e depois um pouco de alimentação complementar. Após iniciar com outros alimentos, pode continuar a amamentar tanto tempo que você e o seu bebê quiserem.

Agora o seu bebê também quer beber água de uma caneca com bico ou um copo. Dê-lhe apenas bebidas sem açúcar.



## **Alimentação complementar para crianças com risco de alergia**

Você ou o pai do seu bebê têm alergia? Isso aumenta o risco do seu bebê também desenvolver uma alergia no futuro. Mesmo assim, dê-lhe uma alimentação complementar o mais tardar a partir do 7º mês, Não precisa excluir nenhum alimento. Simplesmente siga as regras alimentares (consulte a página 39).

Mais informações podem ser encontradas na brochura

«Alimentação de Bebés e Crianças Pequenas»:

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

## **O seu bebê precisa de movimentar-se**

Os bebês começam a gatinhar no chão a partir do 7º mês. Alguns bebês aprendem isso rapidamente, outros mais lentamente. Os progressos variam de criança para criança.

### **Você pode ajudar o seu bebê a gatinhar:**

- Cuide para que ele tenha espaço para gatinhar.
- Coloque-o uma vez de barriga e outra vez de costas, alternadamente.
- Coloque um brinquedo perto dele.
- Sente-se no chão com ele.

Não deixe o seu bebê no baloiço de bebê ou na cadeirinha ou no assento do carro por muito tempo. Ele aí não consegue se mexer adequadamente e fica na mesma posição por demasiado tempo.

### Por quanto tempo você pode amamentar?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda: amamente seu filho até a idade de 2 anos ou mais. Nos primeiros 6 meses dê apenas leite materno ao seu bebê.

Os pediatras suíços recomendam: dê uma alimentação complementar ao seu bebê somente a partir do 5º mês e o mais tardar a partir do 7º mês. Adicionalmente, é bom que você continue a amamentá-lo pelo tempo que você e o seu bebê quiserem.

Você quer parar de amamentar? Pense primeiramente se você realmente deseja desmamá-lo completamente. Inicie o processo de desmame lentamente: amamente o seu bebê somente quando ele pedir. Dessa forma, a amamentação diminui lentamente.

Você está insegura? Você tem alguma pergunta sobre o desmame?

Então entre em contato com um especialista (consulte a página 40).

### Se você não amamentar

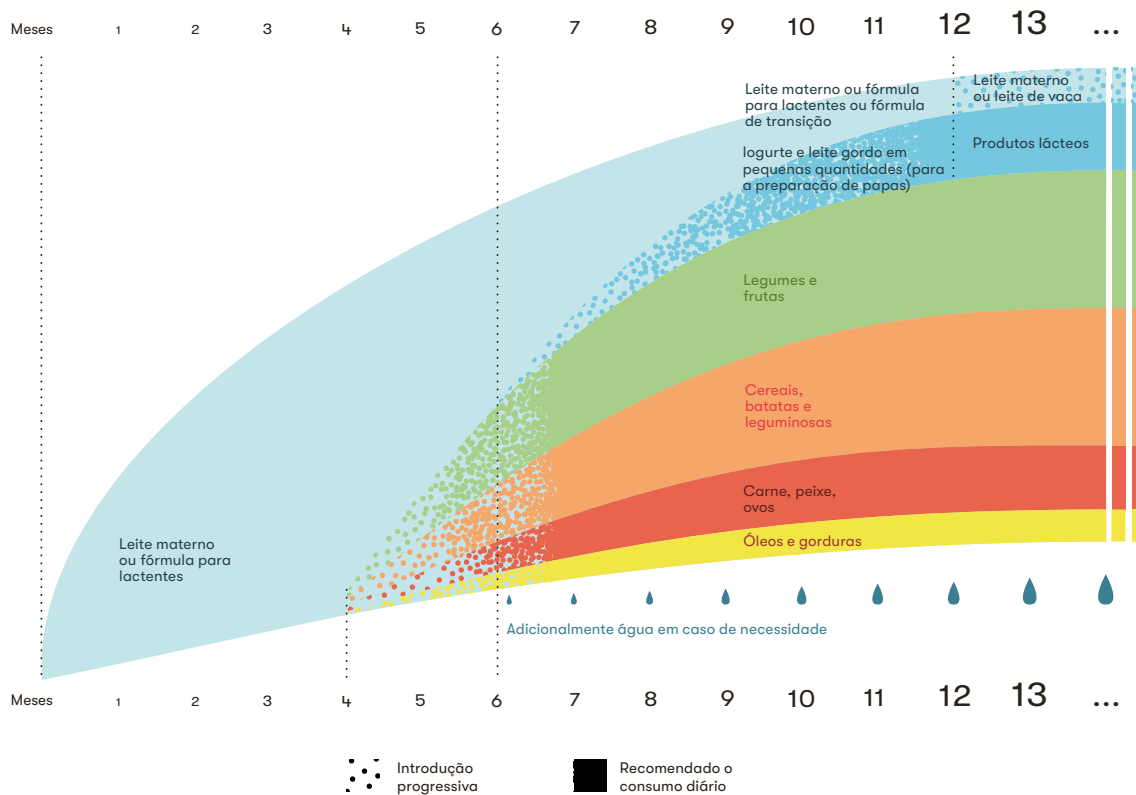
O seu filho também pode crescer de forma saudável com os produtos lácteos infantis e o biberão. O leite infantil comprado fornece ao seu bebê tudo o que ele precisa. Ao preparar o leite infantil comprado, você precisa cuidar da higiene.

