



— CARTILHA —

AMAMENTAÇÃO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Bauru



Chegou o grande momento!

Depois de meses de espera e muita expectativa, o bebê chegou ao mundo e nada melhor para alimentá-lo e ajudar em seu crescimento e desenvolvimento que o leite materno.

O alimento, produzido inteiramente pelo corpo da mãe, é o composto ideal para suprir todas as necessidades do bebê nesses primeiros meses de vida, mas todo o processo de amamentação deve ser feito de forma correta para que a experiência seja a mais prazerosa possível.

Leite materno. O alimento ideal para o bebê!

Não há dúvidas: o leite materno é o alimento mais completo que o recém-nascido pode receber e o único de que ele precisa até completar seis meses. Além de ter muitas vitaminas, nutrientes e compostos essenciais para o desenvolvimento, o leite materno tem anticorpos que protegem o bebê contra infecções, doenças respiratórias e gastrintestinais, entre outros inúmeros benefícios.

Vantagens da amamentação para mãe e bebê

Como vai direto do peito para a boca do recém-nascido, o leite materno não fica exposto a contaminações do ambiente, além de estar sempre na temperatura ideal.

O movimento de sucção ajuda a fortalecer a musculatura facial, importante para o aprendizado da mastigação e, posteriormente, da fala. A amamentação previne a osteoporose e os cânceres de mama, útero e ovário. Com o aleitamento, a mãe consegue eliminar parte do peso ganho durante a gravidez.

O útero tem uma recuperação melhor no pós-parto, diminuindo o risco de a mãe sofrer hemorragia e anemia nos dias que seguem o nascimento.

O que há no leite materno?

Toda a composição do leite materno, que inclui vitaminas, nutrientes, gorduras e proteínas, estimula o crescimento e o desenvolvimento físico-motor do bebê. As proteínas presentes favorecem a digestão e fortalecem o sistema imunológico do bebê.

Já as vitaminas presentes em maiores quantidades são **A, C, D, E e K, niacina, riboflavina e ácido pantotênico, todas essenciais para o recém-**

nascido. As gorduras estimulam o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso e também estão presentes no leite materno.

O primeiro leite materno, chamado de colostro, é composto, em sua maior parte, por proteínas e é produzido nos primeiros dias após o nascimento. Ao longo dos dias, a composição do leite vai mudando conforme as necessidades nutricionais do bebê.

Durante a mamada, o leite também muda: no início, ele é composto principalmente por proteínas e sais minerais e, depois, ele ganha uma quantidade maior de gordura. Um mito muito difundido é que, em algumas mulheres, o leite materno é fraco, ou não sustenta, mas isso não é verdade! Com uma alimentação saudável, é possível produzir o leite ideal para seus bebês!

Como o leite materno é produzido pelo corpo?

A parte interna do seio feminino é composta pelos alvéolos, o seio lactífero e os ductos lactíferos. O leite materno é produzido nos alvéolos e, uma vez pronto, ele é transportado pelos ductos até o seio lactífero, no qual fica armazenado até o momento da amamentação.

Quando o bebê inicia a sucção, o movimento ajuda o seio lactífero a expelir o leite, mas a pega do recém-nascido no seio da mãe deve ser feita da forma correta para que o bebê consiga mamar.



Quando amamentar

O recém-nascido precisa ser amamentado frequentemente nos primeiros dias.

Se ele dormir não deixe que se faça intervalo maior que três horas sem mamar. Acorde-o e inicie a mamada.

Se ele quiser mamar com intervalos menores, não tem problema, pode oferecer quantas vezes ele desejar.

Isso é o que chamamos de livre demanda. O tempo da mamada varia conforme a idade do bebê, mas mamadas muito longas (mais de 30 minutos) podem significar problemas com a pega, especialmente se o seu bico estiver dolorido ou rachado.

Se isso ocorrer, procure ajuda profissional. Para saber se o bebê mama o suficiente, observe se ele molha pelo menos seis fraldas por dia com urina (se ele urina bem, então está bem hidratado), se evacua várias vezes ao dia (até completar um mês; depois do primeiro mês a frequência de evacuações pode diminuir e os intervalos ficarem mais longos - isso é normal), se está ativo e se está ganhando peso.

O Recém-nascido também deve beber água além do leite?

Por ser um alimento considerado completo para o bebê, com todos os componentes de que ele precisa para se desenvolver e com a quantidade necessária de água para hidratá-lo, a ingestão de água, além do leite materno, é desnecessária.

