

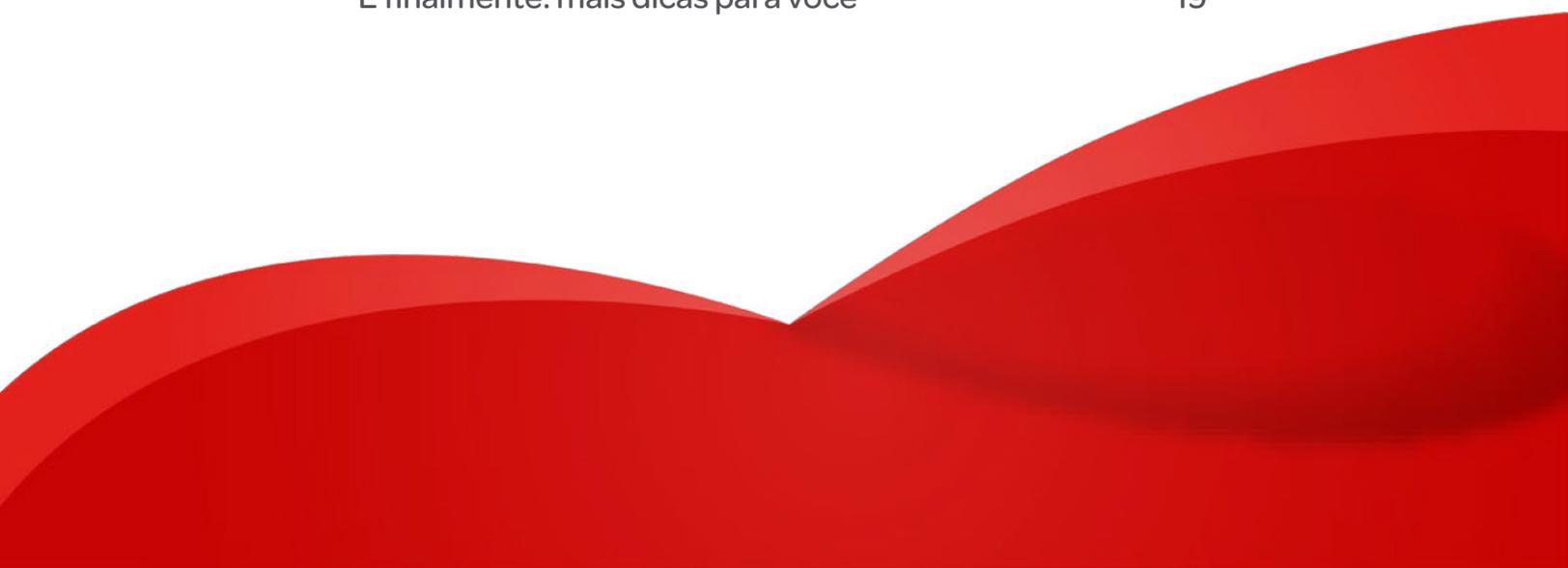
~ Mais ~
ABRAÇOS[®]

O ABC DA AMAMENTAÇÃO MATERNA



ÍNDICE

Introdução	3
Socorro, o que é a amamentação materna?	3
Benefícios da amamentação	4
Composição do leite: nutrientes	5
Curiosidades e mitos	6
Extração e conservação do leite materno	8
Fatores que podem complicar a amamentação	10
Greve de leite: o meu bebê não quer mamar!	11
Os proibidos: álcool, cafeína e nicotina	12
Medicamentos: o que acontecerá com o meu tratamento de sempre?	12
Até quando devo amamentar?	13
Posturas e técnicas para amamentar	14
E a minha alimentação e exercícios?	16
Desafios da amamentação: problemas e soluções	17
Seios: mantenha-os em forma!	18
E finalmente: mais dicas para você	19



Introdução

Sabemos que isso é novo para você e que pode ter mil e uma dúvidas, mas definitivamente o aleitamento materno é algo que não deve preocupá-la, muito menos assustá-la.

Pense que cada mulher e cada bebê é diferente. Embora possamos orientá-la nesse caminho e haja muitas recomendações e técnicas, só você saberá como dar a si mesma o tempo e o espaço para aprender quais são as mais indicadas para você e o seu bebê. Então respire, por enquanto se concentre em desfrutar desse momento mágico e aproveite a oportunidade de transmitir ao seu filho todo o amor incondicional que você tem por ele.



Socorro, o que é a amamentação materna?

Amamentar é um dos processos mais bonitos que você vai viver com o seu filho. Após o nascimento do seu bebê, os laços físicos e psicológicos são fortalecidos com a amamentação. É um novo processo que aprenderá a viver aos poucos e no seu próprio tempo. Então fique calma e concentre-se em aproveitar o que está por vir.

Apesar de ser uma das coisas mais naturais do mundo, o começo pode ser um pouco complicado, afinal nenhuma mulher aprende a ser mãe instantaneamente e nenhum bebê nasce sabendo sê-lo da forma mais eficaz. Se no começo for difícil para você, não se desespere, seja paciente e continue tentando. Aos poucos, o seu bebê e você vão conseguir e verão que valeu a pena perseverar.

Com o leite materno, você transmite ao seu bebê todos os nutrientes de que ele necessita para o seu desenvolvimento pleno e saudável. Isso ocorre porque o seu leite tem múltiplos benefícios nutricionais e ajudará o seu filho a proteger-se de várias doenças e infecções nos primeiros meses de vida. E não é apenas para o seu filho, pois a amamentação faz bem à sua saúde também.