Mesmo com o biberão, o vínculo com o seu bebê é fortalecido. Ele sente o seu calor e amor. Olhe o seu bebê nos olhos.

Fale com ele baixinho. Escolha sempre um local adequado e não tenha pressa.



## Introdução de alimentos na dieta do bebé



Se você tiver alguma dúvida sobre a amamentação, entre em contato com um especialista. O seguro saúde suíço paga 3 consultas de amamentação. Aconselhamentos gratuitos sobre amamentação estão disponíveis na Liga La Leche e no Aconselhamento para Mães e Pais.

## **Aqui você encontra informações e endereços de especialistas perto de você:**

### **Consultoras em amamentação e lactação IBCLC/ BSS/CAS**

Associação Profissional da Suíça  
Consultoras em Amamentação e Lactação (BSS)  
Tel. 077 533 97 01; office@stillen.ch; www.stillen.ch

### **Parteiras**

Associação Suíça de Parteiras (SHV)  
Tel. 031 332 63 40  
info@hebamme.ch; www.hebamme.ch

### **A sua médica ou o seu médico**



### **Consultoras em lactação da Liga La Leche**

Liga La Leche Suíça (LLL CH)  
Tel. 044 940 10 12  
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

### **Enfermeiras**

www.curacasa.ch/find

### **Aconselhamento para Mães e Pais**

Associação Profissional Suíça de Aconselhamento para Mães e Pais (SF MVB)  
Tel. 062 511 20 11  
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

### **Telefone de emergência para pais 0848 35 45 55**

Auxílio e aconselhamento 24 horas

## Informações na Internet

**[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)**

Informações sobre amamentação

**[www.stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://www.stillfoerderung.ch/kurzfilm)**

Curta-metragem «Breast is best»

**[www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)**

O aplicativo indica locais públicos de amamentação.

**[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)**

Informações sobre gravidez e bebés

**[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)**

Informações sobre saúde

**[www.pekip.ch](http://www.pekip.ch)**

Exercícios para bebés (Programa de Pais e Filhos de Praga)

**[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Dicas sobre nutrição e exercícios

**[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Informações e dicas sobre exercícios

**[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)**

Informações sobre maternidade

**[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)**

Lista de Hospitais Amigos do Bebê

**[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)**

Informações e auxílio

## Recomendamos os seguintes livros sobre amamentação

- **Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- **Stillen:** Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- **Stillen, Job und Family:** Gale Pryer und Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- **Stillen ohne Zwang:** Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Zürich
- **Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich
- **PEKiP:** Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- **Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne Keller, Judith Krucker und Marita Seleger
- **Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Rickenbach und Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

## Promoção da Amamentação Suíça

A Promoção da Amamentação Suíça é um serviço de informações oficial. Garante que a amamentação seja legalmente incentivada e que todos apoiem a amamentação: profissionais da medicina, políticos e pais.