Posição da boca do bebê para a amamentação

A boca do bebê deve abocanhar o mamilo e a aréola, principalmente na área inferior do seio, para garantir a saída do leite. O queixo do bebê toca a mama e as bochechas ficam arredondadas, e não achatadas contra o seio. Para facilitar, a mãe deve alinhar a cabeça do filho com o seio e segurar a mama, pressionando suavemente a região para ajudar na sucção do bebê.



Dicas para uma boa amamentação

Alguns detalhes devem ser seguidos para que este momento seja conduzido da melhor maneira possível, tanto para mãe, quanto para o bebê. Veja abaixo algumas dicas:

- » Ambiente calmo, sem muito barulho e aconchegante;
- » Sempre que possível, a mãe deve estimular o bebê com toques, carinho, conversa e até mesmo canções. Além de ajudar ambos a relaxarem, essa troca de interação também estimula a percepção do bebê em relação ao ambiente em que ele está;
- » Para o máximo de conforto, é recomendado que a mãe apoie os pés e as costas em uma superfície macia, como uma almofada ou travesseiro, sempre que for amamentar;
- » É recomendado que o bebê esgote todo o leite de uma das mamas antes de passar para a outra; durante a amamentação, o bebê faz os movimentos de sucção e deglutição de forma contínua. A mãe deve estar sempre atenta para ver se ele realiza todos os movimentos; não existe um tempo certo para a mamada, quem define o ritmo e a duração do aleitamento é o bebê. Porém, a mãe deve observar se a mama foi completamente esvaziada antes de mudar a posição do bebê e oferecer a outra, caso necessário.

É normal que o bebê faça algumas pausas para descansar. Na dúvida se o bebê está saciado? Um bebê que está satisfeito tem comportamento ativo durante o dia, urina várias vezes e tem ganho de peso.

Como evitar e tratar as fissuras nos mamilos?

Alguns cuidados específicos podem evitar a formação dessas fissuras, como posicionar o bebê de forma adequada, seguindo as posições indicadas para amamentação e mantendo a cabeça do recém-nascido bem próxima ao seio.

Durante a amamentação, se o mamilo estiver dolorido, a mãe deve parar a mamada e observar a forma como ela posicionou o bebê para corrigi-la e continuar o aleitamento. Para aliviar os machucados, a mãe deve incentivar a amamentação na mama menos dolorida e procurar por apoio profissional para ver a melhor forma de tratamento das fissuras.

O que é o ingurgitamento mamário?

Algo muito comum de acontecer nos primeiros dias de amamentação é o ingurgitamento mamário. O nome pode assustar, mas a condição, que deixa as mamas volumosas, endurecidas, avermelhadas e mais quentes ao toque, ocorre por causa do excesso de leite armazenado.

Para que a mama diminua de volume, até para

oferecer uma experiência melhor para o bebê, é necessário reduzir o excesso de leite por meio de massagem e ordenha.

Mastite Puerperal

A mastite puerperal, também chamada mastite lactacional ou mastite da amamentação, é uma inflamação das glândulas mamárias. O principal fator de risco para a mastite puerperal é a estase láctea, ou seja, a permanência de leite represado em um dos ductos mamários por tempo prolongado.

A mastite puerperal apresenta como principais sinais e sintomas o endurecimento em um ponto da mama (chamado popularmente de leite empedrado), vermelhidão e calor local, dor, cansaço, calafrios e febre.

Algumas dicas ajudam a reduzir a chance de seu desenvolvimento:

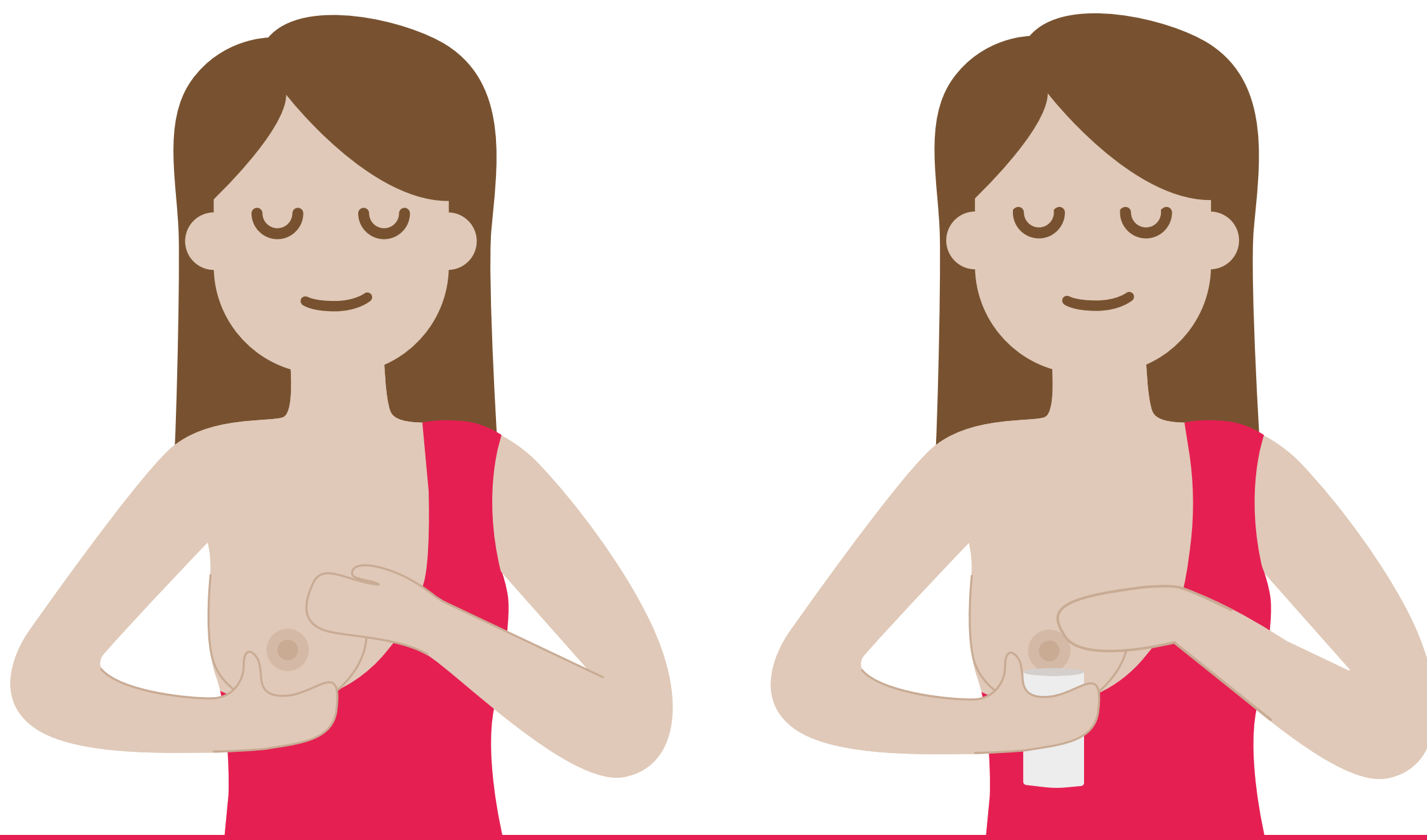
- » Deixe seu bebê esvaziar completamente uma mama antes de trocar para a outra;
- » Faça rodízio entre as mamas. Por exemplo, se o bebê mais cedo mamou na esquerda, na próxima mamada comece pela direita;
- » Certifique-se da posição correta da boca do bebê;
- » Se houver sinais de endurecimento da mama, faça massagens, aplique compressa quente e garanta que o bebê consiga esvaziar esse seio,

ou então faça a ordenha manual para retirada do leite e consequente esvaziamento da mama.

- » Lactantes com sinais de mastite devem passar por atendimento para confirmar o diagnóstico e avaliar as melhores opções de tratamento.

Como fazer a ordenha manual

Depois de lavar as mãos e as mamas com sabão neutro, coloque a mão em formato de “C” com o polegar na parte superior da mama e os demais servindo como base, na parte inferior do seio junto à costela. Com os dedos indicador e polegar, faça uma leve pressão contra a mama em direção à aréola em todas as direções, para que o leite comece a sair. Caso sinta dor com o movimento, deve-se refazer a posição e tentar novamente até que o leite saia sem provocar dor ao seio.



Alimentação da mãe no período de amamentação

O leite materno é um alimento completo para o bebê, que vai estimular seu desenvolvimento e fortalecer seu crescimento. Porém, para que ele tenha a força e a quantidade necessária de nutrientes, proteínas, vitaminas e gorduras para essa fase da vida do bebê, a mãe deve seguir recomendações nutricionais. Conheça-as:



Recomenda-se que a mãe mantenha uma alimentação balanceada, com **proteínas, gorduras boas, fibras, nutrientes e vitaminas**. O ideal é que ela se alimente diversas vezes ao dia em porções pequenas;



Água:

O recomendado é que sejam consumidos, no mínimo, dois litros por dia. A dica para manter o corpo hidratado durante todo o dia é deixar copos ou garrafas d'água nos cômodos em que a mãe costuma passar a maior parte do tempo;



Bebidas com cafeína:

Por serem estimulantes, elas devem ser consumidas com muita moderação, principalmente os refrigerantes e o café. O mesmo também deve ser considerado para os chás e mates;



Não é recomendado o consumo de bebida alcoólica.



