

Diário de Amamentação e Bem-Estar Materno

Uma ferramenta de cuidado diário para quem cuida



Horários das Mamadas

Anote os horários de mamadas e coloque observações importantes!

Horário	Mama Direita Tempo: __ min	Mama Esquerda Tempo: __ min	Observações
---------	-------------------------------	--------------------------------	-------------

Dica: Amamentar sob livre demanda fortalece o vínculo com o bebê.

Consumo de Água

- ☐ Bebi 8 copos de água hoje
- ☐ Bebi menos de 8 copos de água
- ☐ Não consigo beber água

Dica: Mantenha uma garrafinha por perto —
hidratação é essencial para a produção de leite!



Alimentação Saudável

Café da manhã: _____
Almoço: _____
Jantar: _____
Lanches: _____

Sugestões com Jasmine:

Mingau com Aveia Flocos Finos
Salada com Sementes de Linhaça
Lanche com Cookies Integrais
Iogurte com Granola Zero Açúcar

Dica: Inclua alimentos ricos em fibras e fontes de gordura boa.

Qualidade do Sono

- ☐ Dormi bem
- ☐ Tive dificuldade para dormir
- ☐ Acordei cansada

Dica: Cochilos curtos, se possível, ao longo do dia ajudam a recuperar a energia.

Como estou me sentindo hoje?

- ☐ Tranquila
- ☐ Ansiosa
- ☐ Cansada
- ☐ Animada
- ☐ Outro: _____

Dica: Você também merece cuidado!



Recado para mim mesma

Hoje eu quero lembrar que:

