



Guia de Aleitamento Materno

time de **saúde**

alice

Você tem em mãos o **Guia de Aleitamento Materno**, um ebook produzido pelo portal **Time de Saúde** da healthtech **Alice**, a primeira gestora de saúde do Brasil. Esse material traz informações de qualidade para acolher, confortar e empoderar as famílias no processo de aleitamento materno.

Este guia contou com a consultoria dos profissionais de saúde da Alice e está sendo lançado durante a **Semana Internacional de Aleitamento Materno**, uma campanha global para aumentar a conscientização em prol da amamentação.

Agosto de 2021

alice

{Clique nos textos em destaque para saber mais}

Índice

1. Carta às mães
2. Desafios da amamentação
3. Como se preparar para a amamentação
4. Benefícios da amamentação
5. Conhecendo o conceito da exterogestação
6. Como o leite materno é produzido
7. Enxoval amigo da amamentação
8. Amamentação na prática
 - a. Cuidados com a apojadura
 - b. As suas primeiras semanas
 - c. Os 3 primeiros meses
 - d. Pega correta e posições da amamentação
 - e. Dúvidas mais frequentes
9. Diversidade familiar e amamentação para a população LGBTQIA+
10. Recadinhos acolhedores

Carta às mães

Amamentar é, por si só, uma jornada desafiadora e cheia de aprendizados, não só para a mãe, mas também para o bebê e toda a rede de cuidadores do recém-nascido. Mas contar com profissionais da saúde nos quais você confia e em informações de qualidade torna a tomada de decisão em relação ao desenvolvimento do seu bebê mais tranquila, segura e confortável.

Amparado pela Ciência, o conteúdo aqui apresentado foi construído a diversas mãos e a partir do conhecimento e da experiência de profissionais de saúde da **Alice** dedicados a tornar o aleitamento materno uma jornada leve, prazerosa e de construção de vínculo com o seu bebê.

Acima de tudo, **O Guia de Aleitamento Materno** tem como objetivo oferecer a tranquilidade necessária para que todas as mães construam a sua autonomia e confiem em si mesmas e na relação com os seus filhos para fazer suas escolhas.

“É preciso uma aldeia
para criar uma criança”.

Nós, do Time de Saúde e da Alice, queremos
fazer parte da sua aldeia, da sua comunidade.

Desafios da amamentação

Para amamentar, é preciso de apoio e muita informação. A jornada é desafiadora, mas também cheia de aprendizados para a mãe recém-nascida junto com seu bebê. Nesse percurso, a rede de apoio tem papel fundamental em assegurar um espaço seguro para que esse aprendizado floresça.

Um dos indicadores mais preocupantes desse desafio são os dados de duração da amamentação. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tempo mínimo para o aleitamento materno exclusivo é de **18 semanas**, sendo o ideal amamentar durante **6 meses** e continuar ofertando o leite materno, com a inclusão de outros alimentos, até os **2 anos**. No Brasil, esse tempo é de, em média, **54 dias**.

Para conseguir amamentar com conforto e segurança, a mulher precisa estar muito bem preparada, informada e amparada. Um dos grandes mitos em relação à amamentação consiste na desinformação em relação ao próprio leite materno e questiona-se a integralidade do alimento, como se ele fosse pouco nutritivo ou insuficiente para o desenvolvimento do bebê.

Tempo mínimo para o aleitamento materno exclusivo (OMS)

18 semanas

Entre as causas do desmame precoce, também estão as dificuldades que podem ocorrer durante a amamentação, como dor para amamentar, fissuras mamilares e exaustão materna. Assim como o bebê recém-nascido demanda cuidado e atenção, esse mesmo apoio e dedicação é necessário para manter uma mulher amamentando. Por isso a importância de que os familiares e os profissionais de saúde estejam em sintonia com os desejos da mulher em relação à amamentação.

Para além dos mitos, há também questões estruturais da sociedade, como a falta de apoio do mercado de trabalho para com as mães lactantes. De acordo com dados da IBFAN (Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar), globalmente, a grande maioria das mulheres opta por amamentar os seus recém-nascidos, mas encontra barreiras para amamentar pelo tempo que desejam.

