



# Leite Sem Fim





# Seja Bem-Vinda



## Vamos começar do começo, não é mesmo?

Tenho certeza que nesse momento você deve estar se perguntando...

### “Como eu faço para ter mais leite?”

**Saiba que nos primeiros dias**, é comum ter muitas perguntas e, às vezes, até um pouco de ansiedade.

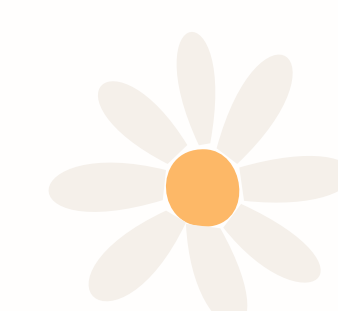
Mas respire fundo e saiba que, mesmo que o leite ainda não tenha descido, o seu corpo já está trabalhando para nutrir o seu bebê.

Tenho certeza que quando você entender que o **seu corpo produz exatamente a quantidade de leite que o seu bebê precisa...**

E que você não tem “pouco leite”, mas seu corpo só precisa se **adaptar a fase da amamentação...**

Você vai ficar muito mais tranquila...

E o seu primeiro passo até esse sentimento começa aqui.



Então, vamos começar.

**Aqui estão algumas dicas para os primeiros dias de amamentação:**

**Etapa 1:**

## **Introdução ao Estímulo do Leite nos Primeiros Dias**

### **Entendendo o Processo**

Logo após o nascimento, o corpo já começa a produzir **prolactina**, o hormônio responsável pela produção de leite. E, mesmo antes da famosa "descida do leite", o corpo já está liberando o **colostro**, um líquido dourado e altamente nutritivo, perfeito para o recém-nascido.

Apesar de vir em pequenas quantidades, ele é exatamente o que o bebê precisa nesses primeiros dias, cheio de anticorpos e nutrientes importantes.

Nos primeiros dias, é completamente normal que o bebê mame por pouco tempo e adormeça rapidamente. Isso não significa que a produção de leite é insuficiente. O corpo e o bebê estão se ajustando, e cada gotinha de colostro que ele recebe já está nutrindo o bebê de forma ideal.

Colostro





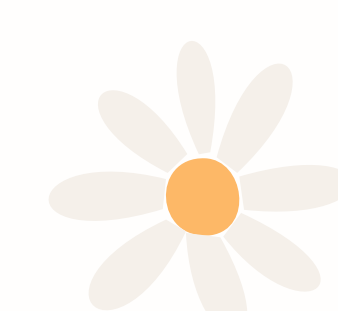
## Contato Pele a Pele: Fortalecendo o vínculo com seu bebê

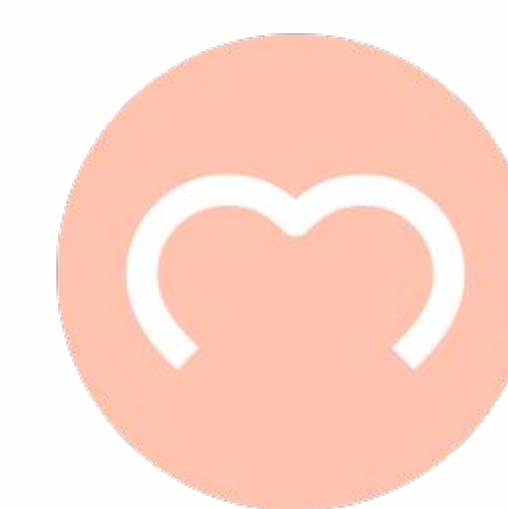
O **contato pele a pele** entre mãe e bebê não só fortalece o vínculo, mas também desempenha um papel fundamental na amamentação. Esse contato ajuda a liberar **ocitocina**, que **facilita a descida do leite**. Quanto mais próximo o bebê estiver do corpo da mãe, especialmente nos primeiros dias, mais o corpo será estimulado a produzir leite.

Sempre que possível, manter o bebê em **contato direto com a pele, apenas de fraldinha**, cria um ambiente seguro e acolhedor, estimulando-o a buscar o seio naturalmente. Esse contato constante não só acalma o bebê, como também incentiva a produção de leite.



*Contato Pele a Pele*





## Amamentação Livre: Confie no seu corpo

Nos primeiros dias, o bebê pode parecer querer mamar a todo momento, e isso é natural. A **amamentação em livre demanda**, que significa oferecer o peito sempre que o bebê demonstrar sinais de fome, é essencial para estimular a produção de leite. Quanto mais o bebê mama, mais o corpo é estimulado a produzir.

**Fique atenta aos sinais de fome**, como movimentos de sucção, colocar as mãos na boca ou movimentar a cabeça em busca do seio. Nessa fase inicial, não é necessário seguir um horário rígido. O importante é permitir que o bebê mame sempre que quiser, para que o corpo entenda e ajuste a produção de leite conforme a demanda.

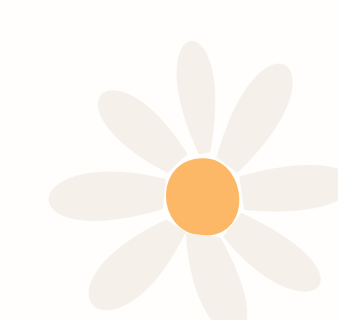
### Dica prática:

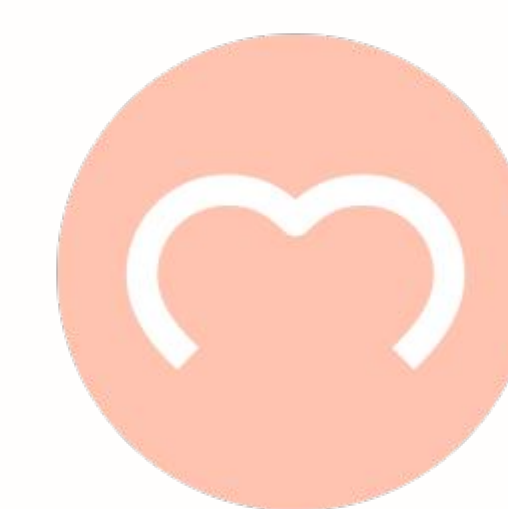
Se o bebê tende a adormecer rapidamente nas primeiras mamadas, uma dica é **utilizar posições que o mantenham mais alerta**, como a "**posição cavalinho**", onde ele fica sentado em suas pernas, virado para o peito. Isso pode ajudar a prolongar a mamada e garantir uma extração de leite mais eficaz.



### Em resumo:

- Sempre que o bebê demonstrar sinais de fome (como movimentar a boca ou colocar as mãozinhas na boca), coloque-o para mamar. Não se preocupe em estabelecer horários fixos nos primeiros dias. A cada mamada, o corpo entende que precisa produzir mais leite.
- Use posições que deixem o bebê alerta, como a posição cavalinho, que estimula uma mamada mais ativa. Isso evita que ele durma logo nos primeiros minutos e garanta uma boa extração de leite.





## Lidando com a Apojadura (Descida do Leite)

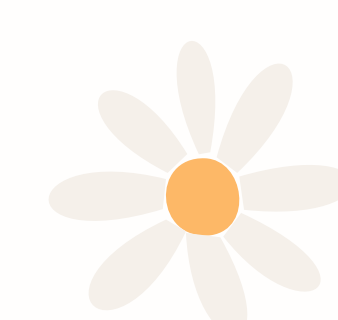
Quando o leite finalmente desce, entre o 2º e o 5º dia, é possível **sentir os seios mais cheios, quentes e, às vezes, até doloridos**. Essa é a apojadura, **uma fase normal e temporária**. Durante essa fase, o corpo ainda está se ajustando à quantidade de leite necessária, e essa sensação de inchaço é natural.