Amamentar é um dos melhores presentes que você poderá dar a ele na vida. Amamentar é a coisa mais natural do mundo. Provavelmente, a primeira vez que você o fizer, sentirá que é algo muito instintivo. Mas também é verdade que algumas mães acham mais difícil do que outras. Se esse for o seu caso, você não precisa se preocupar com nada. Aja com amor e você verá que, aos poucos, vai acostumar-se com essa nova etapa com o seu bebê.

Para algumas mães, esse processo é mais complexo do que para outras. Portanto não se sinta mal, somos todas diferentes e avançamos no nosso próprio tempo. Lembre-se de que as necessidades de cada mãe e de cada bebê são diferentes, questões como amamentar ou não, fazê-lo por alguns meses ou alguns anos etc. são decisões muito pessoais que dizem respeito exclusivamente à mãe, pois, em última análise, só você sabe o que é o melhor para você e o seu bebê.

Benefícios da amamentação

Amamentar os nossos filhos tem vários benefícios, que vão do psicológico ao físico. É fascinante pensar em tudo o que você pode oferecer ao seu filho apenas dando-lhe o leite materno.

O primeiro leite que o seu corpo gera é o colostro, uma mistura de nutrientes e anticorpos que ocorre nos primeiros dias após o nascimento do seu filho. O colostro é uma fonte de nutrientes que será de grande ajuda para o seu bebê. Depois de alguns dias, o leite materno chegará, o que, como mencionamos antes, tem vários benefícios.



Quais são os benefícios para o bebê?

A amamentação vai fornecer ao seu filho os nutrientes, as enzimas e os anticorpos necessários para o seu pleno desenvolvimento e crescimento durante os primeiros seis meses de vida. Além disso, ela reduz consideravelmente o risco de doenças e infecções como diarreia, gripe, cólica, refluxo, diabetes, entre outras.

O leite materno é tão bom que pode reduzir o risco de cáries nos nossos filhos. E não só isso, ele melhora o seu desenvolvimento intelectual e psicomotor, bem como a sua acuidade visual durante os primeiros anos de vida.

Outra grande vantagem é que amamentar o seu bebê ajuda você a se conectar com ele mais rapidamente. É importante conhecer todos esses benefícios, pois, como mãe, o que mais interessa é que os nossos filhos tenham um desenvolvimento saudável.

Quais são os benefícios para você?

Amamentar é tão maravilhoso que não só traz benefícios para o seu bebê mas também para você, pois, além de reforçar o vínculo com o seu filho, ajuda o seu útero a recuperar o tamanho normal após o parto.

Também poderá ajudá-la a perder um pouco de peso, graças à energia extra que o seu corpo usa para produzir leite. E, como se não bastasse, está comprovado que mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolver câncer de mama e de ovário e osteoporose.

Além desses benefícios, não podemos ignorar que o leite materno se forma naturalmente e você não precisa pagar nada por ele.

Alguns benefícios da amamentação

Bebê

Fornece todos os nutrientes de que o bebê precisa durante os primeiros seis meses.

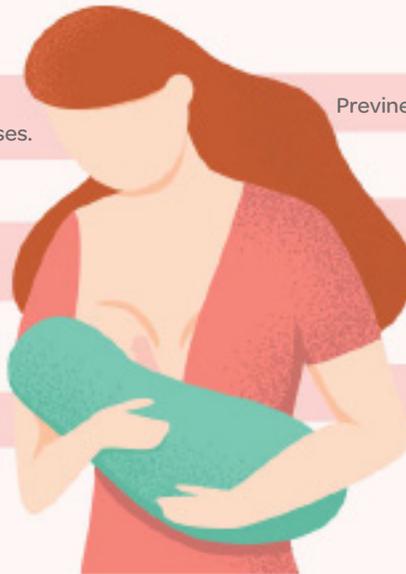
Ajuda no desenvolvimento motor, sensorial e cognitivo.

Previne infecções gastrointestinais e do trato respiratório.

Favorece a recuperação, se o bebê ficar doente.

Previne a desnutrição e a morte prematura.

Estimula o crescimento adequado da boca e da mandíbula.



Mãe

Previne o câncer de útero, de ovário e de mama.

Reduz o risco de hemorragia pós-parto.

Reduz o risco de osteoporose, obesidade e doenças do coração.

Previne a depressão pós-parto.

Reduz o risco de diabetes tipo 2.

Contribui para a queima de calorias (entre 200 e 500 por dia).

Composição do leite: nutrientes

O maravilhoso leite materno contém os nutrientes de que o seu bebê precisa nos primeiros seis meses de vida: gorduras, carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e água.

O mais importante no leite materno é que ele contém fatores bioativos e anti-infecciosos que fortalecem o sistema imunológico do seu filho, proporcionando grande proteção contra doenças, além de favorecer a digestão e a absorção de nutrientes.

Gorduras

Segundo cientistas da Organização Mundial de Saúde*, o leite humano contém ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, que não estão presentes em outros leites, aos quais são atribuídos benefícios relacionados à saúde cardiovascular e ao funcionamento do sistema nervoso central.

Vitaminas e minerais

A quantidade de vitaminas que o leite materno contém é fascinante, sendo que algumas das mais importantes são.

