



# CUIDADOS COM A AMAMENTAÇÃO: BEBÊ E FAMÍLIA SAUDÁVEIS



**Santa Joana**  
Hospital e Maternidade



Semana da  
Amamentação  
Santa Joana



WABA | SEMANA MUNDIAL DE  
ALEITAMENTO MATERNO 2020

## INTRODUÇÃO

Para muitas famílias, a amamentação é um dos momentos mais esperados após a chegada de um bebê. Para ter sucesso, é preciso preparo e informação, o que leva a uma experiência de vínculo entre a mãe e o bebê.

Elaboramos esse e-book como um guia com dicas de especialistas sobre os cuidados envolvidos em todos os momentos da amamentação, pré, durante e pós, para que, assim, a família possa permanecer saudável e passar por esse momento da melhor forma possível.

Com a informação certa, você se sentirá mais segura e terá um processo mais tranquilo!

# POR QUE AMAMENTAR?

O leite materno é um alimento completo para a saúde e desenvolvimento do bebê.

## **ALGUNS DE SEUS BENEFÍCIOS:**

Trata-se um alimento natural, pronto para uso, com todos os nutrientes que o bebê precisa para se desenvolver;

É de fácil digestão e não possui risco de contaminação, por ir direto do seio à boca;

Ele protege contra infecções, principalmente respiratórias e gastrointestinais;

Aumento da imunidade e diminuição do risco de alergias, obesidade e diabetes ao longo da vida;

Ajuda no desenvolvimento neurológico, cognitivo e motor, além da musculatura facial, o que ajudará o bebê na fala e na mastigação de alimentos sólidos;

Reforça o vínculo entre mãe e filho, fazendo-o se sentir seguro e querido.

## **BENEFÍCIOS PARA A MULHER:**

Ao amamentar, você também irá colaborar para a prevenção do câncer de mama, de ovário e de útero, além de, no pós parto, reduzir o sangramento e ter retorno rápido ao peso original.

## COMO SE PREPARAR?

Dicas práticas para criar um ambiente saudável para a amamentação em três momentos: **Pré, Durante e Pós.**

### PRÉ-AMAMENTAÇÃO

Ao final do segundo trimestre de gestação, faltará pouco tempo para o bebê nascer e agora é momento de se informar antes da primeira amamentação. Separamos as principais coisas que você precisa saber.

### APOJADURA

Após o parto, ainda não são percebidas mudanças nas mamas, mas entre o segundo e quinto dia, ocorre a apoiadura, isto é, o leite “desce”. Nesse momento, as mamas aumentam de volume, ficam quentes e endurecidas e saem apenas gotas de leite. Pode ser que você sinta alguns tremores ou calafrios, mas não há nada de errado. Isso pode fazer parte do processo.

O contato pele a pele feito imediatamente após o parto e o estímulo das mamas também vão contribuir para o sucesso, não só da apoiadura, mas da amamentação como um todo.

## INGURGITAMENTO MAMÁRIO

O ingurgitamento mamário é o endurecimento das mamas, também chamado de “empedramento”. Ele ocorre por conta do acúmulo de leite nas mamas, que as deixa inchadas, quentes e doloridas.

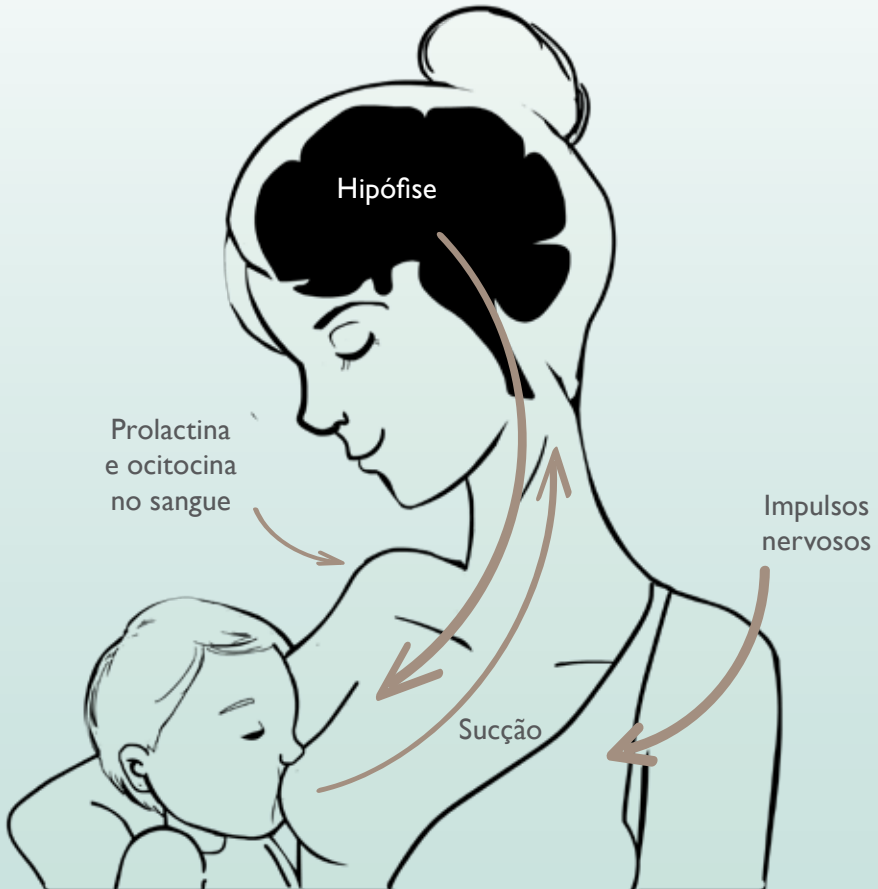
Para ajudar nesse momento, recomendamos massagens e drenagem do excesso de leite por ordenha manual. Também é importante que o bebê abocanhe toda a auréola e não só o bico do peito, assim, ele consegue sugar da maneira adequada e colaborar para o esvaziamento das mamas.



## PRODUÇÃO DE LEITE

A produção de leite pela mãe também pode estar relacionada à frequência com que o bebê mama. Assim, quanto mais o bebê mamar, maior será a produção de leite.

A sucção no seio ajuda na produção, na descida do leite e na contração do útero, pois estimula no cérebro da mãe uma glândula que produz e libera os hormônios responsáveis por esses processos (prolactina e ocitocina).



## TIPOS DE LEITE

Ao longo da lactação, o leite sofre modificações, sendo chamado de colostro, leite de transição e leite maduro. Cada tipo de leite é produzido especificamente para atender às necessidades de crescimento e desenvolvimento das fases do bebê.

### COLOSTRO:

É o primeiro leite após o nascimento, que vem em pouca quantidade, mas rico em proteínas e em defesas imunológicas. Ele é produzido do final da gestação até 7 dias após o parto.

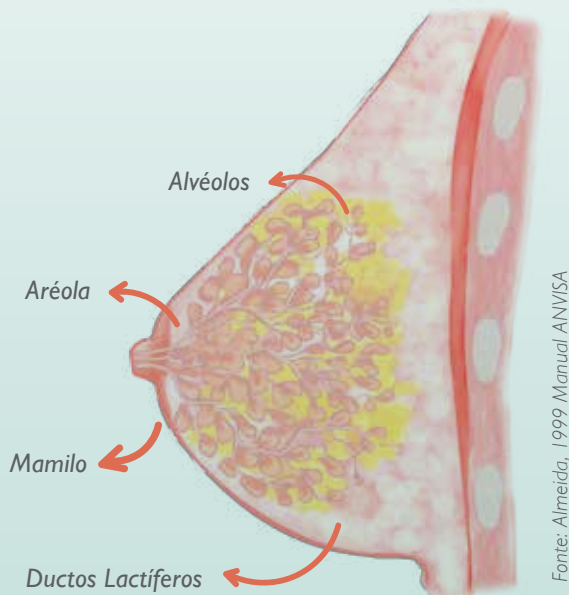
### LEITE DE TRANSIÇÃO:

É produzido do 7º ao 14º dia após o parto.