### Dica prática:

Para aliviar o desconforto, faça **massagens suaves** nos seios, **sempre empurrando em direção à aréola**, o que ajuda a drenar o leite de forma mais natural e confortável.

Evite usar água quente ou compressas quentes, pois elas podem aumentar a inflamação. Ao invés disso, **prefira compressas frias** (um paninho molhado ou uma bolsa de gelo envolvida num tecido macio) para reduzir o inchaço. Se os seios estiverem muito cheios e doloridos, você pode retirar um pouquinho de leite com as mãos ou usando uma bomba manual, **só o suficiente para aliviar a pressão**.



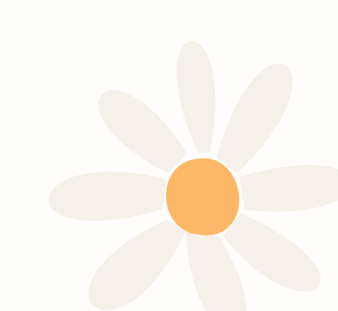


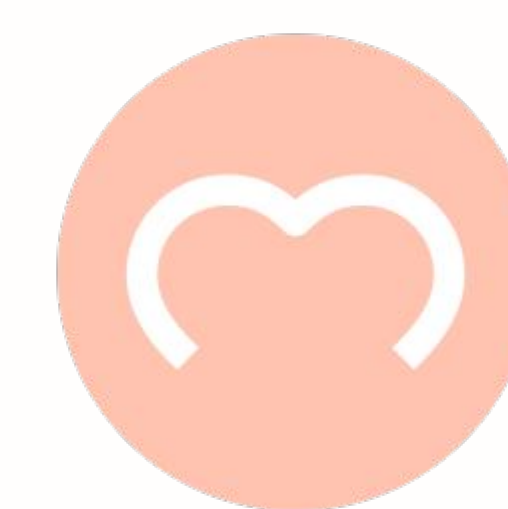
## Por fim, antes de passarmos para a próxima etapa...

### Confie no processo!

Lembre sempre de confiar no próprio corpo. Ele foi feito para se adaptar às necessidades do seu bebê, e a produção de leite vai se ajustar com o tempo.

**Cada mãe e bebê têm seu ritmo**, e o mais importante é lembrar que a amamentação é um processo de aprendizado para ambos. Tenha paciência, e **saiba que o corpo é capaz de fornecer exatamente o que o bebê precisa.**





## Etapa 2:

# Pré-aumento do leite materno

Agora que seu corpo e o bebê já passaram pelo início da amamentação, chegou a hora de focar em **como aumentar a produção de leite**.

Essa fase é super importante, especialmente se você sente que a produção precisa de um empurrãozinho ou se está começando a pensar em extrair e armazenar leite para o futuro. **Não se preocupe, existem maneiras simples e naturais de aumentar a produção.**

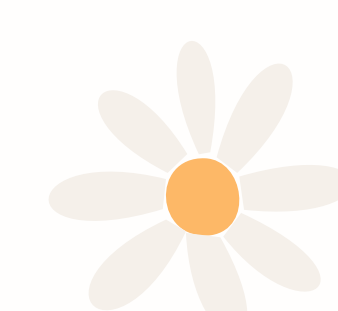
## A Pega Correta: Comece Com o Básico

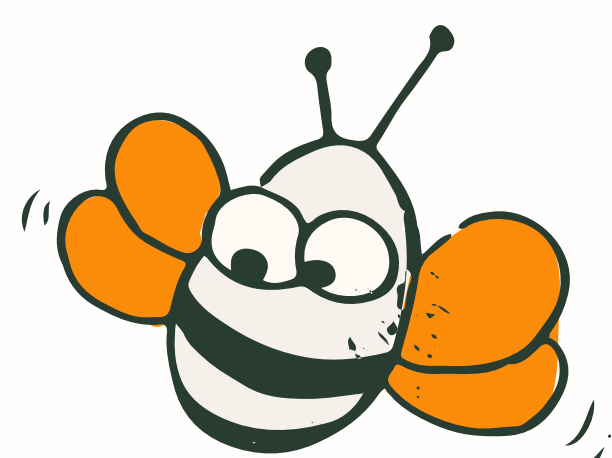
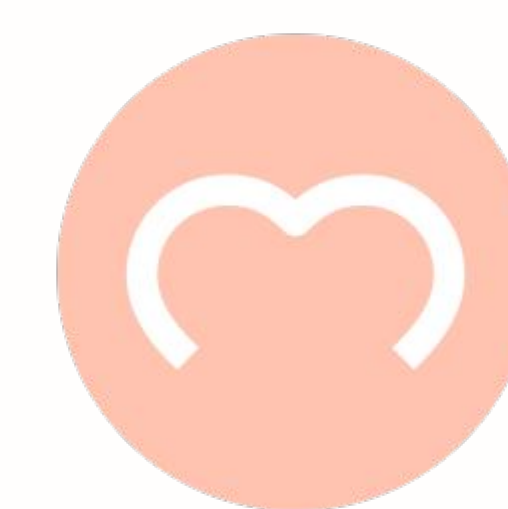
A **pega correta** é um dos principais fatores para garantir que o bebê esteja mamando bem e que você se sinta confortável. Às vezes, pequenos ajustes na forma como o bebê pega o peito fazem toda a diferença. **Quando a pega está correta, o bebê consegue extrair o leite de maneira eficaz, o que também ajuda a estimular seu corpo a produzir mais leite.** Além disso, a pega correta evita desconfortos, como dor nos mamilos e rachaduras.

## Como saber se a pega está correta?

Aqui estão alguns sinais para você ter certeza de que a pega do bebê está adequada:

- **O bebê abocanha uma boa parte da aréola**, e não apenas o mamilo. Isso é importante porque a sucção precisa vir da aréola para estimular a produção de leite. Quanto mais o bebê pegar, melhor será a amamentação.
- **Os lábios do bebê devem estar virados para fora**, parecendo um "bico de pato". Isso mostra que a boca do bebê está bem aberta e ele está pegando corretamente.
- **Queixo do bebê encostado no peito**, o que significa que ele está numa posição confortável e sugando bem.
- **Você ouve o bebê engolir o leite com suavidade**, sem fazer barulhos como estalos. Se houver estalos, pode ser sinal de que a pega não está bem ajustada.