- Vitamina A: auxilia na formação e no fortalecimento de dentes, tecidos moles e ossos, membranas mucosas e ajuda a manter a pele saudável.
- Vitamina K: é muito importante para a coagulação do sangue.
- Vitamina D: contribui para a absorção ideal de cálcio, que é essencial para que os ossos do seu bebê cresçam saudáveis e fortes.
- Vitamina E: ajuda a manter o sistema imunológico do seu bebê forte contra vírus e bactérias.

Organização Mundial da Saúde, Alimentação de bebês e crianças pequenas. Consultado em 13/02/2020 no site https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D-78C6D8F3846?sequence=1

Carboidratos

O principal carboidrato do leite materno é a lactose, que funciona como fonte de energia para o seu bebê, já que contém 7 g de lactose por 100 mL. Outros carboidratos presentes e dignos de nota são os oligossacarídeos, essenciais para combater infecções.

Proteínas

O leite materno contém uma concentração de proteínas menos do que o leite normal (0,9 g por 100 mL), o que o torna mais adequado para os nossos pequenos. Por exemplo, uma proteína que não está presente no leite materno, mas está presente no leite de vaca, é a chamada betalactoglobulina, a qual, curiosamente, contribui para gerar intolerância à lactose.

• Fatores anti-infecciosos

Os anticorpos do leite materno funcionam como um escudo que protege o bebê contra infecções. Para citar alguns, poderíamos mencionar as imunoglobulinas, os glóbulos brancos, as proteínas séricas ou os oligossacarídeos. Todos eles tornam as propriedades anti-infecciosas do leite materno especialmente boas para bebês prematuros ou de alto risco, uma vez que esses bebês são mais propensos a serem expostos ou a contraírem infecções com mais facilidade.

• Fatores bioativos

Entre eles está a lipase, uma enzima que auxilia na digestão da gordura do intestino delgado. Além disso, há o fator de crescimento epidérmico, que estimula no seu bebê a maturação das células da mucosa intestinal para melhorar a absorção e a digestão dos nutrientes.



Curiosidades e mitos

Existem várias curiosidades e mitos em torno do aleitamento materno, principalmente agora em que, graças à internet, temos acesso a muitas informações. A verdade é que nem tudo é 100% correto ou verdadeiro, por isso estamos aqui para apoiá-la, porque sabemos que, entre mães, a gente se entende melhor.

Antigamente, era muito comum os bebês serem amamentados por amas de leite e não pelas próprias mães. Naquela época, era comum as mães deixarem essa tarefa de lado, algo que atualmente seria muito estranho. O uso de amas de leite começou a diminuir com o advento das fórmulas infantis, que se tornaram famosas após a Segunda Guerra Mundial.

A amamentação e a maneira como as mães alimentam os seus filhos evoluíram com o tempo, no entanto devemos ter em mente que cada mulher opta por viver essa fase da sua vida de maneira diferente. Algumas de nós optam por não amamentar e isso é muito válido, porque a única coisa que importa é mostrar ao seu bebê o quanto você o ama, cuidando da alimentação dele e mantendo-o saudável.

Embora a amamentação seja uma das melhores opções para isso, não é a única. Como mãe, a sua prioridade é a sua saúde e a do seu bebê, por isso é muito importante que as suas decisões sobre a dieta dele sejam baseadas nas recomendações do médico.

Mito: mulheres com seios pequenos produzem menos leite

Isso é completamente mito! Todas as mulheres têm o mesmo número de glândulas mamárias, independentemente do tamanho da mama. A quantidade de leite produzida pela mulher varia de acordo com a quantidade que ela amamenta: quanto mais ela amamenta o seu bebê, mais leite os seus seios vão produzir.

Mito: uma mãe que amamenta deve comer mais para produzir mais leite

Falso. Todas as mães devem adotar uma dieta saudável e balanceada que atenda aos requisitos do médico. Nenhuma dieta a ajudará a produzir mais ou menos leite do que deveria.

Mito: a amamentação prolongada faz os seios caírem

Falso. Esse evento não tem nada a ver com a amamentação do seu bebê. O formato dos nossos seios depende de outras causas, como a quantidade de gordura que todas as mulheres possuem, a nossa idade, a elasticidade da nossa pele, entre outros fatores genéticos.

Mito: a cesárea é incompatível com a amamentação

Falso. Não importa como o seu bebê nasceu. Mesmo depois de uma cesárea, você poderá amamentar regularmente.

Se tiver outras dúvidas sobre a amamentação, é importante que consulte o médico. Você também pode compartilhar essas informações com outras mães, dessa forma poderemos vivenciar uma amamentação segura e livre de mitos.

Mitos sobre a amamentação

**Eu não produzo
leite suficiente.**

**Devemos amamentar
em horários específicos.**

**Se você estiver amamentando,
precisará de uma dieta rigorosa.**

**Após 6 meses,
o leite deixa
de ser bom.**

**Tenho de complementar
com uma fórmula porque
não fico cheia**

**O meu leite
não é bom.**

O bebê está com fome.

Extração e conservação do leite materno

A prática de tirar leite pode ser útil em várias circunstâncias, seja para retomar a sua atividade laboral, seja por você está sentindo muitas dores nos seios em virtude da quantidade de leite neles.



Como extrair o leite materno?

