

Mitos e verdades sobre a amamentação



Pais e cuidadores de primeira viagem recebem muitos conselhos sobre bebês. Embora a maioria das pessoas tenha boas intenções, nem tudo o que é compartilhado é baseado em pesquisas. Aqui estão alguns mitos comuns sobre amamentação, seguidos dos fatos.

MITO: Se meu bebê mama o tempo todo, isso significa que ele não está recebendo leite suficiente.

FATO: Seu bebê precisa mamar com frequência. Normalmente, de 8 a 12 mamadas ao longo de 24 horas. Um bebê saudável pode mamar frequentemente. Ele também pode querer mamar em intervalos muito próximos durante os picos de crescimento. Seu corpo se ajustará às necessidades da criança. Quanto mais você amamenta, mais leite seu corpo produz.



MITO: A quantidade de leite que você tira na bomba mostra quanto leite você está produzindo.

FATO: A quantidade de leite produzida durante a extração com bomba é diferente da retirada na amamentação. Seu bebê retira o leite da mama de uma forma diferente da bomba. Mulheres com uma produção saudável de leite podem ter dificuldade para extrair grandes quantidades com a bomba. Um bebê que mama bem geralmente recebe muito mais leite do que aquilo que você consegue extrair.

MITO: Se seus seios forem pequenos, você não produzirá leite suficiente.

FATO: O tamanho e o formato dos seus seios não afetam significativamente sua capacidade de amamentar. Mulheres com seios e mamilos de todos os formatos e tamanhos podem amamentar. Mesmo mulheres que passaram por cirurgia mamária podem amamentar seus bebês. (Observação: Em algumas cirurgias, é possível que ductos e glândulas mamárias tenham sido removidos. Isso pode significar uma menor produção de leite.)

MITO: Se seus seios não parecem cheios, você deve estar produzindo pouco leite.

FATO: A sensação de seios cheios no início da amamentação é temporária. No começo, seus seios ainda não sabem quanto leite devem produzir. Eles começam produzindo mais leite do que o necessário, o que faz com que pareçam excessivamente cheios. Com o tempo, eles se ajustam a um verdadeiro ciclo de oferta e demanda.

MITO: Nunca deixe seu bebê usar o peito como chupeta.

FATO: A sucção para conforto é normal. Todos os bebês precisam sugar, alguns mais do que outros. Amamentar tanto por fome quanto por conforto faz parte. Isso proporciona um vínculo único com a criança que pode durar a vida toda. As mães podem decidir até que ponto deixarão que o bebê sugue por conforto e podem introduzir uma chupeta, se preferirem, depois que uma rotina sólida de amamentação estiver estabelecida.

MITO: Amamentar dói.

FATO: A amamentação pode causar desconforto no início, mas não deve ser uma experiência dolorosa depois que você pega o jeito. Como qualquer nova habilidade, existe um período de adaptação. Se a dor continuar, procure ajuda de um especialista em amamentação.

MITO: Todos os bebês que tomam fórmula dormem melhor.

FATO: Pesquisas mostram que alguns bebês que tomam fórmula realmente dormem por mais tempo porque a fórmula não é digerida tão rapidamente. Mas nem todos os bebês respondem dessa forma, e a introdução da fórmula pode impactar a relação de amamentação.

Este conteúdo foi desenvolvido pela equipe HealthySteps da Advocate Health.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