Pega Correta

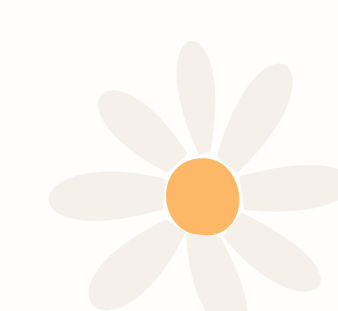


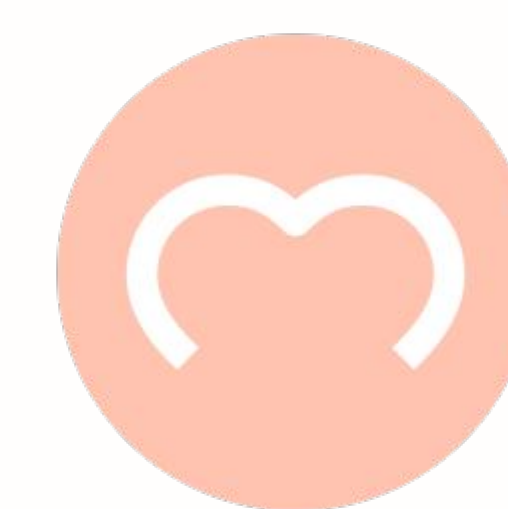
## Ajustando a Pega

Se o **bebê não estiver pegando o peito da forma ideal, não hesite em interromper a mamada**, gentilmente, colocando o dedo mindinho no canto da boca dele para quebrar o vácuo. Depois, reposicione-o para tentar uma nova pega. Pode parecer desafiador no início, mas com o tempo, você vai ver como isso melhora a experiência para ambos.

## Buscando Ajuda

Caso você continue com dúvidas sobre a pega ou sinta algum desconforto durante a amamentação, não hesite em buscar ajuda. Pediatras, consultoras de lactação e bancos de leite têm profissionais capacitados que podem observar e te orientar, ajustando qualquer detalhe que esteja atrapalhando. **Às vezes, um simples ajuste pode mudar completamente a dinâmica da amamentação.**





## Hidratação: Não Subestime a Água

Uma dica que pode parecer óbvia, mas que faz toda a diferença, é a **hidratação**.

Às vezes, a gente se esquece de como as coisas mais simples fazem uma enorme diferença. Durante a amamentação, o corpo usa muita água para produzir o leite, então, manter-se bem hidratada é essencial. Ter uma garrafinha de água sempre por perto pode ser uma grande aliada nesse processo, **principalmente durante as mamadas**.

### Por que a hidratação é tão importante?

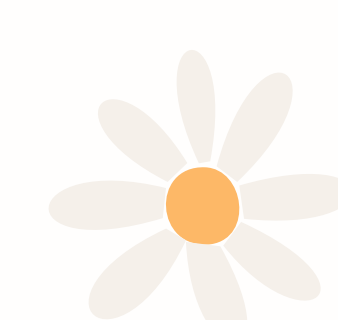
O corpo da mãe precisa de bastante líquido para produzir leite. Cada vez que o bebê mama, o corpo está usando a água que você consome para manter a produção em dia. Se o corpo ficar desidratado, pode ser mais difícil produzir a quantidade de leite que o bebê precisa. Por isso, beber água ao longo do dia ajuda muito!

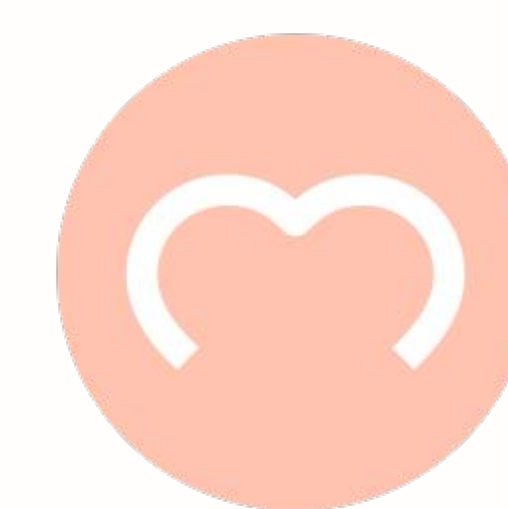
### Dicas para manter a hidratação em dia:

- **Tenha uma garrafinha sempre à mão.** Deixe-a ao seu lado, seja enquanto está amamentando, descansando ou fazendo outras atividades. Isso ajuda a lembrar de beber água com frequência.
- **Beba um copo d'água antes e outro depois de cada mamada.** Isso ajuda a garantir que seu corpo terá a quantidade de líquidos que precisa para produzir leite.
- **Não se esqueça de outras fontes de hidratação**, como sucos naturais, chás ou até alimentos ricos em água, como frutas. Eles também podem contribuir para manter você bem hidratada.

### A influência da água na produção de leite

É incrível como um simples hábito como beber mais água pode influenciar diretamente na produção de leite. Às vezes, quando a produção parece estar diminuindo, aumentar a ingestão de água já faz uma grande diferença. **Então, se você sentir que a produção não está no nível que gostaria, verifique se está bebendo água suficiente.** Esse simples ajuste pode ajudar muito.





## Alimentação e Descanso: Cuide de si mesma, como se estivesse cuidando do seu bebê...

Amamentar é uma das coisas mais bonitas que podemos fazer, mas também é uma tarefa que exige muito do nosso corpo. E justamente por isso, **se cuidar é fundamental**. Sei que com a rotina puxada, o bebê demandando o tempo todo, às vezes acabamos pulando refeições ou comendo qualquer coisa, bem rápido. Mas **lembre-se: o seu corpo precisa de bons alimentos para ter energia e produzir o leite que o bebê tanto precisa**.

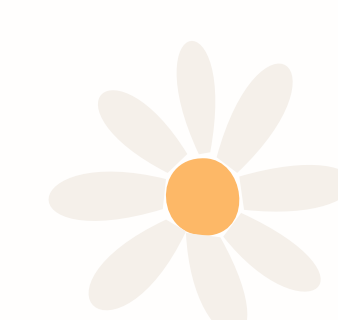
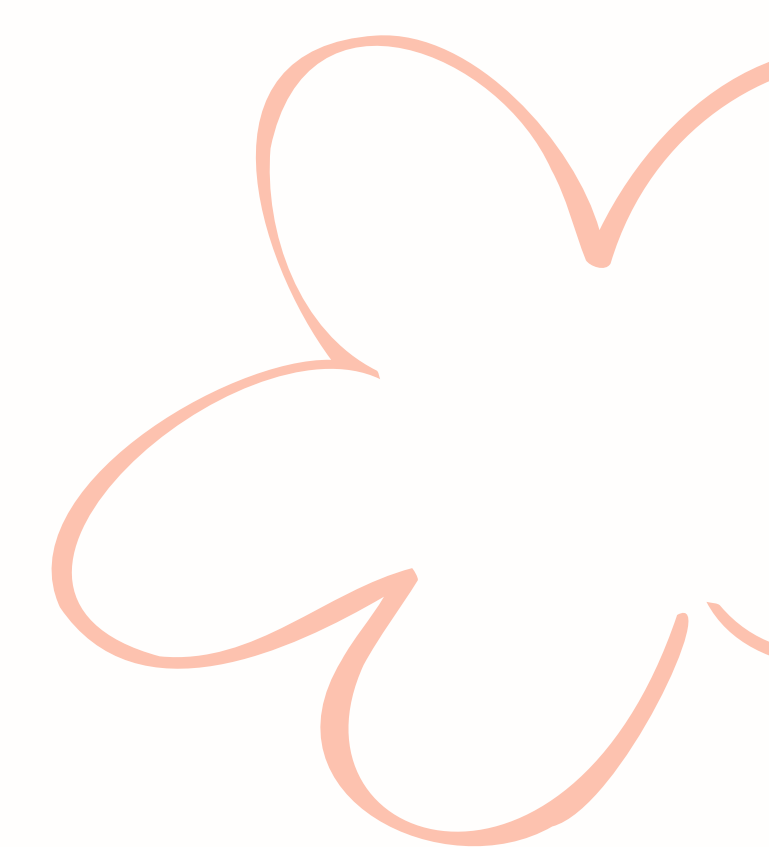
### Alimente-se com carinho e atenção

