

Noções básicas sobre amamentação



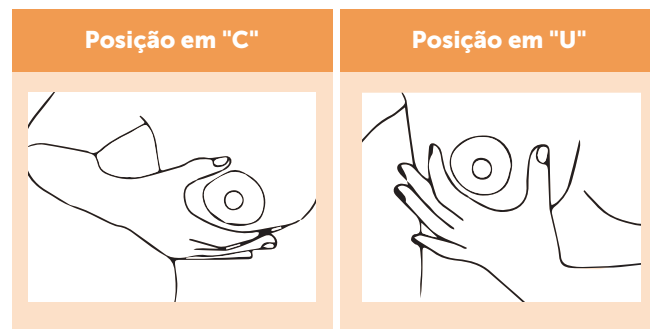
A AMAMENTAÇÃO PODE SER DESAFIADORA NO INÍCIO

A amamentação é a forma mais saudável de alimentar seu bebê. Ela protege o bebê contra infecções e também traz benefícios para a saúde da mãe. Você pode sentir muita pressão para amamentar. Mas escolha o que funciona melhor para você. Ainda assim, é importante saber que pode levar algumas semanas até que você pegue o jeito e se sinta confortável. Os bebês sabem naturalmente como encontrar o mamilo e sugar. A maioria das mães produz leite naturalmente. Mas aprender a trabalhar juntos é um processo. Tenha paciência e não espere que tudo aconteça perfeitamente logo de início.

AJUDA PARA A PEGA

Às vezes, pode levar várias semanas para conseguir estabelecer uma boa pega. Use a mão para comprimir a mama, achatando-a levemente, para extrair um pouco de leite sobre o mamilo. O cheiro ajuda a estimular o bebê a fazer a pega. A posição da mão em formato de "C" ou "U" (como mostrado na imagem), achatando levemente a mama, facilita que ela se encaixe na boca pequena do bebê. (Peça a um consultor de amamentação ou profissional de saúde para mostrar como fazer isso, caso tenha dúvidas. Seu Especialista HealthySteps pode encaminhá-la a um especialista.) O objetivo é fazer com que o bebê abra bem a boca antes de pegar a mama. A pega pode doer no início. A dor diminuirá se você respirar profundamente e continuar respirando de forma calma. O queixo do bebê deve ficar bem encostado na mama, e a área escura ao redor do mamilo (aréola) não deve ficar visível.

Se o bebê estiver muito agitado ou chorando bastante, tente ajudá-lo a se acalmar primeiro. Coloque-o sem roupa entre os seus seios. O contato pele a pele ajuda a acalmar o bebê e também funciona no peito do pai ou de outro cuidador. Se o bebê não parar de chorar (ou se você começar a chorar), entregue-o a outra pessoa enquanto faz uma pausa. Se precisar retirar o bebê da mama antes de ele terminar de mamar, lembre-se de interromper a sucção entre a boca dele e sua mama primeiro, para não machucar. Para fazer isso, coloque o dedo no canto da boca do bebê e deslize-o suavemente para dentro.



E QUANTO AO INGURGITAMENTO MAMÁRIO (MAMAS ENDURECIDAS)?

Em qualquer fase da amamentação, suas mamas podem encher rapidamente e ficar endurecidas. Isso geralmente melhora na mamada seguinte. Se isso dificultar a pega do bebê, faça a extração manual de um pouco de leite. Isso deverá aliviar parte da pressão. (Às vezes, a bomba de tirar leite não funciona bem em mamas ingurgitadas.) Mesmo deixar as mamas um pouco mais macias já facilita para o bebê. Aplicar um pano morno sobre a mama ou extrair leite manualmente durante o banho também pode ajudar. Se houver endurecimento que não melhora com a amamentação (ou se houver dor intensa), entre em contato com seu profissional de saúde.

SEU BEBÊ É MUITO SONOLENTO?

Muitos recém-nascidos adormecem durante a mamada. Outros têm dificuldade para acordar para mamar. Tente estas estratégias para despertar o bebê:

- Faça-o arrotar antes e depois de cada mama.
- Tire a roupa do bebê, deixando apenas a fralda, ou troque a fralda logo antes da mamada.
- Faça cócegas leves no queixo ou nas bochechas enquanto ele mama, para lembrá-lo de continuar sugando.
- Flexione e estenda suavemente os antebraços do bebê (como se estivesse fazendo rosca de bíceps) enquanto ele mama.

O QUE FAZER EM CASO DE VAZAMENTO DE LEITE?

Esse é um problema comum e incômodo. Coloque absorventes para amamentação dentro do sutiã e troque-os assim que ficarem úmidos, para ajudar a prevenir infecções. O vazamento geralmente diminui com o tempo, conforme o bebê cresce.

E QUANTO À DOR NOS MAMILOS?

Nas primeiras semanas, os mamilos podem ficar doloridos por vários motivos. O mais comum é o bebê estar em uma posição inadequada. Certifique-se de que a boca do bebê esteja bem aberta antes da pega ou experimente posições diferentes (veja a tabela). Reserve um tempo para testar diferentes opções. Cada bebê e cada mãe são diferentes. O que funcionou para algumas pessoas pode não funcionar para você. Se a dor não melhorar após ajustar a pega, entre em contato com o pediatra, profissional de saúde responsável pelo acompanhamento da criança ou um especialista em amamentação.



Posição cruzada

- Posição "bola de futebol americano": a cabeça do bebê fica junto à mama e os pés ficam sob o braço do mesmo lado
- Posição cruzada (imagem): os pés do bebê ficam voltados para o lado oposto da mama oferecida
- Posição deitada de lado: você e o bebê ficam deitados de lado, com a cabeça do bebê alinhada à mama

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

A amamentação faz o corpo gastar calorias extras. Isso significa que mães que amamentam precisam comer mais e beber bastante água. Você pode sentir muita sede sempre que amamentar, então deixe água por perto antes de começar. Além disso, álcool, maconha e muitos medicamentos passam para o bebê por meio do leite materno. Se você for consumir bebida alcoólica, faça isso logo após amamentar ou extrair leite. Assim, seu corpo terá mais tempo para metabolizar o álcool antes da próxima mamada. O álcool também pode reduzir a produção de leite e alterar o sabor do leite materno. O consumo excessivo ou frequente de álcool não é saudável nem para a mãe nem para o bebê. Por isso, não é recomendado.

A amamentação pode levar algum tempo para ser dominada, mas, depois que você pega o jeito, ela se torna mais fácil. Também é uma ótima maneira de fortalecer o vínculo com o bebê e, claro, é gratuita! Peça ajuda ao Especialista HealthySteps se estiver enfrentando dificuldades, mas ainda quiser amamentar.

Os diagramas de pega foram utilizados com autorização da La Leche League International.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

