

O que é considerado „normal“ em termos de amamentação?

Os bebés avaliados neste estudo¹ eram bebés saudáveis, nascidos a termo, **entre 1–6 meses de idade**. Foram amamentados exclusivamente em livre demanda e cresceram de acordo com os gráficos de crescimento da Organização Mundial da Saúde. A seguinte informação não se aplica às primeiras 4 semanas após o parto.

Com que frequência?



4–13

Número de sessões de amamentação por dia¹

Quanto tempo?



12–67 minutos

Duração média de uma sessão de amamentação¹

Qual a quantidade?



Os bebés mamam conforme o apetite que têm e param de mamar quando estão satisfeitos ou quando querem mudar de mama¹



67%

Uma sessão de amamentação remove, em média, 67% do leite da mama¹

- Numa única mama, o volume médio que um bebé bebe é 75 ml (intervalo: 30–135 ml)¹
- É normal que uma mama produza mais leite que a outra¹



54–234 ml

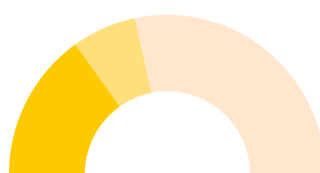
Quantidade média de leite consumido numa sessão de amamentação (1 ou 2 mamas)¹

Uma mama ou as duas?



Os bebés têm padrões de alimentação variados:¹

- 30% alimenta-se sempre de apenas uma mama
- 13% alimenta-se sempre das duas mamas e
- 57% varia!



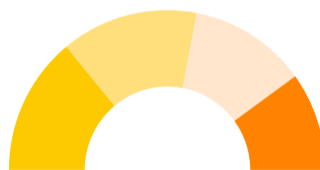
É normal que o bebé se alimente durante a noite



64% Dia e noite

36% Apenas durante o dia

- A maioria (64%) dos bebés mama de dia e de noite¹
- Estes bebés repartem a ingestão de leite de forma uniforme ao longo das 24 horas¹



- Apenas 36% dos bebés não se alimenta à noite (das 22:00 às 04:00)
- Estes bebés mamam muito de manhã¹

Os meninos e as meninas bebem o mesmo?



Os meninos bebem mais que as meninas! Os bebés do sexo masculino bebem, em média, mais 76 ml que os bebés do sexo feminino.¹



831 ml

Volume médio diário consumido por meninos¹



755 ml

Volume médio diário consumido por meninas¹

O que é considerado normal ...

Ao longo do dia, o volume médio de leite consumido é de 798 ml. Porém, o volume de leite consumido pode ir de 478 ml até 1356 ml por dia.¹

478–1356 ml

Limites da ingestão diária de leite em bebés exclusivamente amamentados e que crescem de acordo com os gráficos de crescimento da Organização Mundial da Saúde.¹

Os bebés amamentados recebem leite suficiente. À medida que os bebés crescem, eles mamam menos vezes, mas cada vez mais rápido, mantendo a ingestão diária (24h) de leite constante.¹ Entre o terceiro e o sexto mês, os bebés crescem mais lentamente e têm um ritmo metabólico mais baixo, por isso não precisam de mais leite.²