- Você pode fazê-lo manualmente ou com uma bombinha de tirar leite. Independentemente do método que você decida utilizar, o importante é preparar as mamas para facilitar a extração, causando a secreção do leite ou o reflexo de ejeção. Lembre-se de sempre lavar as mãos antes de mexer nos seios, para evitar infecções para você e o seu bebê.
- Na primeira vez, é comum que saia pouco leite. Não se preocupe, você só precisa praticar para conseguir uma boa quantidade.
- O mais eficaz e o que recomendamos é extrair leite em sessões curtas em vez de longas. Os especialistas* recomendam que seja retirado o leite de cada uma das mamas em intervalos de 5 a 7 minutos até atingir a quantidade de que o bebê necessita.
- Se o seu bebê não for consumir o leite imediatamente após ser extraído e você o tiver extraído de maneira limpa e segura, ele pode ser armazenado em temperatura ambiente, na geladeira ou ser congelado, dependendo de quando você deseja usá-lo.

*Organização Mundial da Saúde, Alimentação de bebês e crianças pequenas. Consultado em 13/02/2020 no site https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1

Como estimular o peito para a extração?

Existem três maneiras muito úteis de estimular os seios para extrair o leite:

- Massageie o peito pressionando firmemente em direção às costelas e, ao mesmo tempo, faça um movimento circular com os dedos no mesmo ponto, sem deslizar os dedos sobre a pele. Deixe passar alguns segundos e mude para outra área do peito.
- Esfregue suavemente o seio do topo ao mamilo para que faça cócegas. Continue esse movimento de onde o seu seio começa em direção ao seu mamilo em toda a volta.
- Agite os dois seios suavemente e incline-se para frente.

Qual é o momento mais adequado para a extração?

O ideal é fazer isso após amamentar o seu bebê pela manhã, quando seus os seios estão mais cheios. Outra coisa que você pode fazer é, se o seu filho beber leite apenas de um seio, aproveite para retirar o leite do outro (você pode fazer ao mesmo tempo).

O mais importante é que escolha uma hora do dia em que não tenha interrupções e possa fazê-lo sem pressa. Se a manhã for difícil para você, seja porque você tem de ir trabalhar, seja porque o seu bebê pede mais atenção a essa hora do dia, faça-o à noite antes de dormir.

A extração do leite pode demorar cerca de 30 minutos, é importante que você tenha tempo para fazê-lo em casa ou no escritório, se houver uma sala de amamentação onde a empresa permita que você tire o leite com privacidade antes de chegar à sua casa. O importante sobre tudo isso é que se sinta à vontade, não importa onde você o faça.

Como conservar o leite materno de maneira segura?

Quer decida guardar o leite no refrigerador para consumo nas 24 horas após a extração, quer prefira congelá-lo para ter uma boa reserva para o seu bebê, o importante é que o mantenha em boas condições.

Seguem aqui algumas dicas que vão ajudá-la:

No refrigerador:

1. Armazene o leite imediatamente após o bombeamento. Use um recipiente com tampa, de preferência de vidro ou plástico rígido, e etiquete com a hora e a data da extração.
2. Não guarde os recipientes na porta do refrigerador. Coloque-os no fundo, onde não ficarão expostos às variações de temperatura.
3. Consuma o leite durante as 24 horas após a extração.

No congelador:

1. Congele o leite imediatamente após a extração.
2. De preferência, use recipientes que fechem hermeticamente. Evite aqueles com tampa de metal, pois podem contaminar o leite.
3. Congele o leite em pequenas quantidades (60 a 120 mL). Dessa forma, você poderá descongelar apenas o que o bebê vai consumir.
4. Descongele o leite colocando-o na geladeira na noite anterior ou em um recipiente em banho-maria.
5. Consuma o leite que você descongela em até 24 horas.
6. Se o seu bebê não terminar a mamada, descarte o residual. Nunca congele sobras de leite novamente.

👉 Guia para conservar o leite materno 👈

Tipo de leite	Temperatura ambiente (25 °C ou menos)	Na geladeira (4 °C ou menos)	No congelador (-20 °C)
Leite materno fresco recém-tirado	Não mais que 4 horas	Não mais do que 4 dias	De 3 a 6 meses
Leite materno previamente congelado	1 a 2 horas	Não mais do que 1 dia	NUNCA recongele leite materno uma vez descongelado
Leite restante (que ficou na mamadeira)	Você pode usá-lo apenas nas próximas 2 horas		



Fatores que podem complicar a amamentação

Existem muitos fatores pelos quais algumas mulheres optam por não amamentar os seus filhos, desde culturais, sociais, econômicos até estéticos. Alguns dos mais comuns são:

• Fatores físicos

Um dos fatores físicos que podem complicar a amamentação é ter mamilos planos ou invertidos. Estima-se que entre 10% e 20% das mulheres tenham essa condição. Se esse for o seu caso, isso não significa que você não possa amamentar. Basta um pouco mais de prática.

• Ingurgitamento mamário ou dor mamária

O ingurgitamento mamário é o acúmulo de fluidos nas mamas após o parto que impede o leite de sair pelos mamilos, causando dor, inchaço e impossibilitando o bebê de mamar. Para aliviar a dor, aplique compressas frias nos seios e faça massagens suaves para estimular a liberação do leite. Se isso não ajudar, consulte um médico, pois ele pode prescrever anti-inflamatórios seguros para você e o seu bebê.

• Produção de leite

Algumas mães mudam os horários em que amamentam quando voltam ao trabalho ou iniciam outras atividades e, de repente, descobrem que seus seios produzem menos leite do que antes. Por isso é muito importante que, na medida do possível, assim que o seu bebê tiver aprendido a mamar, você o amamente ou retire o leite nos mesmos horários. Assim você manterá uma boa produção de leite.