Melhorar a cobertura do aleitamento materno e a qualidade de apoio às mães nos locais de trabalho, inclusive construindo espaços como salas de amamentação e instituindo pausas durante a jornada de trabalho, também é essencial.

Como se preparar para a amamentação

A chegada de um bebê é cercada por muitas mudanças e expectativas no mundo interno e externo de qualquer mãe. Por isso, essa fase também é um momento para se dedicar a conhecer todo um novo universo em que a família será inserida.

No caso da amamentação, é importante que a mulher compreenda os processos pelos quais o seu corpo irá passar, bem como o do seu filho. Assim, reconhecer sinais de desconforto pode se tornar uma tarefa mais fácil, bem como manter a calma e a leveza necessárias para atravessar esse momento.

Falar de amamentação é uma prioridade tanto da gestante quanto de todos os cuidadores da criança, assim como da rede de apoio e do núcleo familiar. Por isso, é importante trazer a pauta da amamentação também para o pré-natal e não apenas no momento da chegada do bebê. É importante que sejam construídos “pactos” para que esteja claro o papel de cada um e a ajuda necessária nos cuidados do bebê e na rotina da casa.

Quanto ao corpo da gestante, não há a necessidade de procedimentos ou atividades prévias à amamentação. O mais importante é a jornada de autoconhecimento da futura mãe, seja por meio de massagens nas mamas, seja realmente estabelecendo uma relação de familiaridade e intimidade com o próprio corpo.

Dicas para se preparar para a amamentação:

- Conheça o seu corpo e entenda o formato do seu mamilo. Converse com o seu profissional de saúde de confiança e tire possíveis dúvidas a respeito de manobras e massagens nas mamas.
- Busque informações sobre a amamentação. É importante entender as mudanças pelas quais o seu corpo irá passar. Mas não somente você; é fundamental que sua rede de apoio e outros possíveis cuidadores do bebê também estejam bem informados.



As práticas a seguir não são recomendadas:

- Os exercícios de puxar o bico do peito ou usar conchas para formar bico são ineficazes. O que será importante é o estímulo natural por meio da sucção da criança: quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido.
- O banho de sol pode ser um momento gostoso, mas não é necessário para o preparo das mamas. A verdade é que o seu corpo vai saber exatamente como se preparar para a amamentação. Os hormônios são os grandes responsáveis pelos preparos da mama. Durante a gestação, uma série deles aumenta sua atividade produzindo, inclusive, secreções que hidratam os mamilos e previnem as fissuras.
- Não é recomendada a utilização de buchas vegetais, pois podem causar fissuras nos seios.
- Loções hidratantes também são dispensáveis, pois o próprio leite materno auxilia na hidratação das mamas.



Os benefícios da amamentação

O aleitamento materno contribui para a saúde, a nutrição e a segurança alimentar, a curto e a longo prazo, tanto em situações normais como em emergências para o bebê. O aleitamento materno também é um direito humano que precisa ser respeitado, protegido e cumprido, de acordo com a OMS. Além de nutrir, a amamentação possibilita a construção de laços afetivos e vínculos entre a mãe e o bebê.

Para a mãe, amamentar ajuda o útero a voltar ao tamanho normal após o período de gestação, bem como reduz o risco de hemorragia pós-parto e de cânceres de mama e no ovário. Ainda, controla índices de saúde e reduz o risco de pressão alta, colesterol e diabetes.

O aleitamento materno
também é um direito humano
que precisa ser respeitado,
protegido e cumprido

Para o bebê, o leite materno é o alimento mais completo e acessível do mundo, pois previne todos os tipos de infecção, protege contra alergias, melhora adaptação na introdução alimentar e previne de complicações de saúde, como diabetes, colesterol e pressão alta. Além disso, favorece o desenvolvimento da musculatura orofacial (ou seja, da face e do pescoço, que são responsáveis por todo o movimento da fala, mastigação e da deglutição), assim como o desenvolvimento e o ganho de peso adequado do bebê.

