

Respostas sobre amamentação para perguntas e opiniões indesejadas

Farta de toda a gente ter uma opinião sobre como amamenta? Esta lista indica o que NÃO dizer a uma mãe que amamenta. Embora a resposta a qualquer uma destas possa ser "Não é da sua conta!", pensámos que gostaria de ter mais algumas respostas sobre amamentação na manga. Eis cinco formas de acabar com aquelas irritantes perguntas sobre amamentação.

Quer amamentar em algum lugar mais privado ?

Não há vergonha nenhuma em amamentar em público! É natural amamentar o seu bebé quando ele tem fome. Os sentimentos dos outros não são importantes. Responda com "Estou muito bem aqui, obrigada. Não precisa de olhar para nós".

Quer uma cobertura enquanto amamenta ?

Não, não quer. Esta é outra tentativa clássica de a envergonhar ao amamentar em público! Depende inteiramente de si se quiser usar uma capa de amamentação. Não é culpa sua se isto fizer com que os outros se sintam incomodados. É problema deles. Diga simplesmente "Estamos mais confortáveis assim, obrigada. Pode perfeitamente mudar de lugar se não se sentir bem".

O seu bebé ainda tem fome ?

Os bebés amamentados comem com mais frequência do que os bebés alimentados a leite de fórmula, dado que o leite humano é digerido mais facilmente. Cale-os com esta resposta sobre amamentação: "O meu bebé acabará de mamar quando estiver satisfeito, e vai avisar-me quando

tiver fome novamente".



Se der o biberão ao seu bebé, sabe que ele nunca mais vai mamar ?

É inteiramente possível amamentar e dar biberão ao seu bebé. Esta técnica é chamada de alimentação combinada, ou alimentação mista, e consiste em amamentar e complementar com leite de fórmula em diferentes sessões de alimentação. O leite materno é produzido consoante a oferta e procura, por isso é importante estabelecer primeiro a sua produção de leite materno. Para ajuda na alimentação combinada, consulte a nossa lista [aqui](#) [1]. Ponha fim à conversa respondendo "Estamos a seguir um método comprovado chamado alimentação combinada e está a correr muito bem".



Ainda amamenta?

Alguém crítico pensa que o seu bebé já é demasiado velho para ser amamentado — que grande ajuda! A Organização Mundial de Saúde recomenda que continue a amamentar até aos dois anos ou mais. E pode optar pela amamentação prolongada enquanto você e o seu bebé assim o desejarem. Diga-lhe: "Sim, ainda amamento. Não é maravilhoso que continue a alimentar o meu bebé?".

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/opiniao-amamentacao>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/intercalar-leite-materno-e-formula>