Independentemente do motivo pelo qual uma mãe decide não amamentar o seu bebê, devemos ter em mente que existem milhares de circunstâncias que influenciam essa decisão.

Cada mulher vivencia a sua maternidade de uma maneira particular e, assim como cada cabeça é um mundo, cada relação entre uma mãe e o seu bebê é única. Não há opções melhores do que outras para construir esse relacionamento, por isso não podemos julgar aquelas mães que decidem dar aos seus filhos uma educação diferente da que escolhemos.

O importante é saber que cada uma de nós é livre para tomar a melhor decisão, ou seja, aquela que nos faz sentir livres e plenas com aquele novo pequenino que acabou de chegar ao mundo.

Greve de leite: o meu bebê não quer mamar!

Uma das coisas que podem nos causar angústia é que o nosso bebê não queira o nosso peito ou que seja difícil para amamentar. Leve em consideração que cada recém-nascido é diferente, então não se preocupe a primeira coisa que deve fazer se isso acontecer é identificar por que o seu bebê não quer mamar.

Tem bebê que só quer tirar leite de um seio e rejeita o outro. Isso pode acontecer porque o nosso pequeno sente desconforto ao apoiar a cabeça quando lhe oferecemos o peito, seja por dor de ouvido, vacina, seja por desconforto muscular. Aqui é muito importante que fique atenta, pois, se for o caso, você deve levá-lo ao médico para examiná-lo e poder tratá-lo em tempo hábil.

Outra possível causa para ele não querer o seu peito é que o seu mamilo é plano ou grande demais para a sua boca dele, isso pode ser um pouco desconfortável para ele, mas pode ser resolvido encontrando uma posição melhor para amamentar. Além desses motivos, o seu bebê pode ficar inapetente por causa da mastite, que é uma inflamação nas mamas que altera o sabor do leite e, portanto, causa rejeição por parte dos bebês.



Pois bem, se o seu filho não quer beber o leite dos dois peitos, as possíveis causas podem estar relacionadas a mudanças na rotina dele, ruídos altos ou movimentos bruscos que percebeu durante a amamentação. E não só isso, às vezes, o problema se deve a algo tão simples como a mudança no seu cheiro, causada, por exemplo, por ter trocado o seu perfume ou o seu desodorante.

Recomendamos mudar a sua posição de amamentar de vez em quando. Você pode trazê-lo para mais perto dos seus peitos antes que ele dê sinais de fome ou mesmo enquanto ele estiver adormecendo. Isso pode deixá-lo mais acostumado com o seu cheiro e será mais fácil para vocês dois.

Todos esses fatores podem ser controlados desde o primeiro dia de vida. Acostume-se a ter uma rotina em que você reserve um tempo para ficar a sós com ele, para que a sua amamentação seja aquela hora do dia em que vocês dois possam contemplar e fortalecer a conexão maravilhosa que têm por esse ato de amor.

Os proibidos: álcool, cafeína e nicotina

Esse é um dos temas mais importantes para se ter em mente durante o processo de amamentação. Desde que o seu bebê estava a caminho, você deu a ele o melhor de você. Por isso é vital que, como durante a gravidez, cuide da sua alimentação e saúde, pois, por meio do leite materno, o seu bebê receberá tudo o que o seu corpo absorver.

Durante esse período, é melhor evitar o consumo de álcool. Embora nada aconteça se de repente você tomar uma taça de vinho com os seus amigos, é melhor evitar bebidas alcoólicas durante esse estágio. Leve em consideração que exagerar ou mesmo ingerir em pequenas quantidades pode afetar negativamente o comportamento e o desenvolvimento psicomotor do seu bebê. E não só isso, o álcool pode dificultar a saída do leite, o que é prejudicial à sua saúde e do seu bebê.

Que mal há na cafeína e na nicotina?

Se você consumir cafeína em quantidades muito elevadas, é possível que transmita os seus efeitos para o seu bebê, causando até irritabilidade e distúrbios do sono. Se você é fã de café ou chá, poderá encontrar opções sem cafeína no supermercado para consumir essas bebidas sem preocupações. Lembre-se de que o consumo de cafeína pode diminuir a sua produção de leite e afetar o seu bebê, causando perda de peso ou cólicas.

Quanto à nicotina, é o mesmo que o álcool, é aconselhável não consumir bebidas alcoólicas nem fumar durante a gravidez ou a amamentação, pois nessas fases tudo que chega ao seu corpo chega também ao corpo do seu bebê.



Medicamentos: o que acontecerá com o meu tratamento de sempre?

Durante a gravidez e a amamentação, é muito comum perguntar-se o que acontecerá com os seus medicamentos habituais. É possível que alguns medicamentos façam parte do seu dia a dia, seja por causa de um tratamento específico, seja porque você está habituada a tomá-los com frequência. Seja qual for a sua situação, é importante que saiba quais são as consequências de um ou de outro, dessa forma você terá a certeza de consumir apenas os medicamentos que não colocam em risco a saúde do seu bebê.

Como regra geral, devemos consultar o nosso médico antes de tomar qualquer medicamento, principalmente durante a amamentação. Como mencionamos antes, o leite materno transmite tudo o que você consome para o seu bebê. Por isso é de vital importância que saiba quais medicamentos ou remédios são adequados para você nessa fase. Mesmo se precisar tomar algum medicamento para aliviar sintomas ou doenças comuns, como dores de cabeça, dores musculares ou resfriados, você deve consultar o seu médico antes de fazer isso.

Até quando devo amamentar?

