



Aleitamento Materno

Pequenos contratempos

Tenho os mamilos
dolorosos e com fissuras,
porquê?

E o que devo fazer?

- Assegurar-se de que o bebé pega bem na mama;
- Iniciar a mamada pelo mamilo não doloroso;
- Aplicar leite materno nos mamilos no final de cada mamada e após o banho;
- Expor o mamilo ao ar;
- Evitar utilizar discos absorventes impermeáveis;
- Se não conseguir amamentar deve retirar o leite e administra-lo ao bebé, por copo ou colher.



nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt
www.chsj.pt/nascersaojoao



SÃO JOÃO

De uma mamada para a outra fiquei com as mamas grandes, duras e dolorosas... O que se está a passar?

São sinais de **ingurgitamento mamário**, que surge com a “subida”/“descida” do leite. Pode sentir, também, mal-estar geral e febre, que desaparecerá ao fim de 24 horas.

E o que devo fazer?

- Aplicar compressas húmidas e quentes, associado a massagens suaves, com movimentos circulares da base para o mamilo;
- Retirar um pouco de leite antes de amamentar, de modo a que a mama fique mais macia;
- Se a mama continuar cheia após amamentar, retirar o leite manualmente ou por bomba, até se sentir bem;
- Aplicar compressas frias no final.

Sinto o peito encaroçado, está vermelho e dói-me, é normal?

Por vezes, quando o bebé não esvazia bem a mama pode ocorrer a obstrução de pequenas áreas, que vão originar **bloqueio dos ductos**.

E o que devo fazer?

- Usar roupas largas e soutien apropriado;
- Amamentar em diferentes posições, de modo a esvaziar todas as partes da mama;
- Aplicar compressas húmidas quentes;
- Fazer uma leve massagem com os dedos no

sentido do mamilo para ajudar a esvaziar aquela parte da mama;

- Evitar que os dedos repousem na mama enquanto amamenta;
- Retirar o leite se o bebé não mamar;
- Aplicar compressas frias no final.

Sinto-me com gripe, tenho febre, e dói-me a mama, está quente e avermelhada, estou preocupada!

Compreendo a sua preocupação, a mastite é uma infeção no interior da mama localizada em um ou vários ductos mamários.

E o que devo fazer?

- Continuar a amamentar;
- Começar pela mama não afectada;
- Consultar uma conselheira de amamentação;
- Repousar;
- Aplicar compressas húmidas e frias para conforto;
- Pode haver necessidade de ser medicada com antibiótico e anti-inflamatórios.

Em qualquer uma destas situações não necessita deixar de amamentar.

Apesar de todos estes contratempos experimente e ofereça este presente de amor ao seu bebé.

Se necessitar de apoio na amamentação pode recorrer à:

Linha SOS ALM

Tel. 225 512 202/ 964 020 654

Cantinho da Amamentação - Consulta de Obstetria