



— CARTILHA —

Aleitamento materno

Cursos para gestantes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





Por que o leite materno é bom?

O leite materno é forte e adequado para o bebê, que não vai precisar de outro alimento até os 6 meses de idade.

Depois dessa idade o ato de amamentar deve ser mantido e a alimentação complementar deve ser introduzida.

Quais as vantagens da amamentação?

- » O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê, até o sexto mês. Por isso não é preciso completar com outros leites, mingaus ou suquinhos, chá ou água, fazendo economia para o orçamento familiar;
- » O leite materno é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê. Isso explica por que as fezes do bebê são aguadas (amarela ou verdes), e por que a urina se apresenta bem clarinha e abundante;
- » Ele protege o bebê da maioria das doenças;
- » É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar;
- » Está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar;
- » Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre mãe e o bebê;
- » Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto;
- » A amamentação diminui as chances da mãe de ter câncer de mama e de ovário.

Será que existe leite fraco?

O leite materno nunca é fraco. A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação: nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade. É o colostro, leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos. É a primeira vacina do bebê.

No começo da vida é muito importante que receba o colostro a toda hora. Além de dar proteção, ajuda a treinar o jeito de mamar. Com o passar do tempo, a mama produz leite adequado às necessidades e à idade do bebê, mudando de aparência conforme a duração da mamada. No início ele é mais aguado e ao final da mamada é mais gorduroso.

O que fazer para ter bastante leite?

Quando o bebê começa a mamar, assim que nasce, ainda na sala de parto, a descida e a produção do leite são mais rápidas.

Quanto mais o bebê mama, mais leite se produz.

A produção do leite acontece quando o bebê suga. Beba no mínimo quatro copos de água por dia. Para manter boa produção de leite, a mãe deve oferecer o peito ao bebê sempre que ele quiser e amamentar durante a noite. Descansar também ajuda. Para o bebê mamar mais, não dê a ele chás, água, sucos ou outro tipo de leite nos primeiros meses de vida.

Como amamentar o bebê?



A mãe deve estar confortável. Se achar necessário poderá apoiar os pés, os braços e as costas. O uso de travesseiros costuma ajudar.

A posição do bebê também é importante: ele precisa estar de frente para a mama, bem encostado no corpo da mãe, com o bumbum apoiado pela mão da mãe.

Quando o bebê abocanha uma grande parte da aréola, aquela parte mais escura do peito em volta do mamilo (bico), fica mais fácil extrair o leite de dentro da mama para a boca. Isso mantém uma boa produção de leite e protege a mama das rachaduras.

Uma dica para o bebê abrir bem a boca e pegar bastante aréola: passe o mamilo (bico do peito), na parte que fica entre a boca e o nariz.

Há mais aréola visível acima da boca do que abaixo. O bebê deve esvaziar totalmente uma mama, para então depois ou na próxima mamada mamar da outra mama.

O que fazer para evitar rachaduras?

Para não tirar a proteção natural da pele da aréola, não passe cremes, sabonetes ou loções e evite esfregar ou massagear os mamilos. Passar o próprio leite, depois das mamadas, limpa e protege as aréolas e mamilos.

Ensinar o bebê a abrir bem a boca na hora de abocanhar e amamentar é o mais importante para prevenir e evitar as rachaduras.

Como evitar que o leite “empedre”?

Para evitar o empedramento (ingurgitamento), toda vez que a mama estiver muito cheia ou pesada, ela deve ser esvaziada. Para retirar o leite da mama, faça massagens suaves em toda a mama. Depois, coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante da mama e aperte suavemente um dedo contra o outro. O leite inicialmente sai em gotas e logo após em pequenos jatos.

Por que não se deve usar mamadeira ou chupeta?

Quando o bebê experimenta outro bico, dentro da boca, ele pode ficar confuso e começar a atrapalhar-se na hora de mamar – às vezes isso leva-o a abandonar o peito.

Além disso, as mamadeiras e chupetas são difíceis de limpar e esterilizar, podendo causar infecções.

As mães podem tomar medicamentos durante a amamentação?

A maioria dos medicamentos é compatível com a amamentação. A mãe só deve tomar remédios quando orientada pelo médico ou por um profissional habilitado.

O que mais a mãe pode fazer para produzir mais leite?

Muitas mulheres voltam para as suas atividades normais e nem sempre conseguem tempo para descansar. Além de todo o trabalho que já faziam antes, elas também estão produzindo leite. Descansar, sempre que possível, nos intervalos das mamadas pode ajudar.

Qual é a idade de parar de amamentar?

A amamentação é recomendada até 2 anos ou mais. O leite acompanha o crescimento do bebê e ainda contém proteínas, vitaminas, energia e anticorpos para a melhor proteção da criança.

Depois de 2 anos de idade, mãe e bebê devem decidir se continuam ou não.

A família pode ajudar na amamentação?

Sim. Todos podem ajudar a mãe a amamentar: dando apoio, reconhecendo que a amamentação é importante para a saúde de todos, ajudando nos afazeres domésticos e entendendo que amamentar é um momento de muita sensibilidade.

Passo a passo da amamentação:

- » Antes da mamada lavar as mão com água e sabão. Evitar a limpeza excessiva das mamas: apenas o banho diário é suficiente. Se for necessário limpar a mama, use somente água.
- » A aréola (parte redonda e mais escura da mama, em volta do bico) e o mamilo (bico), devem estar flexíveis e macios.
- » Se não estiverem, é só retirar o leite que está em excesso nesta região, fazendo massagem suave (movimento circular), com a polpa dos dedos. Depois coloque o polegar e o indicador, na linha que divide a aréola do restante da mama e aperte suavemente um dedo contra o outro. O leite inicialmente sai em gotas e logo após em pequenos jatos.

- » A cabeça e a coluna do bebê devem estar alinhadas, o queixo deve tocar a mama e a boca deve estar de frente para a aréola e o mamilo.
- » Se precisar tirar o bebê do peito, coloque o dedo mínimo, no cantinho dos lábios.
- » O bebê pode engolir ar enquanto mama, por isso, após mamar, eleve o bebê com a mão espalmada nas costas dele, segurando suas axilas, apoiando-as no ombro (da mãe/pai/ou quem estiver ajudando a mãe), com a cabecinha e seus braços debruçados nas costas.
- » Para ajudar a saída do leite é preciso ter tranquilidade, paciência e persistência, deixando o bebê sugar até satisfazer a sua necessidade neurológica de sucção. A maioria dos bebês, quando isso ocorre, para de sugar e adormece.
- » A mama que não foi completamente esvaziada durante a mamada deve ser ordenhada, para evitar que fique ingurgitada e estimular a produção de leite.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9