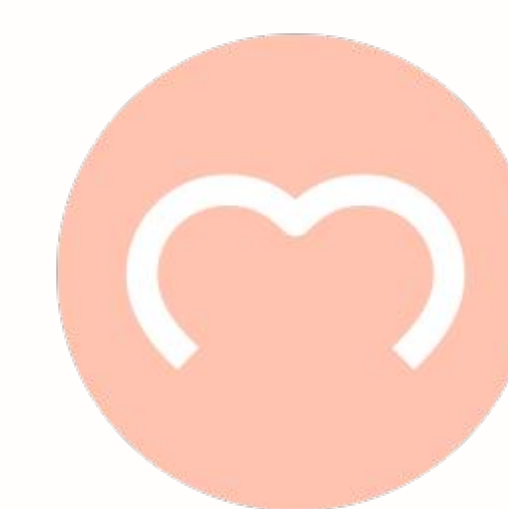
O que você come faz diferença não só para você, mas também para o seu bebê. E aqui não estamos falando de grandes mudanças ou de dietas complicadas. Trata-se de se nutrir com alimentos que vão te dar energia e te fazer sentir bem. Às vezes, fazer uma refeição nutritiva, mesmo que simples, já muda o seu dia.

Aqui vão algumas sugestões para te ajudar a cuidar da alimentação:

- **Tente incluir legumes e verduras nas refeições.** Eles são cheios de vitaminas e ajudam a manter seu corpo forte e saudável. Mesmo uma saladinha rápida pode fazer uma grande diferença.
- **Tenha sempre frutas por perto.** Elas são práticas, gostosas e ajudam na hidratação. Pegar uma maçã ou uma banana entre as mamadas já te dá aquele impulso.
- **Proteínas são muito importantes.** Carne, frango, peixe, ovos ou mesmo feijão e lentilhas são ótimos para te dar a força que seu corpo precisa.
- **Carboidratos saudáveis**, como pães integrais ou arroz integral, dão aquela energia extra sem deixar a sensação de cansaço.

Sei que a tentação de lanchinhos rápidos é grande, especialmente na correria, mas quando você consegue dar ao seu corpo os nutrientes que ele precisa, você vai se sentir mais disposta e pronta para encarar o dia com o bebê.





## Descansar é tão importante quanto amamentar

Descansar com um bebê em casa pode parecer impossível, eu sei. Mas saiba que o seu corpo também precisa de pausas para se renovar, e isso é essencial para que você continue bem e para que a produção de leite se mantenha. O sono e o descanso ajudam a equilibrar os hormônios que regulam a produção de leite, e quando o corpo está exausto, ele pode ter mais dificuldade para produzir na quantidade que o bebê precisa.

Aqui vão algumas dicas para tentar descansar, mesmo com a rotina puxada:

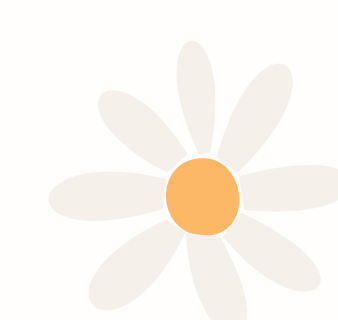
- **Aproveite para cochilar quando o bebê dormir.** Eu sei que tem sempre uma lista de coisas para fazer, mas tirar um cochilo enquanto o bebê descansa pode ser a melhor forma de recarregar suas energias. Até um sono curto já faz diferença.
- **Aceite ajuda quando for possível.** Se alguém puder cuidar do bebê por alguns minutos, aproveite para dar uma pausa, seja para dormir um pouco, tomar um banho demorado ou simplesmente fechar os olhos e relaxar. Lembre-se de que você também precisa de momentos para você.
- **Crie pequenos rituais de relaxamento.** Às vezes, não é só o sono que ajuda a descansar. Momentos de pausa, como uma xícara de chá tranquila, ouvir uma música que você gosta ou até alguns minutos de respiração profunda podem fazer milagres pelo seu bem-estar.

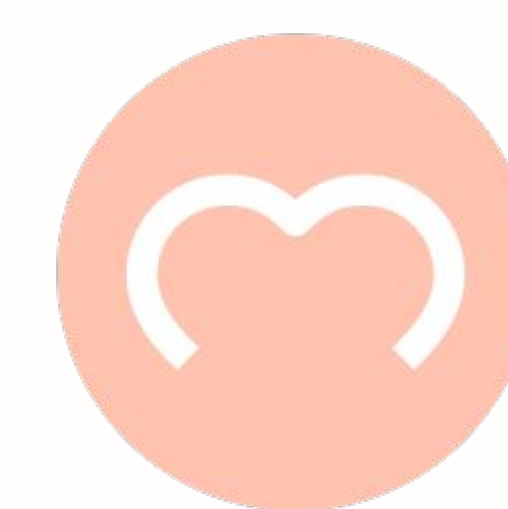
## Cuidar de si mesma não é um luxo, é uma necessidade.



E ao cuidar de você, você está cuidando do seu bebê também.

**Seu bem-estar importa, e muito.** Alimentar-se bem e conseguir descansar, mesmo que um pouquinho, vai te dar mais forças para passar por essa fase de forma mais leve e saudável.





## Confiança e Paciência: O Corpo Sabe o Que Fazer

Nos primeiros meses, é muito comum ouvir comentários que nos deixam inseguras.

Às vezes, alguém diz “seu leite é fraco” ou “o bebê está chorando porque ainda está com fome”.

E por mais que essas palavras venham de quem quer ajudar, elas podem nos encher de dúvidas.

Mas eu quero te lembrar de uma coisa importante: **o leite materno é perfeito para o seu bebê**, feito sob medida para ele, e o seu corpo sabe exatamente o que está fazendo.

Esses comentários não têm fundamento. **O seu leite tem tudo o que o seu bebê precisa para crescer saudável, e confiar no seu corpo é a chave para que as coisas fluam bem.**

O corpo da mulher é uma máquina maravilhosa, que se ajusta à medida que o bebê vai crescendo e as necessidades dele mudam.

O leite que você produz, em cada mamada, é cheio de nutrientes, anticorpos e amor – o pacote completo para o desenvolvimento do seu pequeno.

### Confie no seu corpo

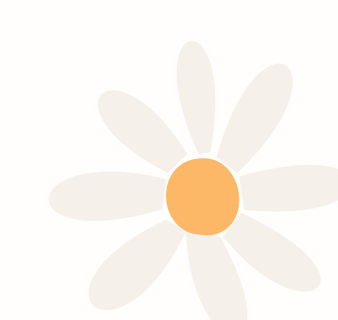
Eu sei que é difícil manter a confiança quando você está cansada, com o bebê chorando, ou quando a amamentação não parece estar indo tão bem. Mas sempre que possível, respire fundo e **confie no seu corpo**. Quanto mais segura e tranquila você estiver, mais o seu corpo vai responder da forma que precisa.