Outra pergunta que frequentemente fazemos, como mães, é até que idade podemos amamentar o nosso bebê. A recomendação da Organização Mundial de Saúde* e do UNICEF é que a amamentação dure, pelo menos, os primeiros seis meses de vida, embora alguns médicos recomendem que a amamentação seja realizada até os dois anos de vida, com a introdução escalonada de vários alimentos além do leite.

Dessa forma, durante os primeiros seis meses, é melhor que o leite materno seja o único alimento que o seu filho receba, exceto, é claro, que o pediatra diga para incluir um suplemento ou fórmula infantil na sua dieta. A partir desse tempo, o organismo dos nossos bebês passa a precisar de outros tipos de alimentos além do leite materno, para que aos poucos se adapte a uma nova dieta. O mais adequado nesse momento é que, com a ajuda do pediatra, você planeje o que é melhor para o seu bebê.

Há mulheres que, por diversos fatores, conseguem amamentar o seu bebê somente até antes dos seis meses. Há também mulheres que decidem estender a amamentação para 12 meses ou mesmo decidem amamentar o seu bebê até os dois anos de idade ou mais. Tudo depende do que funciona para você e o seu bebê. Lembre-se de que o desmame é uma decisão muito pessoal. Você, mais do que qualquer outra pessoa, saberá o melhor momento para parar de amamentar o seu bebê.

Sim, sabemos que parar de amamentar é um processo difícil, mas o melhor conselho que podemos dar é fazer isso devagar. O ideal é mudar a rotina com o seu bebê aos poucos, para que ele não sinta essa mudança tão drástica e vocês dois fiquem tranquilos. É importante que, antes do desmame, você vá ao pediatra para que ele possa indicar quais alimentos poderá dar ao seu filho e, assim, prover uma alimentação balanceada para o seu pequeno.



*Organização Mundial da Saúde, Amamentação materna. Consultado em 13/02/2020 no site <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>.

Posturas e técnicas para amamentar

Não existe uma posição boa ou ruim para amamentar os nossos bebês. O mais importante é que eles se sintam confortáveis e calmos em um espaço agradável para vocês dois. Aos poucos, você sentirá a forma como ambos se complementam mutuamente. Não se desespere e aproveite esse processo, pois assim você verá como se acostumarão aos poucos. Essas são algumas posições que pode experimentar com o seu bebê para identificar qual é a melhor para ambos:

Postura natural ou deitada

Essa posição é recomendada para as primeiras semanas de amamentação. É considerada uma postura instintiva para você como mãe e para o seu recém-nascido, pois os reflexos neonatais do bebê são utilizados quando ele agarra o seu seio por conta própria. Como fazer isso?

1. Deite-se, fique confortável de costas na cama ou em uma poltrona e coloque o bebê no seu corpo de forma que o seu estômago fique na mesma altura do bebê. Tenha cuidado e envolva-o com os braços para que ele não caia.
2. Em seguida, você notará como o seu bebê vai gradualmente buscar o seu mamilo e pegá-lo de forma natural.
3. Nessa posição, você deve verificar se o bebê pegará corretamente o seu peito. Aconselhamos que você se guie pelo instinto, com cuidado, evite empurrá-lo com as costas e direcione a sua cabeça em direção ao peito.

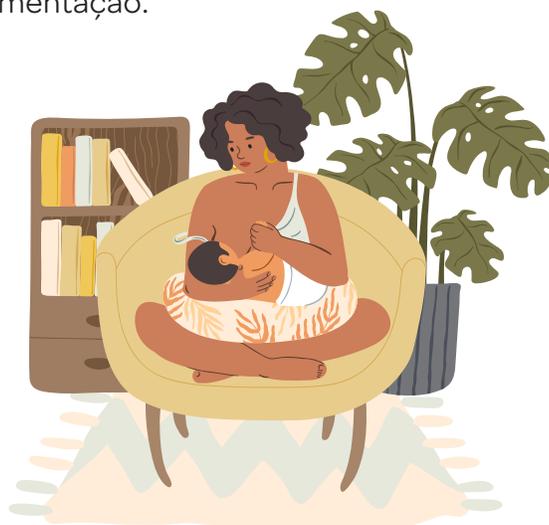


Posição do berço

Essa posição é de longe a mais popular, pois o bebê é sustentado pelo antebraço. É muito confortável durante os primeiros dias e muitas mães a escolhem para as mamadas noturnas, embora você tenha que ter cuidado se fizer uma cesárea, pois isso pode exercer pressão sobre a região da operação. Como fazer isso?

1. Sente-se em uma cadeira com os pés esticados. Você pode usar um pequeno móvel ou uma poltrona.
2. Abrace o seu bebê e coloque uma almofada firme o suficiente sob ele para que o seu corpo fique o mais reto possível.
3. Com um braço acima e o outro abaixo, coloque uma das mãos sob as suas costas enquanto a outra apoia levemente a sua cabeça de modo que o nariz dele roce no seu mamilo. Quando ele abrir a boca, empurre-o lentamente em direção ao seu peito.

É importante que saiba que nos primeiros dias após o nascimento você não poderá carregar o seu bebê pela cabeça, uma vez que é muito frágil. Por isso essa posição deve ser adotada com cuidado e, de preferência, nos últimos meses da sua amamentação.



Posição deitada

Sem dúvida a posição mais confortável e simples, principalmente para as mães que fizeram uma cesárea. Vai ajudá-la muito com as mamadas noturnas, para que você não precise se levantar tanto se ainda estiver com muitas dores. Como fazer isso?