A Promoção da Amamentação Suíça é financiada pelo governo suíço, pelos cantões e pelas associações de saúde.

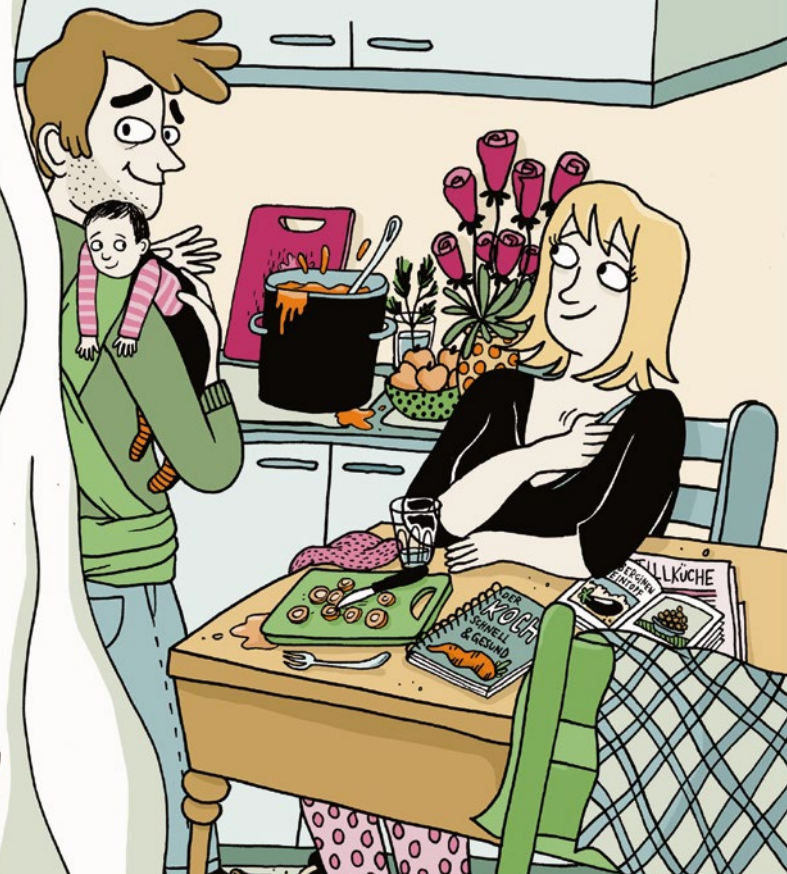
## As seguintes organizações apoiam a Promoção da Amamentação Suíça:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- Komitee für UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- La Leche League Schweiz (LLL CH)
- Pädiatrie Schweiz (SGP)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Weitere Informationen sowie Bilder und Leseproben unter [www.stillfoerderung.ch/neuland](http://www.stillfoerderung.ch/neuland)  
Bestellen unter [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

## Muito obrigado

Esta brochura foi feita com o apoio de:



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Cantões AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, NW, OW,  
SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

Revisão da nova edição financiada com o gentil apoio do  
Cantão de Aargau

## Ficha técnica

Editora: Stillförderung Schweiz Schwarztorstrasse 87,  
3007 Bern, Tel. 031 381 49 66 [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

Acompanhamento especializado:

Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Endereço para encomenda: [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

© 2022 Brochura e texto : Stillförderung Schweiz

© 2022 Design e ilustração : Judith Zaugg



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

# Beziehung vor Erziehung

Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-  
Beziehung stärkt Ihr Kind.

Der Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** und die Angebote aus dem Programm unterstützen Erziehende bei den Herausforderungen im Alltag – für eine entspannte Familienzeit.

Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)



# Amamentação – o começo de uma vida saudável

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

**Portugiesisch**, Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch  
**portugais**, allemand, français, italien, anglais, albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, espagnol, tamoul, tigrinya, turc  
**portoghese**, tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, arabo, bosniaco/croato/serbo, spagnolo, tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

Stillförderung Schweiz | Schwarztörstrasse 87, CH-3007 Bern | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) | [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)