

O que é considerado «normal» em termos de amamentação?



Qual a frequência e a duração?

Os bebés avaliados neste estudo tinham as seguintes características:

- I 1–6 meses de idade
- I Bebés de termo perfeitamente normais
- I Amamentação exclusiva em livre demanda
- I Crescimento de acordo com os gráficos de crescimento da Organização Mundial da Saúde



4–13

Número de sessões de amamentação por dia



12–67 minutos

Duração média de uma sessão de amamentação



Qual a quantidade?

Os bebés esvaziam a mama uma vez por dia, mas geralmente eles alimentam-se à vontade e param de mamar quando já não querem mais ou querem mudar para a outra mama.

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



67 %

Uma sessão de alimentação remove, em média, 67% do leite da mama



54–234 ml

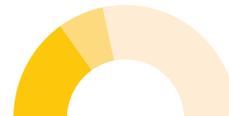
Quantidade média de leite consumido numa sessão de amamentação (1 ou 2 mamas)



Uma mama ou as duas?

Os bebés têm padrões de alimentação variados:

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



30% uma mama
13% duas mamas
57% ambos



É normal que o bebé se alimente durante a noite



64% Dia e Noite
36% Apenas durante o Dia

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



28% Manhã
28% Tarde
24% Fim de tarde
20% Noite

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



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.

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.



831 ml

Volume médio diário consumido por meninos



755 ml

Volume médio diário consumido por meninas

O que é considerado normal...

478–1356 ml

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

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.

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.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day, *Pediatrics* 117, e387–e395 (2006).
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation, *Breastfeed Med* 8, 401–407 (2013).