



**Sollirium**

HEALTH GROUP

***Guia de  
Amamentação***

# Benefícios da amamentação

O leite materno contém todos os nutrientes e enzimas perfeitamente balanceadas, com substâncias imunológicas que protegem o bebê e provêm tudo o que a criança necessita no seu comecinho de vida. O ato de amamentar também supre parte das necessidades emocionais e diminui a ansiedade do filho e da mãe, por meio desse primeiro contato pele a pele e olhos nos olhos.

Fora a grande vínculo afetivo que o ato cria, o leite materno protege a criança contra doenças alérgicas, diversos tipos de câncer, desnutrição, diabetes mellitus, doenças digestivas, doenças crônicas como osteoporose, doença cardiovascular e aterosclerose, obesidade, meningites, sarampo e outras doenças infecciosas, doenças respiratórias e otites, doenças do trato urinário e cáries. E ainda melhora o desenvolvimento neuro-psicomotor e cognitivo do bebê, favorece o desenvolvimento do QI, promove melhor padrão cardiorrespiratório durante a alimentação e melhora resposta às imunizações.

Não é só o bebê que sai ganhando! A mãe que amamenta volta ao peso normal mais rapidamente, tem diminuição mais rápida do volume do útero e corre menor risco de hemorragia no pós-parto, ter anemia e contrair câncer de mama e de ovário, além de estar menos propensa à osteoporose.

A Clínica Evangelista Torquato apoia a amamentação, mas sabemos que dificuldades podem surgir enquanto a mãe está aprendendo a amamentar e o bebê apreendendo a mamar. Orientação especializada e apoio familiar são fundamentais para garantir o sucesso da amamentação. Criamos esse guia para ajudar todas as futuras mães que desejam amamentar.



# Preparativos para amamentação



**O**s seios devem ser preparados para a amamentação. Para fortalecer o bico do peito e estimular as glândulas mamárias há técnicas para usar antes e depois do parto. Confira:

## **ANTES DO NASCIMENTO DO BEBÊ**

- A principal preparação para garantir o sucesso da amamentação é o banho de sol diário a partir do dia que souber da gravidez. A luz do sol estimula a produção de melanina que dá firmeza à pele. Basta 10 minutos diários e a gestante deve procurar se expor no começo da manhã ou no final da tarde.
- Não use hidratantes ou óleos no bico do peito. Ele deve criar mais resistência durante a gestação.
- Não massageie os seios antes do nascimento do bebê para evitar estímulos ao parto pré-maturo.

## **DEPOIS DO NASCIMENTO DO BEBÊ**

- Após as mamadas não lave os bicos com sabonete. Seque o bico sem esfregar e deixe-o terminar de secar naturalmente (fora do sutiã para evitar a colonização de bactérias).
- Antes e depois de cada mamada, hidrate os bicos do seio com o seu próprio leite.

# Primeiras Mamadas

**V**ocê conhece alguma mulher que quis amamentar seu bebê e não conseguiu? Amamentar nem sempre é fácil e mágico. Pode levar tempo para que você e seu bebê se acostumem. Isso é natural e você pode contar com a ajuda de especialistas e de pessoas mais experientes.

Seu primeiro leite materno é uma substância especial chamada colostro. É um fluido amarelado, com alto valor nutritivo, cheio de proteína e de anticorpos que impulsionam a imunidade, o que é ótimo para o bebê. Procure amamentar o seu bebê na primeira meia hora de vida.

Nos primeiros dias o recém-nascido não mamará muito em uma só mamada, pois seu estômago é muito pequeno. É normal que ele queira mamar frequentemente. A maioria dos recém-nascidos precisará de cerca de 10 a 12 mamadas em um

período de 24 horas. Deixe o bebê mamar em livre demanda.

Não é prudente que ele passe mais de três horas sem se alimentar. Se ele dormir muito, acorde seu bebê para amamentá-lo. Caso contrário, ele acordará com fome demais para conseguir se alimentar bem. Aos poucos vocês encontrarão o ritmo certo e o pequeno acordará você quando precisar.

Depois do colostro, seu corpo começará a produzir o leite materno de fato e aquele líquido mais espesso vai aos poucos se tornando mais ralo. A composição do leite varia também durante a mamada. Inicialmente, é rico em proteína e lactose e, no final da mamada, tem mais gordura. Se o bebê não tomar o leite até o fim, esvaziando completamente a mama, pode não se saciar e acabar ficando logo com fome. É importante sempre oferecer um peito por completo e, só depois, o outro.



# Cuide-se!

**Q**uando você estiver amamentando, são essenciais uma boa alimentação, líquidos em abundância e descanso. Durma quando o bebê dormir e beba muitos líquidos saudáveis. Leite, água e suco são todas boas opções - e lembre-se de relaxar.

Você terá de manter uma dieta saudável básica para manter a sua produção de leite materno, mas não precisa de nada extravagante. Alguns bebês que mamam são bastante sensíveis a certas coisas na dieta da mãe, mas a maioria vai bem, não importando o que você comer.

Em geral, seu corpo reage à fome do seu bebê: se ele não comer muito, você não produzirá tanto leite, e se ele comer muito, você produzirá bastante! Por isso, amamentar de forma exclusiva e em livre demanda é importante para manter a boa produção do leite materno.

Não use medicamentos sem a prescrição de um médico. Alguns medicamentos podem interferir na amamentação. Fuja do consumo de bebidas alcóolicas, cigarros ou similares e evite dietas restritivas.