### LEITE MADURO:

O leite produzido depois do 14º dia após o parto e que perdura durante toda a lactação.

### POR DENTRO DA MAMA

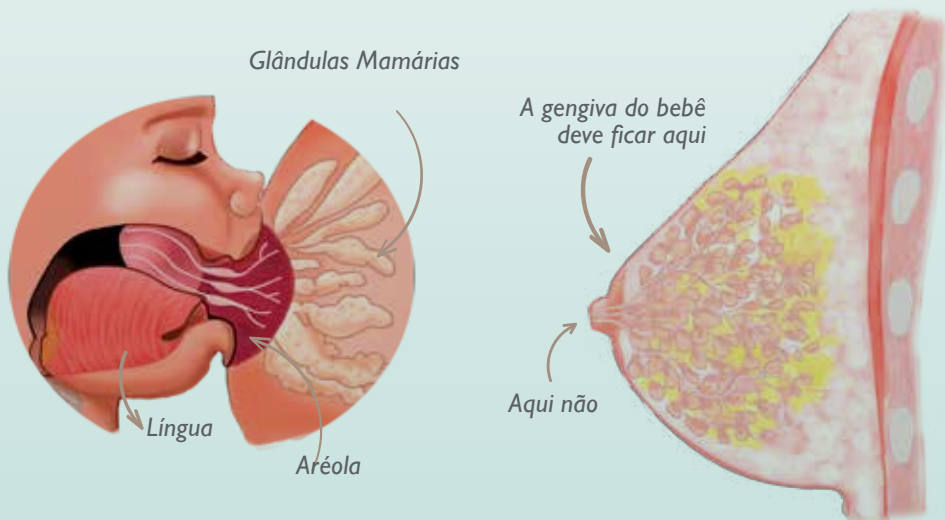
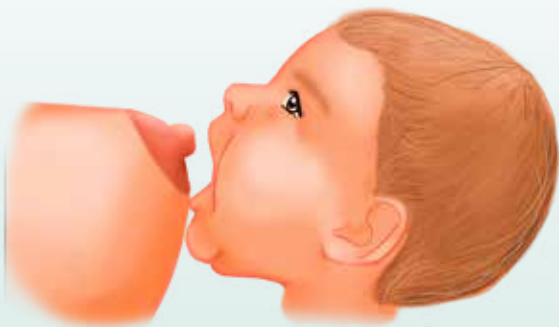


## PEGA E POSIÇÃO DO BEBÊ

A pega e a sucção adequadas do bebê são fundamentais para a produção e a saída do leite.

Para que o bebê tenha a pega correta, ele precisa abocanhar toda a auréola, e não só o bico do seio. Por isso, nossa dica é que você encoste primeiro o queixo e o lábio inferior do bebê na mama.

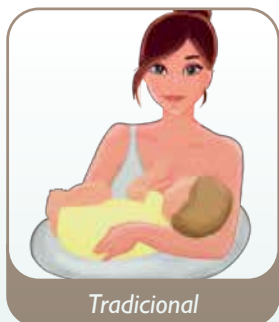
Com essa pega correta, você deve sentir apenas uma pequena dor no início da mamada. Se ela persistir, reveja a pega ou a posição.





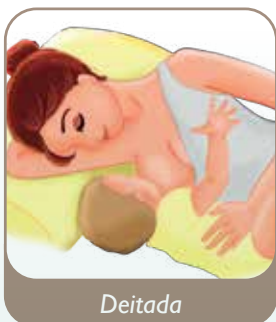
## POSIÇÕES

Recomendamos aqui algumas posições para a amamentação, mas lembre-se que a melhor posição vai ser aquela em que você se sente mais confortável.