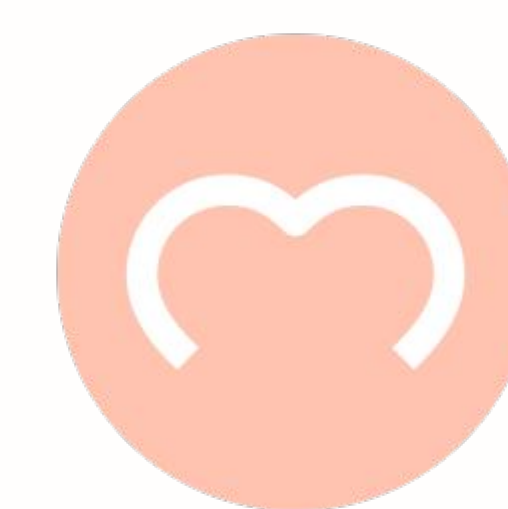
A ansiedade e o estresse podem interferir na produção de leite, então, quando der, tente relaxar.

### Seu corpo sabe o que fazer – ele foi feito para isso.

Se o bebê está ganhando peso, fazendo xixi com frequência, e parece satisfeito depois de mamar, isso já é um ótimo sinal de que ele está recebendo o suficiente.

**E lembre-se: o choro nem sempre é fome.** Às vezes, ele só quer colo, calor, ou está cansado. Cada bebê tem suas necessidades, e com o tempo você vai aprender a reconhecer os sinais dele.



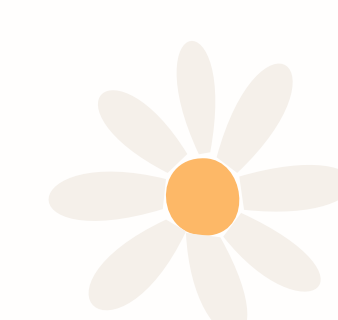


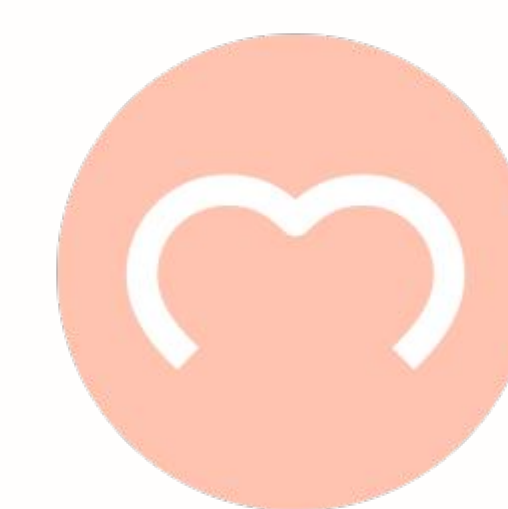
## Acredite em você e no seu corpo

Você não está sozinha nesse caminho. Cada mãe tem sua própria jornada de amamentação, e às vezes é um aprendizado constante.

Se sentir insegura é normal, mas cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Ouvir informações corretas, conversar com profissionais que te apoiem e se conectar com outras mães pode trazer muita tranquilidade. **E lembre-se: o seu corpo é capaz, e o seu leite é perfeito para o seu bebê.** Confie nesse processo.

Nos momentos de dúvida, respire, olhe para o seu bebê e lembre-se de que vocês dois estão aprendendo juntos, e com paciência e confiança, as coisas vão se ajustar.





## Etapa 3:

# Aumento do leite materno

## A Magia da Amamentação Noturna

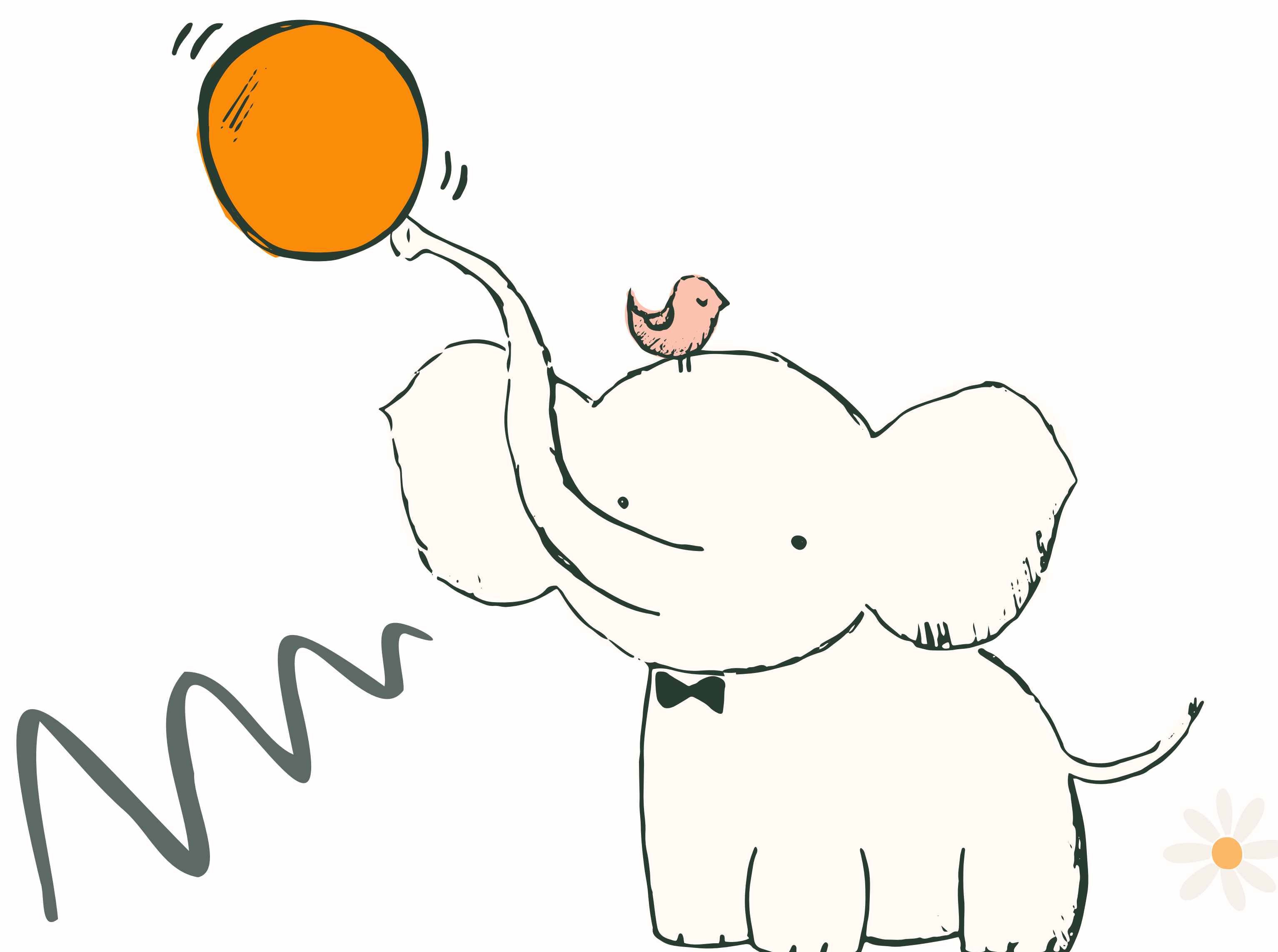
Eu sei, amamentar à noite pode ser uma das partes mais desafiadoras da maternidade. O cansaço bate forte, e tudo o que a gente quer é um pouquinho mais de sono. Mas saiba que essas mamadas noturnas têm algo especial – elas são verdadeiramente mágicas quando o assunto é aumentar a produção de leite.