# Como amamentar corretamente?

**O** momento da mamada é único e merece uma preparação toda especial. Cada mãe descobre a melhor forma para amamentar seu bebê. É importante que ela esteja relaxada, confortável e bem apoiada, sem se curvar para frente ou para trás e com apoio para os pés. O bebê, da mesma forma, tem que estar posicionado corretamente, com o corpo junto ao da mãe, na altura da mama, os quadris seguros e o pescoço levemente esticado.

Algumas posições facilitam a pega e acomodação do bebês. Existem três posições mais comuns:

- A posição tradicional é a sentada, onde o bebê fica de frente para a mãe, barriga com barriga, e quanto mais colados estiverem, mais fácil é a amamentação.
- Na posição sentada inversa, a mãe segura o bebê como se fosse uma bola de futebol americano, colocando o corpinho debaixo de sua axila, com a bar-

riga apoiada nas suas costelas. A mãe apoia o corpo do bebê com o braço e a cabeça com a mão. Essa posição facilita o bebê a pegar uma boa parte da aréola.

- Algumas mães, especialmente as que se submetem à cesariana, optam por amamentar os filhos deitadas, onde o bebê fica de frente para a mãe, barriga com barriga.

Depois de achar a melhor posição, o primeiro passo é colocar o seio na boca do bebê. Ao tocar o mamilo no lábio inferior do bebê ele abrirá a boca por reflexo instintivo. Nessa hora a mãe deve enfiar o máximo da aréola na sua boquinha, puxando firmemente sua cabeça para a mama. Não leve o seio até o bebê e sim ele até o seio, para evitar erros de pega na mamada.

Se o peito estiver muito cheio a boca do bebê escorrega e ele não consegue segurar o bico, por isso, se o seio estiver endurecido esvazie um pouco a mama antes de dar de mamar ao seu pequeno.

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Não dê água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.

- Uma boa pegada é fundamental. Espere até que a boca do bebê esteja totalmente aberta e depois ajude-o a pegar. Não leve o seio até o bebê, e sim o bebê até a mama.

- A aréola deve estar na boca do bebê e não só o bico do peito.

- A ação de espremer a aréola é

o que libera o leite.

- Se não der certo, use seu dedo para interromper a sucção e tente novamente.

- Cada mamada dura geralmente entre 20 a 45 minutos, a cada 3 horas.

- Verifique se o bebê está ingerindo o bastante ao acompanhar o tempo de cada mamada, em qual seio e conte as fraldas molhadas.

- Evite o uso de chupetas, bicos ou mamadeiras, pois podem levar

o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.

- Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo, ele faz seu horário.

- A partir dos 6 meses, você deve começar a dar alimentos saudáveis conforme a orientação do pediatra, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade.

# Desafios da Amamentação

## SEGUNDA CHANCE

Se você tentou amamentar e não conseguiu na primeira vez, acalme-se. Amamentar, apesar de ser um ato natural, requer uma habilidade prática que precisa ser aprendida por todos. A grande maioria dos problemas que levam bebês a largar ou nem pegar o peito pode ser prevenida ou corrigida. Converse com profissionais preparados para orientá-la e tente novamente.

## PRODUÇÃO EXCESSIVA DE LEITE

Algumas mulheres produzem leite além da quantidade que o bebê consegue mamar, gerando dores e incômodo para a mãe, além do risco do ingurgitamento mamário (peito pedrado). Fique atenta e nos primeiros sinais de acúmulo de leite (seios pesados e muito sensíveis ao toque), retire o leite por meio da ordenha manual até não sentir mais dor à palpação. Aproveite para doar o excesso a bancos de leites da sua cidade e ajudar outras crianças.

## VOLTANDO AO TRABALHO

É possível continuar amamentando seu bebê mesmo depois de voltar ao trabalho. Certifique-se de que sua empresa tem um lugar limpo, privado e relaxante para você extrair o seu leite e uma geladeira para armazená-lo corretamente. Isso fará muita diferença para manter o sucesso da amamentação. Se tal espaço não for disponibilizado,

manifeste-se. Muitas empresas estão dispostas a ajudar se você informá-las o que é necessário para você e as outras mulheres amamentarem mesmo depois de voltarem ao trabalho.



- Existem várias maneiras de extrair o seu leite materno: à mão, com uma bomba de mão ou com uma bomba elétrica motorizada.
- O leite materno deve ser armazenado em recipientes de vidro com tampa de plástico previamente esterilizados.
- Evite deixar o leite materno à temperatura ambiente. Na geladeira, ele pode ser conservado por 12 horas e no congelador por até 15 dias.
- Descongele o leite colocando-o em banho-maria. Uma vez descongelado, não volte a congelá-lo.
- Lembre-se de agitar o leite armazenado antes de dar ao seu bebê para que a gordura se misture novamente no líquido.
- A amamentação em livre demanda estimula a sua produção de leite. Amamente sempre que puder.



# Sollirium

HEALTH GROUP



Av. Sen. Virgílio Távora, 2225  
Dionísio Torres - Fortaleza/CE  
SEG-SEX: 7h00-20h00 | SÁB: 7h00-12h00  
faleconosco@clinicaevangelistatorquato.com.br  
www.clinicaevangelistatorquato.com.br  
85 3031.6060 | 98180.1965

[CLIQUE AQUI E FALE CONOSCO](#)