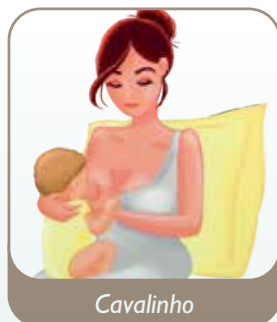
*Tradicional*

Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga)



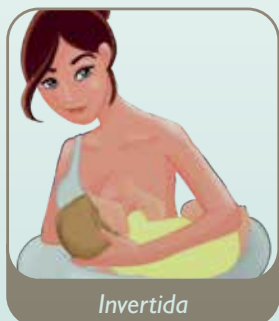
*Deitada*

O bebê é colocado deitado de lado, com o apoio de um travesseiro



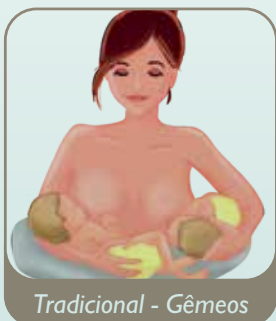
*Cavalinho*

A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e, com a outra posiciona a mama



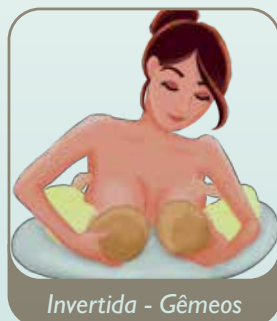
*Invertida*

A mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira da cama ou sofá



*Tradicional - Gêmeos*

Um bebê no colo da mãe (barriga na direção da barriga da mãe) e o outro bebê com as pernas debaixo de um dos braços da mãe



*Invertida - Gêmeos*

Cada bebê é posicionado com os corpos e as pernas debaixo de um dos braços da mãe. Almofadas e travesseiros ajudam bastante.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS:

O bebê deve ficar de frente para a mãe, com a cabeça pescoço e tronco alinhados.

Pressione a mama com o indicador e o polegar da mão que está livre.

Caso queira interromper a mamada ou reposicionar o bebê, coloque seu dedo mínimo no canto da boca e ele irá soltar a mama.

É importante manter sempre o bebê na posição e pega corretas para evitar fissuras!

**Dica:** para ajudar na hidratação, lembre-se de sempre aplicar um pouco de leite nos mamilos após a amamentação.

## SEGURANÇA E APRENDIZADO

Sabemos que parece bastante coisa para lembrar, mas não se esqueça de que, na maternidade, você terá tempo para aprender a amamentar e uma equipe especializada oferecendo completo apoio e suporte antes, durante e após o nascimento do bebê.

É muito importante que a mãe esteja segura durante as mamadas antes de voltar para casa por isso, caso ocorra algum problema ou você tenha alguma dúvida, fale com um de nossos especialistas para encontrarmos a melhor solução para você.

## DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Durante a amamentação, principalmente no primeiro mês, pode ser um momento com muitos desafios que envolvem adaptação à nova rotina, muito cansaço e privação de sono com todos os cuidados que o bebê demanda. Queremos que você e sua família permaneçam saudáveis e tenham a amamentação mais tranquila possível. Para isso, separamos alguns cuidados importantes para esse período.





## IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E DA REDE DE APOIO

Muito se fala sobre a mãe nesse período, mas não podemos deixar de considerar que você pode e deve ser amparada por uma rede de apoio, seja ela do seu parceiro ou sua parceira, da família em geral e/ou de amigos que se disponham a ajudar.

Para o/a parceiro(a), participar mais da amamentação fortalece o vínculo com o bebê e possibilita que ele tenha, desde cedo, um ambiente familiar saudável e seguro para seu crescimento.

Além disso, algumas atitudes como tarefas domésticas ou outros cuidados com o bebê podem ser assumidos para que então, você possa amamentar mais tranquila, como dar banho, trocar a fralda e vestir.