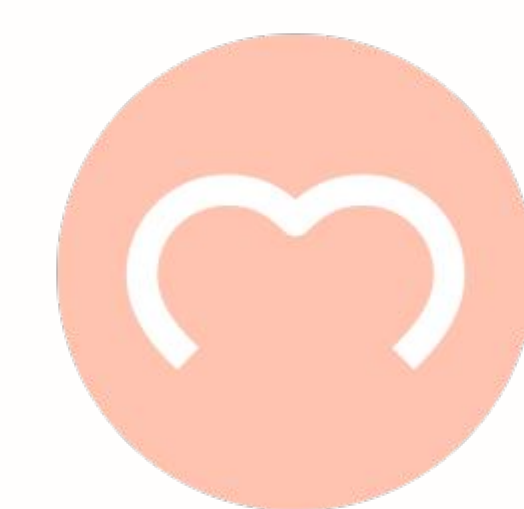
Durante a madrugada, o nosso corpo libera uma maior quantidade de prolactina, que é o hormônio responsável por regular a produção de leite. Isso significa que, mesmo cansadas, **amamentar à noite é uma das formas mais eficazes de manter e até aumentar a produção.**

## Por que a noite é tão importante?

À noite, o corpo da mulher está mais propenso a responder ao estímulo do bebê de maneira mais intensa. O bebê acorda querendo mamar e, nesse momento, o seu corpo está no auge da liberação de prolactina. Essa sincronia entre a demanda do bebê e a resposta do seu corpo é o que ajuda a manter a produção de leite em alta.

Mesmo que seu bebê não acorde tantas vezes à noite, vale a pena tentar manter **pelo menos duas mamadas durante a madrugada.** Essas mamadas noturnas são como um “reforço extra” para garantir que a produção de leite continue a todo vapor.





## Como lidar com o cansaço?

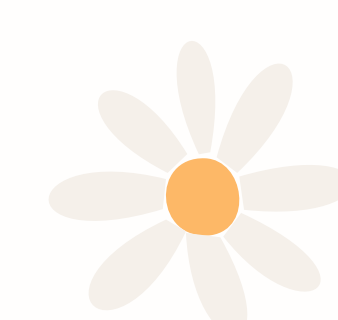
Sei que o cansaço pode parecer insuportável, e muitas vezes, tudo o que você quer é dormir mais algumas horinhas seguidas. Para tornar essas mamadas noturnas mais leves, aqui vão algumas dicas:

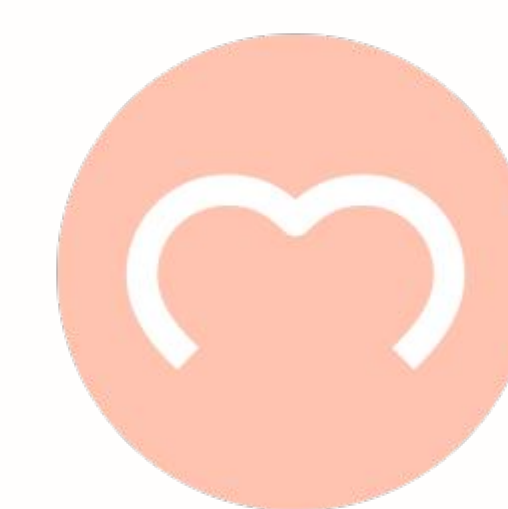
- **Tente amamentar deitada.** Se você se sentir confortável, amamentar deitada pode te dar um pouco mais de descanso, já que você não precisa sair da cama. Só tenha cuidado com a segurança e mantenha o ambiente tranquilo e seguro para o bebê.
- **Tenha tudo à mão.** Deixe uma garrafinha de água e algo que te ajude a ficar confortável sempre por perto. Isso pode facilitar bastante durante essas horas da madrugada.
- **Tente descansar durante o dia.** Sei que não é fácil, mas se você conseguir cochilar um pouquinho durante o dia, mesmo que por 15 ou 20 minutos, já ajuda a recuperar parte da energia.

## Esses momentos também são de conexão

Embora seja cansativo, tente ver as mamadas noturnas como momentos de **intimidade e conexão** entre você e o bebê. A casa está silenciosa, o mundo parece mais calmo, e é ali, naquele instante, que o seu bebê está completamente conectado com você. Esses momentos fortalecem o vínculo e, ao mesmo tempo, garantem que a produção de leite continue em alta.

Então, na próxima vez que você se sentir exausta no meio da noite, lembre-se: **essas mamadas são mágicas para o seu corpo e para o seu bebê.** Cada esforço que você faz agora está contribuindo para manter sua amamentação forte e saudável.





## Chás, Suplementos e Medicamentos: Como Dar um Empurrãozinho Extra na Produção de Leite

Às vezes, mesmo fazendo tudo certinho, sentimos que o leite não está fluindo como gostaríamos. E olha, isso é completamente normal. O corpo da gente tem dias bons e dias desafiadores, e a produção de leite pode variar de acordo com o cansaço, o estresse, ou até mesmo fases de crescimento do bebê, que parece mamar sem parar. É nesses momentos que uma ajudinha extra, seja com chás, suplementos naturais ou até medicamentos, pode ser muito bem-vinda.

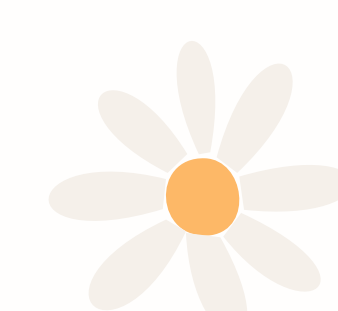
### Chás para Lactantes, uma opção super natural para ajudar o corpo a produzir mais leite.

Os chás específicos para mães que estão amamentando, como o **chá da mamãe**, da marca Weleda, são uma opção super natural e suave para ajudar o corpo a produzir mais leite. Esses chás são feitos com ervas que, por gerações, são usadas para aumentar a produção de leite, como o **feno-grego e a erva-doce**. Além de tudo, tomar um chá quentinho no meio do dia pode ser um momento de pausa, um tempinho só para você, em meio à correria de cuidar do bebê.

Esses chás são ótimos porque, além de estimular a produção de leite, ajudam a te manter bem hidratada – algo tão simples, mas que faz uma diferença enorme na amamentação. Às vezes, só de tomar um chá, a gente já sente que está fazendo um carinho no próprio corpo.



Chá da Mamãe





## Tintura de Algodoeiro, algo super fácil de incluir no dia a dia.

Se você quiser uma opção um pouco mais prática, tem também a tintura de algodoeiro, que é super fácil de incluir no dia a dia.

Basta misturar algumas gotinhas em água morna, como se fosse um chá, e tomar duas vezes ao dia. Ela é feita a partir da planta algodoeiro, e muitas mães dizem que sentiram uma diferença na produção de leite depois de começar a usar.

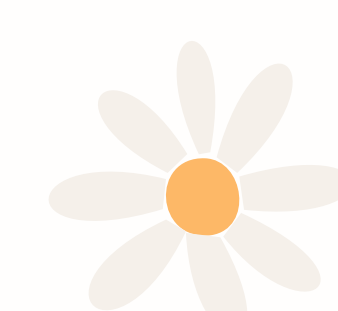
Esse reforço é natural, suave e pode ser aquele toque que você precisava para aumentar a quantidade de leite de forma simples e segura.

