

Lista de dicas de como intercalar leite materno e leite fórmula

Pode levar algum tempo até se adaptar, bem como o seu bebé, à alimentação combinada, também conhecida como alimentação mista, ou seja, intercalar leite materno (mama) e leite de fórmula (biberão). Eis algumas dicas sobre alimentação combinada para a tornar mais fácil.

- Espere até a amamentação estar bem definida, dado que alterações podem afetar a produção de leite materno.

- Tal também deverá ajudar a evitar a confusão mamilo-tetina — quando o bebé fica mais familiarizado com a sensação de uma tetina de biberão e tem dificuldade em pegar a mama devido à forma como faz a sucção.

- Utilizar leite de fórmula irá reduzir a quantidade de leite materno que o seu corpo produz.

- Comece com um biberão por dia. Certifique-se de que o seu bebé não esteja com muita fome na primeira vez, é preferível que ele esteja descontraído e feliz.

- Tente estabelecer um programa de alimentação combinada de alimentação a biberão ou amamentação à mesma hora, todos os dias. Não tem de ser um horário rígido, certifique-se apenas de que está a responder aos sinais “Tenho fome” do seu bebé.

- Se vai regressar ao trabalho, tente introduzir a alimentação combinada ao seu bebé algumas semanas antes.

- Faça a alimentação com leite de fórmula à medida que e quando precisar. Verifique se está a seguir as instruções do fabricante quanto a preparação e armazenamento.

Embalagens de leite de fórmula prontas a usar podem ser práticas para a alimentação combinada.

Por razões de higiene, descarte alimentação por terminar o mais cedo possível. Se o seu bebé tem dificuldades com a alimentação a biberão, tente diferentes tetinas até ele ficar satisfeito.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/intercalar-leite-materno-e-formula>