# ATITUDES PRÁTICAS PARA APOIAR A MÃE

**1. Aprender sobre amamentação.** Informação é crucial para ter segurança nesse momento e toda a rede de apoio pode se informar lendo sobre e participando de cursos, por exemplo.

**2. Participar das tarefas domésticas.** Já que só a mãe pode amamentar, a família e amigos podem ajudá-la em outras tarefas, como a arrumação da casa ou com outras crianças.

**3. Fazer companhia.** Amamentar um bebê em regime de livre demanda, prática que aconselhamos fortemente, pode ser uma atividade cansativa e que demanda muito da mãe. Oferecer companhia durante esse período como apoio psicológico também pode ser de muita ajuda.

**4. Assumir os outros cuidados como bebê.** Como a mãe é a responsável pela amamentação, alguns outros cuidados podem ficar com a família, como pegar o bebê no colo para ela descansar e poder realizar outras atividades, além de dar banho, trocar as fraldas e colocar para dormir. Com uma boa divisão, a mãe não se sente sobrecarregada e pode ficar mais tranquila para alimentar o bebê.



# MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Um dos pontos principais a levar em conta durante a amamentação é o aspecto nutricional. Ao manter uma dieta e hábitos saudáveis, você está cuidando para que seu corpo se mantenha uma ótima fonte de nutrientes e anticorpos, afinal a saúde da mãe impacta diretamente na saúde do bebê.

## ALGUMAS DICAS

\* Você provavelmente vai ter bastante sede, o que é normal. Beba bastante líquido e muita água, pois, no período de lactação, o corpo da mulher necessita de mais água que o normal para a produção do leite;

\* Não faça dietas restritivas. Seu bebê precisará de toda a energia e nutrientes dos alimentos que você consome;

\* Não fique longos períodos em jejum. O melhor a fazer é fracionar sua dieta e comer mais vezes em intervalos menores;

\* Evite o consumo excessivo de bebidas cafeinadas, como café, chá preto, mate ou verde, e refrigerantes para não irritar o bebê;

\* Evite alimentos com muito sódio ou com temperos industrializados, molhos prontos e conservas. O excesso de sal pode causar retenção de líquidos e inchaço;

\* Prefira o consumo de carnes magras cozidas, assadas ou grelhadas e evite alimentos gordurosos;

\* Mantenha um consumo regular de ômega 3, como em peixes, pelo menos, 3 vezes por semana. Ele é uma gordura importantíssima para o desenvolvimento das células cerebrais do bebê.

# RETIRAR E ARMAZENAR O LEITE

Algo que pode ajudar muito o dia a dia da família é retirar o excesso de leite materno e guardar para uso posterior. Isso pode ajudar caso a mãe precise se ausentar ou voltar ao trabalho depois da licença-maternidade e, caso haja mais produção do que o necessário, você também pode doar para o banco de leite humano e ajudar outras mães e bebês.

## COMO FAZER?

### 1º PASSO: PREPARAÇÃO

É importante que você evite ao máximo a contaminação do leite. Para isso, tome um banho, prenda os cabelos com touca ou lenço, retire acessórios como anéis, pulseiras e relógios e coloque uma máscara ou fralda sobre o nariz e a boca;

### 2º PASSO: HIGIENIZAÇÃO

Lave as mãos até o cotovelo com água e sabão, enxágue bem e seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha descartável;

### 3º PASSO: COLETA

- Faça massagem nas mamas, utilizando os dedos (indicador e médio), fazendo movimentos circulares no sentido da aréola para a base da mama. A massagem poderá ser realizada até perceber que os pontos endurecidos ou consistentes estejam mais macios. Faça isso por, aproximadamente, 10 ou 15 minutos. Não pressione excessivamente as mamas para não acabar bloqueando a saída do leite;
- Para a coleta manual, coloque o dedo polegar no limite superior da aréola e o indicador no limite inferior, pressionando a mama em direção ao tórax. Pressione e solte, pressione e solte. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. O leite pode não fluir no início, mas depois de pressionar algumas vezes ele vai começar a gotejar;