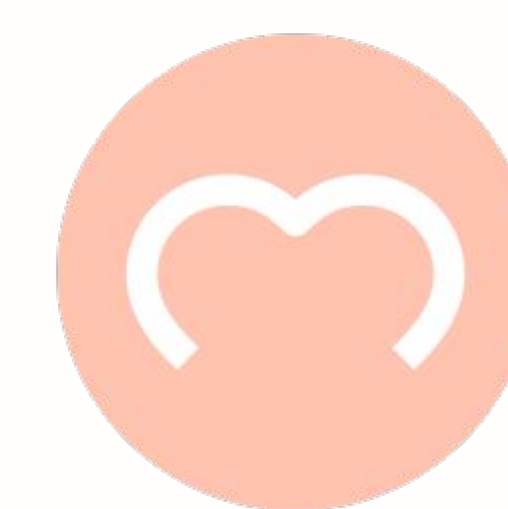


Imagem ilustrativa



*Tintura de Algodoeiro*





## Alimentos que dão aquela ajuda extra na produção de leite.

E não podemos esquecer dos alimentos que, por tradição, são conhecidos por darem aquela ajuda extra na produção. Suco de uva integral, açaí, e a famosa canjica são ótimos exemplos. Eles não só ajudam na produção, mas também dão um pouco mais de energia, o que é super necessário para o nosso corpo que está trabalhando duro para produzir leite e, ao mesmo tempo, cuidar de um bebê. Cada vez que você se alimenta com esses alimentos, está fazendo um bem enorme para você e para o seu bebê.

## Medicamentos ótimos e seguros para estimular a produção de leite.

**Domperidona:** Este aqui aumenta MUITO a produção...

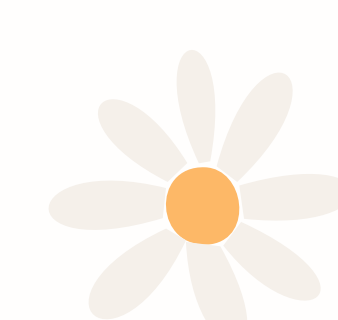


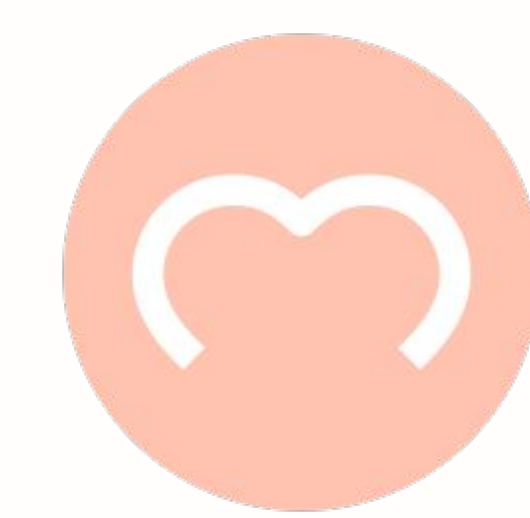
Mesmo com todas essas opções naturais, pode ser que o seu corpo precise de um apoio um pouco mais forte, e não tem problema nenhum nisso. Um medicamento muito usado nesses casos é a **Domperidona**, que é conhecido por aumentar bastante a produção de leite. E, olha, ele realmente funciona muito bem. Mas é muito importante que você só use a Domperidona com **prescrição médica**. O seu médico vai avaliar o que é melhor para o seu corpo e para a sua jornada de amamentação, garantindo que você use o medicamento de forma segura.

**Ocitocina:** Ótimo para ajudar a liberar o leite mais facilmente...



Outro medicamento que também pode ajudar bastante é a **ocitocina**, que você pode pulverizar no nariz cerca de cinco minutos antes de amamentar. Ela ajuda a liberar o leite mais facilmente, o que é ótimo para aqueles momentos em que o bebê parece ter dificuldade de pegar o peito ou quando você está extraíndo o leite. Mas, assim como a Domperidona, a ocitocina precisa ser usada com orientação médica, para garantir que você está fazendo o melhor para o seu corpo e para o bebê.





## Até aqui, muitas mães se perguntam: será que tudo isso realmente ajuda?

### **A verdade é que cada mãe e cada corpo é único.**

Para algumas, um simples chá já faz a diferença; para outras, pode ser necessário o uso de medicamentos como a Domperidona. E o mais importante é tentar com paciência e perceber **o que funciona melhor para você.**

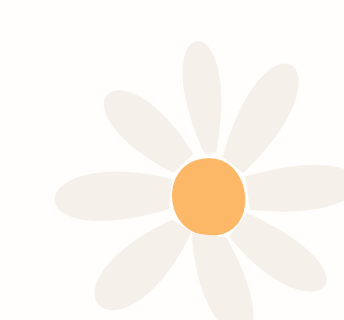
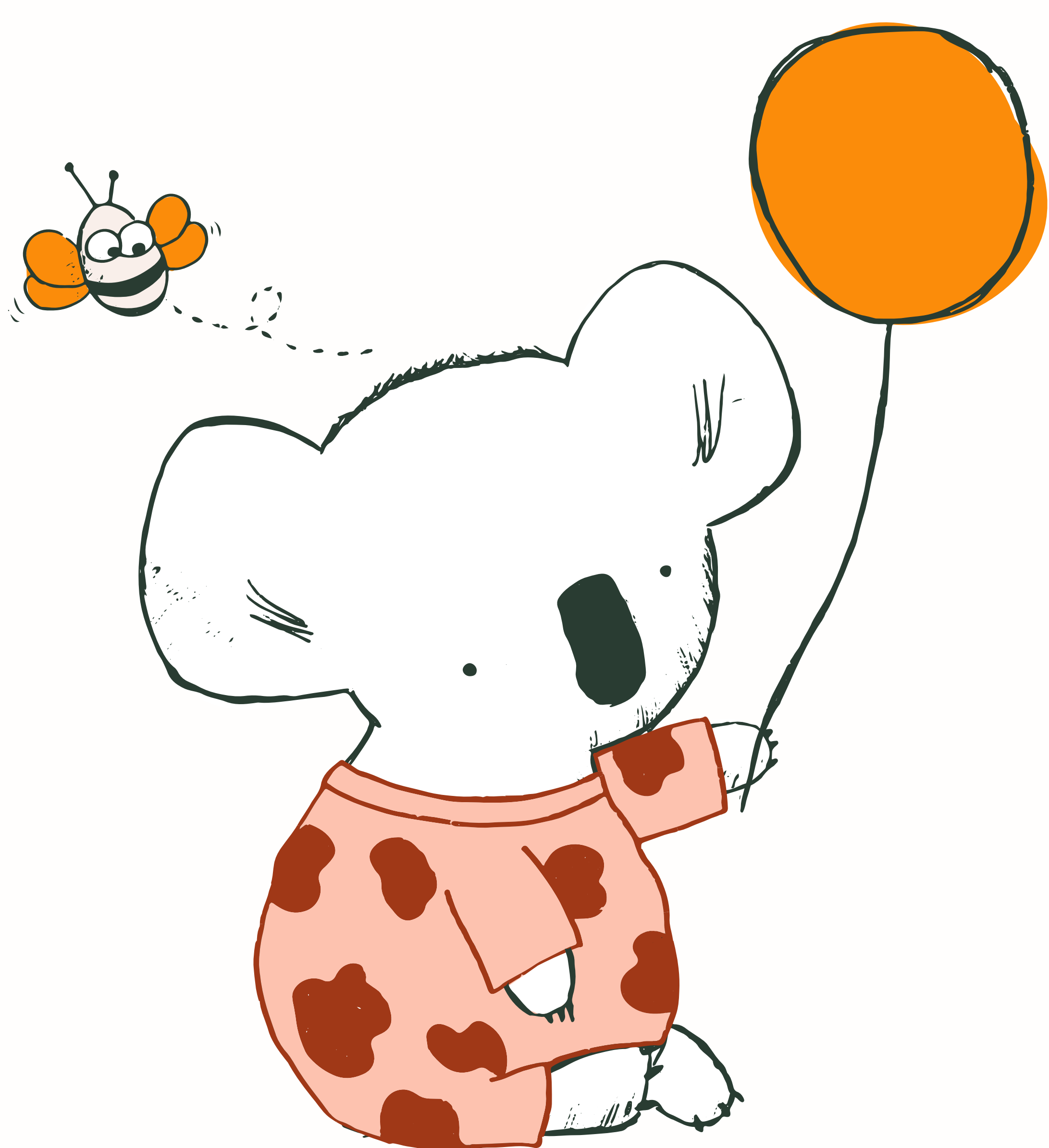
## Todo cuidado é pouco, seja com o seu bebê ou com você mesma...