Apesar de não ser recomendado que a mãe consuma alimentos com muita gordura, açúcares, sódio e sal, esses componentes não interferem na composição do leite caso consumidos.

Cirurgias plásticas e anomalias nos seios

Outras dúvidas comuns que as mães têm são em relação à capacidade de amamentar depois de terem feito alguma intervenção cirúrgica nos seios ou quando têm algum tipo de anomalia na área.

• Quem tem prótese de silicone pode amamentar normalmente?

Ao contrário do que muitos dizem, colocar silicone nos seios não interfere na capacidade de amamentação, já que a cirurgia não altera os alvéolos, o seio lactífero ou os ductos lactíferos.

• Quem reduziu os seios pode ter dificuldade para amamentar?

Diferente da cirurgia de implante de silicone nos seios, o procedimento que diminui o volume das mamas, caso feito com técnicas tradicionais,

pode interferir na dinâmica da amamentação, já que os mamilos precisam ser retirados e, depois, implantados novamente. Técnicas recentes interferem menos na anatomia do seio e podem permitir uma boa amamentação.

- **Uma mãe que tem mamilos invertidos pode amamentar?**

Com a orientação de um médico especialista, mulheres com essa condição, quando os mamilos são projetados para dentro do seio, podem amamentar seu bebê sem problemas.

Independentemente do tipo de mamilo, a pega adequada favorece a amamentação.



Como o pai pode contribuir durante a amamentação?

Apesar de ter uma participação maior, a mãe não deve ser a única a envolver-se na amamentação. Pelo contrário, a presença do pai é muito importante nesse momento, principalmente para conhecer o bebê e fortalecer os laços de afeto e amor entre eles.

Mesmo que ele não possa participar do ato de amamentar, deve estar próximo e auxiliar a mãe no que ela precisar, desde fornecer um ambiente tranquilo e calmo para que ela fique com o bebê, até dar apoio emocional caso precise.

Além disso, ele também pode fazer a alimentação do bebê com o leite armazenado, e após a amamentação (colocando-o para arrotar, por exemplo) e acalenta-lo enquanto a mãe descansa.

Dicas para armazenamento do leite podem ser encontradas no **Manual de Alimentação Complementar para Lactentes**, nas páginas 4 e 5. O Manual está disponível em nosso site:

<https://www.unimedbauru.com.br/site/conteudo/aps>.



Procure um serviço de saúde em caso de dúvidas sobre a amamentação.

Atenção Personalizada a Saúde (APS)

Telefone: 14 3235 3335

Whatsapp: 14 99628 3408

APS – Centro de Diagnóstico Unimed

Rua Agenor Meira, 12-34, Centro – 3º andar

Segunda a sexta, das 7h às 19h

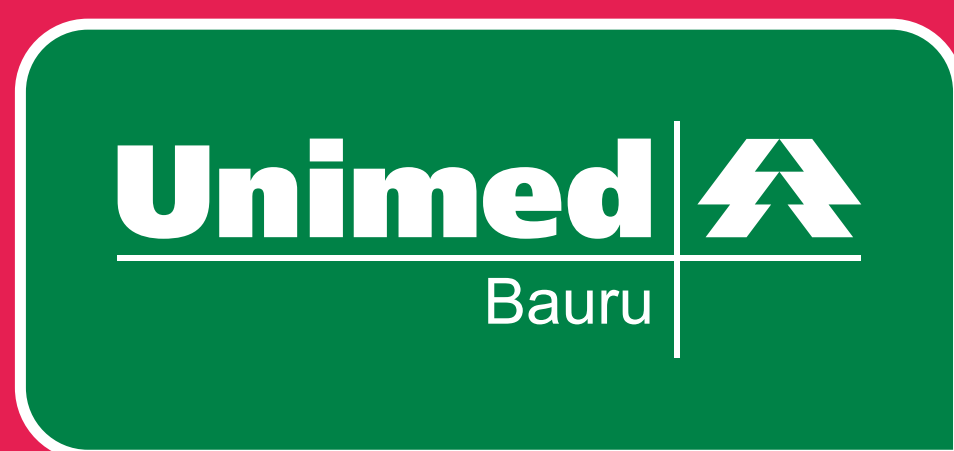
Sábado, das 7h às 12h

Banco de Leite Humano

Av. Nações Unidas, 27-28, Vila Nova Universitária

Telefone: 14 3226 3227

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9