- Para a coleta com a bomba tira-leite, o funil deve ser colocado com o mamilo bem centralizado. A cada coleta, todas as partes da bomba devem ser higienizadas com água e sabão neutro e fervidas em água por 15 minutos;

**Dica:** dê preferência para a coleta manual. A bomba tira-leite pode acabar machucando o mamilo.

#### **4º PASSO: ARMAZENAMENTO**

Para armazenar o leite, utilize frascos de vidro transparente com tampa plástica. Lave o frasco e a tampa com detergente neutro, enxágue e ferva por 15 minutos. Deixe secar sobre um pano limpo o frasco e a tampa com a boca voltada para baixo. Não toque internamente no frasco de vidro;

**Importante:** A validade do leite na geladeira é de até 12 horas e, no congelador, de 15 dias. Para não perder o prazo, identifique o frasco com data e horário da coleta. Na geladeira, armazene sempre na prateleira, nunca na porta.

#### **5º PASSO: TRANSPORTE**

Para transportar o leite, é importante que ele esteja em uma bolsa térmica com gelo reciclável. Se, por acaso, ele descongelar no caminho e chegar ao destino com a temperatura semelhante à da geladeira, ele deve ser consumido em até 12 horas.

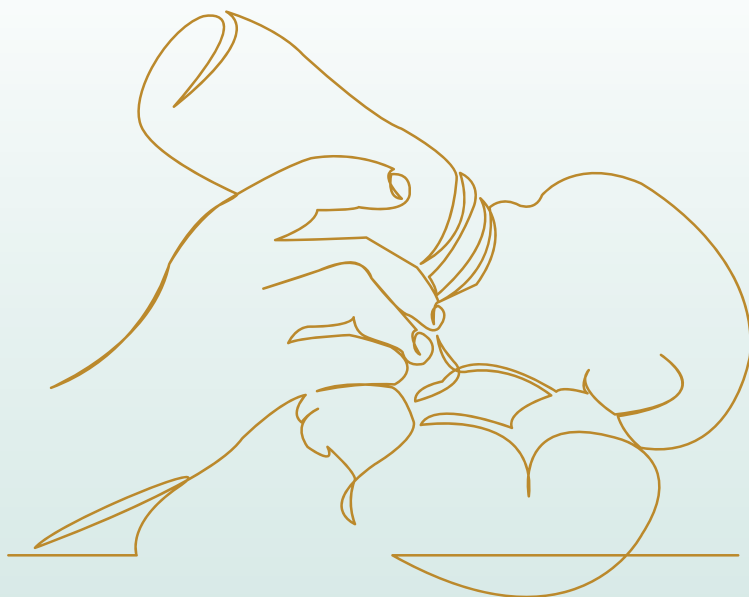
#### **6º E ÚLTIMO PASSO: DESCONGELAMENTO E AQUECIMENTO**

Ambos devem ser feitos em banho-maria. Após o aquecimento da água, desligue o fogo. Para o descongelamento, coloque o frasco com o leite congelado na água e realize movimentos de agitação circulares e delicados até permanecer uma bola de gelo de 2 centímetros. Depois de descongelado, ele pode ser armazenado em geladeira por até 12 horas.



Para o aquecimento do leite, ao retirar da geladeira, ferva a água do banho-maria em fogo baixo, desligue o fogo e coloque o frasco de leite na água, realizando os movimentos circulares para homogeneizar os componentes do leite até amornar.

**Atenção:** O leite humano não pode ser fervido. Ofereça morno ou em temperatura ambiente. Consuma imediatamente após o aquecimento e aqueça somente a quantidade a ser consumida naquela mamada. A sobra do leite aquecido deverá ser desprezada.



## PÓS-AMAMENTAÇÃO

Já ao fim da amamentação, há novos desafios e mudanças que ocorrem no corpo da mulher e que exigem cuidados, seja com mudanças no seio, no momento do desmame, ou seja, para secar o leite.