1. Deite-se em uma cama firme e vire-se para que o bebê fique de frente para você, com a barriga na altura da sua.
2. Coloque o nariz dele roçando no seu mamilo e, quando ele abrir a boca um pouco, traga-o suavemente na sua direção.

Uma boa dica para isso é colocar uma almofada sob os pés do bebê, dessa forma você evitará que ele bata acidentalmente na área da cesárea.



Posição de bola de rúgbi

Também conhecida como posição de encaixe, essa posição é adequada para novas mães que fizeram uma cesariana ou tiveram bebês prematuros. Como fazer isso?

1. Sente-se em uma cama confortável e mantenha as costas retas.
2. Coloque travesseiros em volta dos quadris, na altura dos cotovelos.
3. Coloque o seu filho sobre uma das almofadas de forma que os pés fiquem debaixo do seu braço e apontem para as suas costas.
4. Para amamentar, o nariz dele deve roçar no seu mamilo e, quando ele abrir um pouco a boca, aproxime-o de você.

Essa posição também é recomendada para gêmeos, uma vez que, como mãe, é mais fácil segurá-los assim ao mesmo tempo.



E a minha alimentação e exercícios?

Para gerar leite materno, o seu corpo usa mais energia do que o normal e, portanto, precisa de uma melhor alimentação. A quantidade de energia que usamos é tão grande que os especialistas* estimam que utilizamos aproximadamente 500 quilocalorias por dia para produzir apenas 750 mL de leite materno.

Por isso é imprescindível que, durante a amamentação, você se alimente de maneira adequada, de forma a permitir ao seu corpo estar bem física e mentalmente. E não apenas pela sua saúde, a sua dieta se refletirá na quantidade de nutrientes do seu leite. Quanto melhor ela for, mais nutrientes você fornecerá ao seu bebê. O ideal é consultar o seu médico para que ele possa prescrever uma dieta balanceada com alimentos ricos em proteínas, vitaminas e sais minerais, como:

- Carne
- Peixe
- Óleos
- Sementes, cereais e leguminosas
- Frutas e vegetais
- Lácteos

Mitos e verdades sobre a alimentação durante a amamentação

Verdadeiro ✓ É proibido à mãe ingerir bebidas alcoólicas durante a amamentação.		Falso ✗ Repolho e brócolis deixam o seu bebê com gases.	
 Se a mãe come algo apimentado, o bebê sentirá o mesmo.	Falso ✗	 Quanto mais bem nutrida a mãe, melhor será o leite.	Verdadeiro ✓
Verdadeiro ✓ Deve-se evitar a cafeína.		Falso ✗ Comer alimentos frios causa cólicas no bebê.	
 A mãe deve comer por dois.	Falso ✗	 É ruim fazer dietas rígidas enquanto a mãe está amamentando.	Verdadeiro ✓

Quando se trata de exercícios, recomendamos que você vá com calma. Se você é muito ativa, deverá esperar um pouco antes de se exercitar novamente. Lembre-se de que, no final, todas as decisões que tomar serão para o seu bem e do seu bebê.

Ao realizar exercícios intensos, você poderá fazer com que a sua cirurgia cicatrize lentamente ou que a quantidade de leite produzida diminua. E não só isso, ao se exercitar, você poderá aumentar o seu ácido láctico, o que o seu leite com sabor amargo, provavelmente sendo rejeitado pelo seu bebê.

Portanto um ótimo conselho é esperar um pouco e devagar voltar à sua rotina. Quando o fizer, recomendamos comprar sutiãs esportivos de algodão, com os quais poderá evitar lesões nos seios. Uma boa opção para retomar os exercícios pode ser a ioga pós-parto, que ajudará o seu corpo e a sua mente a se recuperar o mais rápido possível.

*Organização Mundial da Saúde, Alimentação de bebês e crianças pequenas. Consultado em 13/02/2020 no site https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1

Desafios da amamentação: problemas e soluções

A amamentação pode apresentar alguns desafios quando se trata de amamentar o seu bebê, mas não se preocupe, pois isso é totalmente normal. Logo abaixo contaremos a você quais são os desafios mais comuns na amamentação e também como pode enfrentá-los:

1. Problemas nos mamilos

Cada mulher tem mamilos muito diferentes de acordo com a sua genética. Entre eles está o mamilo plano, que pode ser identificado por ser pequeno e não ultrapassar a aréola. Por outro lado, existem os mamilos invertidos, que são os que se afundam na sua parte central.

Geralmente, diz-se que esses tipos de mamilos podem impedir que o leite materno saia bem, mas isso não é verdade, pois com as informações corretas e as técnicas necessárias você pode amamentar o seu bebê sem nenhum inconveniente.

Basta ter paciência, verificar qual posição mais ajuda você a amamentar e verá que vai conseguir sem problemas.

2. Dores e fissuras

Sabemos que as fissuras são um dos medos mais comuns entre nós e podem ter diferentes causas, como má técnica ou postura de amamentação, podendo ser atribuídas ao fato do seu bebê ter um frênulo lingual curto.

Para aliviar um pouco a dor e reduzir o desconforto durante a amamentação, você poderá começar por manter os seios secos. Depois de alimentar o seu bebê, fique alguns minutos sem sutiã ou blusa, isso para que você receba um pouco de ar e a parte que dói possa secar. Dessa forma, ajudará as suas fissuras a secar e se curar mais rapidamente.