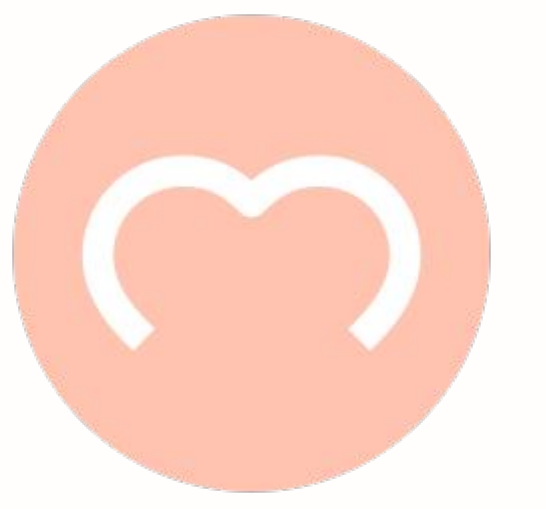
É sempre importante lembrar que, mesmo sendo natural, é bom conversar com o seu médico antes de usar qualquer suplemento ou chá. E no caso de medicamentos como a Domperidona e a ocitocina, a orientação médica é essencial.

Usar esses medicamentos sem a supervisão de um profissional pode trazer riscos para você e o seu bebê, então, por mais tentador que seja, sempre procure um médico que possa te orientar da melhor maneira possível.

E por fim, se lembre que você está fazendo o melhor que pode, com o que você tem nesse momento...

Então, não se cobre tanto, e por mais difícil que seja em algumas situações, tente sempre aproveitar cada momento...





## “Preciso começar a armazenar leite, o que eu faço?”

Bom, o primeiro passo será importante criar uma **rotina de extração**. Porque dessa forma você envia um sinal para o corpo se organizar. E com o tempo, você vai ver que ele é incrível se adapta muito bem quando seguimos uma rotina.

Por isso, escolher horários fixos para extrair o leite vai ensinar seu corpo a entender que, nesses momentos, ele precisa produzir mais.

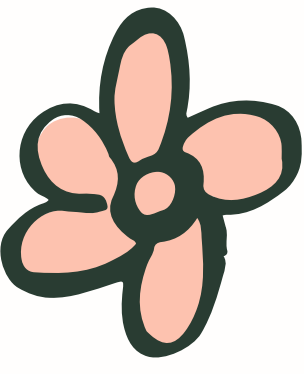
Nos primeiros dias, pode ser que a quantidade de leite extraída pareça pequena, e tudo bem. Isso é normal. Com o passar do tempo e a regularidade, o corpo vai aprendendo e ajustando a produção, assim como acontece quando o bebê mama no peito.

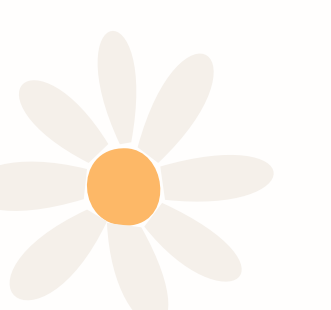
Se você perceber que a produção está um pouco mais baixa em determinados horários, uma boa dica é colocar o bebê para mamar nesses momentos.

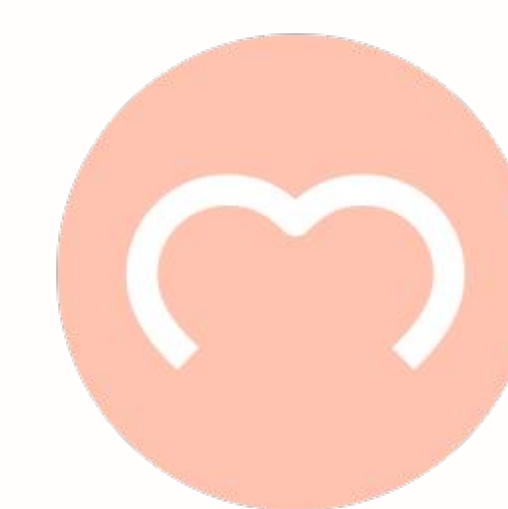
**Nada estimula mais o corpo do que o contato direto com o seu bebê**, e isso pode ser justamente o que estava faltando para aumentar a produção nos horários que você mais precisa.

Acima de tudo, **tenha paciência e carinho com você mesma**.

Esse processo pode exigir um pouco de tempo, e é normal que nos primeiros dias seja um desafio. Mas, com o tempo, o corpo vai se ajustar e começar a produzir o leite que você e seu bebê precisam. O importante é seguir com calma, sabendo que seu corpo é capaz e está aprendendo junto com você.

 tenha paciência e carinho com você mesma!





# Um último recado, mas não menos importante...

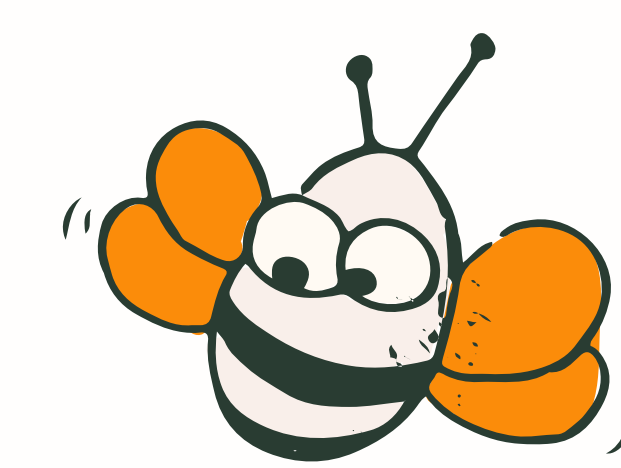
**Acima de tudo, lembre-se:**

Toda vez que você se sentir cansada, estressada ou com dúvidas,  
**não esqueça que...**

**Você é suficiente. Seu leite é suficiente.**

**Seu amor é suficiente.**

*Você está fazendo o melhor que pode  
para você e para o seu bebê!*



**Suporte Via E-mail:** [contato@momentomaterno.com](mailto:contato@momentomaterno.com)



**Suporte Via WhatsApp:** (48) 98806-3353



**Momento  
materno**

