

## Aleitamento materno



**A decisão de amamentar deve ser uma opção consciente da mulher.**

**A mulher precisa do apoio da família e da sociedade para iniciar e manter o aleitamento materno.**

A primeira meia hora após o nascimento é o momento ideal para iniciar a amamentação. Nos primeiros dias após o parto produz-se o “colostró”, leite amarelado e espesso segregado na 1ª semana pós-parto. O colostró é rico em cálcio, potássio, proteínas, vitaminas e

anticorpos. Entre o 4º e o 10º dia pós-parto surge o leite de transição (intermédio, em composição, entre o colostró e o leite maduro). O leite maduro é produzido desde o 10º dia pós-parto até ao final da lactação.

É necessário que o bebé retire o leite para diminuir a tensão mamária que se pode tornar desconfortável para a mãe. A amamentação regular é também a melhor forma de aumentar gradualmente a produção de leite.



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

## Quando dar de mamar

- Não se preocupe com horários rígidos;
- Mãe e filho estabelecem o horário das mamadas, de acordo com as necessidades do bebé (estas vão variando ao longo do tempo);
- O bebé necessita de um número diário de mamadas muito variável (entre 8 a 11);
- Deve mamar numa mama e oferecer-se a outra apenas se o bebé manifestar necessidade, na mamada seguinte deve iniciar pela mama na qual não mamou;
- A duração das mamadas também varia muito de bebé para bebé;
- Não se deve limitar o tempo de mamada, mas se o bebé tiver parado de mamar e estiver a adormecer retire-o da mama, não deixe que faça do mamilo chupeta;
- Dê de mamar sempre que o bebé manifeste fome, mas não se esqueça que quando o bebé chora nem sempre é por fome. Pode apenas necessitar de conforto (fralda molhada, por estar numa posição desconfortável, etc.).

## Cuidados a ter antes de dar de mamar

- Lavar as mãos;
- Massajar a mama para ajudar a saída do leite.

## Como dar de mamar

- Adopte uma posição em que se sinta confortável e relaxada. Habitualmente será sentada ou deitada;
- Coloque a face do bebé próximo da mama e estimule-o a abrir a boca;

- Introduza o mamilo e parte da areóla mamilar (zona escura à volta do mamilo) na boca do bebé. Deste modo ele vai retirar uma maior quantidade de leite e esta manobra evita também a formação de gretas nos mamilos;
- Segure a mama com a mão e coloque o seu polegar de forma a evitar que o nariz do bebé fique coberto;
- Para retirar o mamilo da boca do bebé introduza o dedo mínimo no canto da boca, abrindo-a através de uma ligeira pressão no maxilar, enquanto retira o mamilo.

### Pega correta

- Cabeça e corpo do bebé alinhados;
- Boca no mesmo plano e de frente para a aréola;
- Mamilo entre o palato e a língua segurando parte da aréola;
- Corpo do bebé próximo e voltado para a mãe;
- Nádegas do bebé bem apoiadas.

### Observe se o bebé faz a pega correta

- Queixo do bebé toca a mama;
- Boca bem aberta;
- Lábio inferior virado para fora;
- Bochechas arredondadas;
- Pouca aréola visível;
- Sucções lentas e profundas.

### Como saber se é suficiente para o bebé

- Se o bebé:
- Acordar quando tem fome;
  - Ficar saciado após as mamadas;
  - Urinar 6 a 8 vezes ao dia;
  - Ganhar peso.

## Cuidados a ter após amamentar

- No final de amamentar deve retirar uma pequena quantidade de leite e colocar à volta do mamilo;
- Não tape o mamilo, deixe-o secar ao ar. Este pequeno cuidado ajuda a proteger os mamilos reduzindo o aparecimento de fissuras;
- Após a amamentação, a mama deve ficar mole. Se ainda a sentir dura e com alguma tensão, massage-a de forma a retirar o leite em excesso;
- Não deve retirar grande quantidade de leite porque isto é um estímulo para o aumento da sua produção;
- Existem outros meios para ajudar a esvaziar a mama, no caso dos métodos simples não serem eficazes. Se tiver dúvidas ou necessitar de ajuda, contacte um profissional de saúde para lhe expor a sua situação.

## Outros cuidados...

- Use soutien e roupa adaptada à amamentação;
- Sempre que consultar um médico lembre-se de referir que está a amamentar;
- Evite se possível dar chupetas ou tetinas ao bebé porque isto pode dificultar a adaptação do bebé à mama;
- Não dê água nem outros alimentos ao bebé, que não leite materno;
- Não é necessário lavar o mamilo antes ou depois das mamadas, mesmo que esteja a utilizar pomadas para tratamento de fissuras. Basta retirar o excesso/resíduos da pomada com o seu leite;
- Adopte estilos de vida saudáveis.

### Se necessitar de apoio na amamentação pode recorrer à:

Linha SOS ALM

Tel. 225 512 202/ 964 020 654

Cantinho da Amamentação - Consulta de Obstetrícia