E, para evitar que apareçam fissuras em virtude da má postura, vá ao seu médico para ver se a sua postura está correta.

3. Seios ingurgitados ou doloridos

Ocorre quando os seios retêm leite nos dutos mamários e pode durar vários dias. Também causa uma sensação de tensão e dor nos seios.

Para amenizar um pouco, você deve aumentar a frequência com que amamenta o seu bebê. Massagear os seios e tirar um pouco de leite com as mãos também é uma boa opção.

Além disso, para diminuir a dor, coloque algumas compressas de gel frio ou compressas de gelo (sempre enroladas em uma toalha para não machucar a pele). Você verá que o efeito anti-inflamatório do resfriamento vai aliviar a dor nos seus seios.

4. Mordidas

O seu filho pode morder os seus mamilos por vários motivos, ele pode estar com dor, desconforto ou apenas tendo sensações com os novos dentes.

O mais recomendado é que, quando acontecer essa situação, você faça o seu bebê entender que isso é chato e dói. Como fazer isso? Apenas remova cuidadosamente o seio da boca dele e diga "não" diretamente com uma expressão séria.

Como os bebês são muito receptivos às emoções, pouco a pouco entenderá o que está bem e o que não está. É uma questão de estabelecer limites e ser muito observadora a esse respeito.

5. Problemas com a sua quantidade de leite materno?

Às vezes, podemos ter a impressão subjetiva de que produzimos menos leite materno. Embora seja possível que, em consequência de situações de grande estresse ou cansaço, haja uma diminuição na produção de leite, o mais comum é que esses episódios façam parte do desenvolvimento normal do seu bebê, os chamados solavancos da lactação.

Eles aparecem aproximadamente com 3 semanas ou em até 3 meses desde a amamentação. Nesse período os bebês ficam inquietos, exigem mais leite e choram mais do que o normal. Para resolver essa situação, você deve amamentar o seu bebê constantemente, se possível 8 vezes ou mais por dia. Você não pode, de forma nenhuma, limitar a duração da alimentação. Evite ao máximo o uso de mamadeiras.

E, é claro, o mais importante é que, caso ocorra uma diminuição na produção de leite por causa do estresse, dê a si mesma um tempo para relaxar, ouvir música e descansar. Lembre-se de que a conexão que temos com os nossos bebês vai além do físico e, se nos sentirmos mal, eles podem perceber todos os tipos de emoções.

👉 Mamilos rachados 👈

Quando acontecem?



Má posição ao amamentar.
Bebê sugando mal.
Pele ressecada.

O que fazer?



Extraia manualmente do peito mais lesionado.
Lubrifique a área com o seu próprio leite materno.
Evite panos absorventes.

Outras recomendações:



Corrija a sua pegada e a sua postura o mais rápido possível.
Não pare de extrair manualmente, evitando a congestão ou mastite.

Seios: mantenha-os em forma!

Durante esse período é normal que os seus seios mudem. Por isso é importante que cuide deles antes, durante e depois da amamentação. Uma coisa que a ajudará a lidar com a dor durante a amamentação é a massagem. A seguir, compartilharemos algumas que certamente trarão alívio:

Massagem nas costas

Peça ao seu parceiro ou a alguém da sua confiança para ajudá-la a esfregar as costas enquanto você está sentada e descansando os braços sobre a mesa.

Diga a essa pessoa que comece a fazer pequenas massagens nos ombros e depois desça até as omoplatas, até alcançar a região lombar. Para essa massagem, pode-se utilizar um óleo essencial a fim de que os movimentos possam ser realizados mais facilmente. Relaxe e tente limpar a sua mente.

Massagem nos seus seios

Com quatro dedos, faça uma leve pressão sobre os seios, da parte externa ao mamilo. Faça a massagem em círculos, os movimentos dos dedos devem ser suaves.

Pratique essa massagem à noite, quando você estiver para dormir e depois de tomar uma xícara de chá. Você verá que os seus seios vão agradecer.

E finalmente: mais dicas para você

Provavelmente você encontrará muitas dicas, mas nenhuma outra servirá mais do que a sua própria experiência. Acabamos de dar algumas dicas que podem ajudá-la a aproveitar ainda mais essa grande fase da sua vida.

- Mantenha uma postura correta sempre que amamentar o seu bebê. Isso não apenas o ajudará a sugar o leite com mais facilidade mas também a evitar dores nas suas costas.
- Quando o seu bebê chega ao mundo ele não tem um horário definido para mamar, mas aos poucos você poderá ajudá-lo a estabelecer uma rotina para fazê-lo. Essa rotina vai depender do número de sessões de amamentação de que precisa e de quanto tempo ambos levam para tanto.
- Cuidado com a sua alimentação! Esse é um conselho muito, muito importante, porque mantendo uma dieta balanceada durante a amamentação você poderá dar ao seu bebê os nutrientes de que ele precisa por meio do leite materno.
- Beba bastante água e siga sempre os conselhos do seu médico ou especialista.

A amamentação vai ensiná-la a ser ainda mais intuitiva e também vai ajudá-la a estar mais atenta ao desenvolvimento e às emoções do seu bebê. Graças a isso, você poderá entender mais facilmente quando ele quer comer, quando está satisfeito, quando está com sono, entre outras coisas. Portanto a melhor dica que podemos dar é deixar-se guiar pelo seu instinto e pelo grande amor que você tem pelo seu bebê, assim as coisas vão fluir aos poucos ao seu favor.



~ Mais ~
ABRAÇOS[®]