## MUDANÇAS NO SEIO

Depois da amamentação, uma das principais alterações no corpo da mulher acontece com as mamas.

Como, durante os primeiros meses de lactação, os seios ganham bastante peso e volume, ao final da amamentação, quando as glândulas mamárias começam a se atrofiar, podem ocorrer problemas como distensão da pele, estrias, assimetria, flacidez ou perda de sustentação da mama.

Porém, frisamos que as mudanças dependem muito do corpo da mulher, como do seu tipo de pele e de sua estrutura de colágeno e elastina.

### **Alguns cuidados para realizar nesse período:**

Hidratar-se! Tanto por fora, quanto por dentro. Por isso, mantenha a pele dos seios sempre hidratada e beba bastante água.

Evitar sol em excesso, pois ele contribui para uma pele menos saudável.

Usar um sutiã próprio para o sustento da mama, que estará maior e mais pesada que o normal.

Caso sinta necessidade, é possível fazer um acompanhamento nutricional adequado para evitar ganho de peso excessivo e alterações relevantes na mama.

## DESMAME

Após o tempo necessário de amamentação exclusiva (por até 6 meses, segundo a recomendação da OMS) pode ser que a mãe precise começar o desmame ou que o próprio bebê dê sinais de desinteresse na amamentação, preferindo outras fontes de alimento que podem ser alternadas com o leite materno durante os dois primeiros anos de vida.

Esse deve ser um processo gradual, a ser observado em cada mãe e bebê. Com a falta de estímulo, o corpo vai parar aos poucos de produzir leite. É importante, nesse momento, observar como você e o bebê reagem.

Comece por substituir algumas refeições até conseguir, aos poucos, substituir toda a amamentação. Por ser um momento mais complicado para o bebê, deixe para retirar a mamada antes de dormir por último.

Nesse processo, tome cuidado para não estimular diretamente os mamilos ou apertar as mamas, pois isso pode acabar estimulando a produção de leite.

## **SECAR O LEITE**

Quando a amamentação não é mais viável por algum motivo por conta do desmame, uma medida que você pode tomar é secar o leite.

O principal a fazer é parar de estimular a produção de leite, seja com o toque, ordenhando ou dando de mamar.

Quando você amamenta, a sucção do seio pelo bebê estimula a produção do leite. Por isso, certifique-se que o bebê já desmamou completamente do seio e então pare de amamentar, assim não há o risco de você ter que oferecer a mama nesse processo.

Durante esse momento, pode ser que as mamas inchem e fiquem doloridas. Observe como seu corpo reage, realize compressas geladas para aliviar o desconforto e, somente caso em último caso, procure um médico para receitar um medicamento relaxante.

É importante lembrar que se trata de um processo e que pode levar alguns dias. Nesse tempo, recomenda-se a ordenha manual para retirar o excesso de leite e evitar problemas como mastite.

Caso ocorra algum sintoma como fissuras, febre ou vermelhidão, não deixe de consultar um especialista.

## CONCLUSÃO

Sabemos que o momento da amamentação e todos os cuidados que ela exige demandam esforço e dedicação da família. Por isso, esperamos que nossas informações ajudem você a se sentir mais segura para passar por esse processo.

Lembre-se de observar e respeitar cada momento da amamentação, lembrando que cada gravidez e cada mulher são únicas. Cuide bem de saúde e mantenha forte sua rede de apoio.

Para acompanhar você nesse processo, nossos especialistas estão sempre à disposição. Conheça nossas soluções digitais em nossas redes sociais. Teremos prazer em atendê-la!





# Santa Joana

Hospital e Maternidade



Semana da  
Amamentação  
Santa Joana



WABA | SEMANA MUNDIAL DE  
ALEITAMENTO MATERNO 2020

[www.santajoana.com.br](http://www.santajoana.com.br)



[/santajoana](https://www.facebook.com/santajoana)



[@hmsantajoana](https://www.instagram.com/hmsantajoana)