Período do aleitamento materno

Até 6 meses

Aleitamento materno exclusivo.

A partir dos 6 meses

O leite materno segue como fonte importante de nutrição, e a introdução de outros alimentos começa nesse período.

Até 2 anos ou mais

O leite materno pode continuar fazendo parte da nutrição, junto de outros tipos de alimentos. A OMS incentiva a amamentação prolongada.

Definições de aleitamento materno

Aleitamento materno exclusivo

Somente é oferecido o leite materno, direto da mama ou ordenhado, sem outros líquidos ou sólidos

Aleitamento materno misto ou parcial

É quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite

Aleitamento materno predominante

São ofertadas água ou bebidas à base de água e sucos de frutas, porém o leite materno segue como principal fonte nutritiva do bebê

Aleitamento materno complementado

É quando a criança recebe, além do leite materno, alimentos complementares, que são alimentos sólidos ou semissólidos que complementam o leite materno

Conhecendo o conceito da extergestação

Os primeiros dias de um recém-nascido são recheados de momentos únicos. O maravilhamento e a felicidade de conhecer o serzinho que foi gestado e aguardado durante diversos meses, porém, se mistura a inúmeras dúvidas e aflições sobre como reconhecer as necessidades do bebê.

Não é uma etapa exatamente fácil e, aqui, o nosso objetivo não é simplificá-la. Mas e se existisse uma teoria que ajudasse os papais e mães a entender verdadeiramente o seu bebê?

Formulada pelo antropólogo Ashley Montagu e disseminada pelo pediatra Harvey Karp, a teoria da extergestação traz a ideia de que todos os bebês nascem prematuros. Segundo essa linha de compreensão, a gestação não dura 9 meses, e sim 12, sendo que o último trimestre acontece fora da barriga da mãe.

A partir desse olhar, o que os especialistas sugerem é que os pais e cuidadores precisam alinhar as expectativas em relação às necessidades e demandas do recém-nascido, uma vez que a transição do bebê para a vida fora do útero precisa ser realizada de forma lenta e gradual.

Em termos práticos, isso quer dizer que faz parte dos 3 primeiros meses do bebê buscar recriar as sensações e o conforto que ele tinha quando estava dentro do útero. É importante lembrar que a criança nasce totalmente dependente, mas que essa fase será superada conforme o desenvolvimento da criança.

Assim, em meio a tantas mudanças e novidades, temos que ter em mente que um bebê não sabe falar, enxerga pouco, não se relaciona com o mundo exterior e tem o choro como recurso de comunicação. Nessa fase, o bebê considera a mãe como uma parte indissociável de si mesmo. No útero, ele está acostumado a receber alimento constantemente e não é atravessado por outros estímulos, como barulhos, luzes e mudanças de temperatura.

No fim das contas, faz parte do processo compreender que um bebê não nasce condicionado aos hábitos de adulto, como o de se alimentar de 3 em 3 horas ou com a capacidade de reconhecer o que é noite e o que é dia.

Mais do que tudo, a teoria da extergestação reforça o quanto a conexão com a mãe e com o pai, ou seus outros cuidadores, é importante para o recém-nascido. Assim, a construção de vínculo não depende apenas da amamentação, mas de muito acolhimento e carinho por meio do contato corporal.

Algumas boas práticas para acolher e prover o desenvolvimento do seu bebê, para além da amamentação:

- Faça massagens e estimule o bebê com toques e carinhos.
- Teste usar carregadores como o sling, que faz o bebê estar bem próximo do corpo do adulto e se sentir acolhido.
- Experimente usar sons de ruídos brancos (sinais sonoros que possuem a mesma frequência, seja o barulho constante de um ventilador, ou uma cantiga) para simular os barulhos do organismo quando o bebê estava dentro do útero.
- Ofereça banhos de ofurô, já que um local mais compacto e com água morninha faz o bebê reconhecer o período em que esteve no líquido amniótico. Os banhos de ofurô são realizados em baldes apropriados para que o neném mantenha o corpo dentro da água até a altura do peito, simulando o ambiente intrauterino.

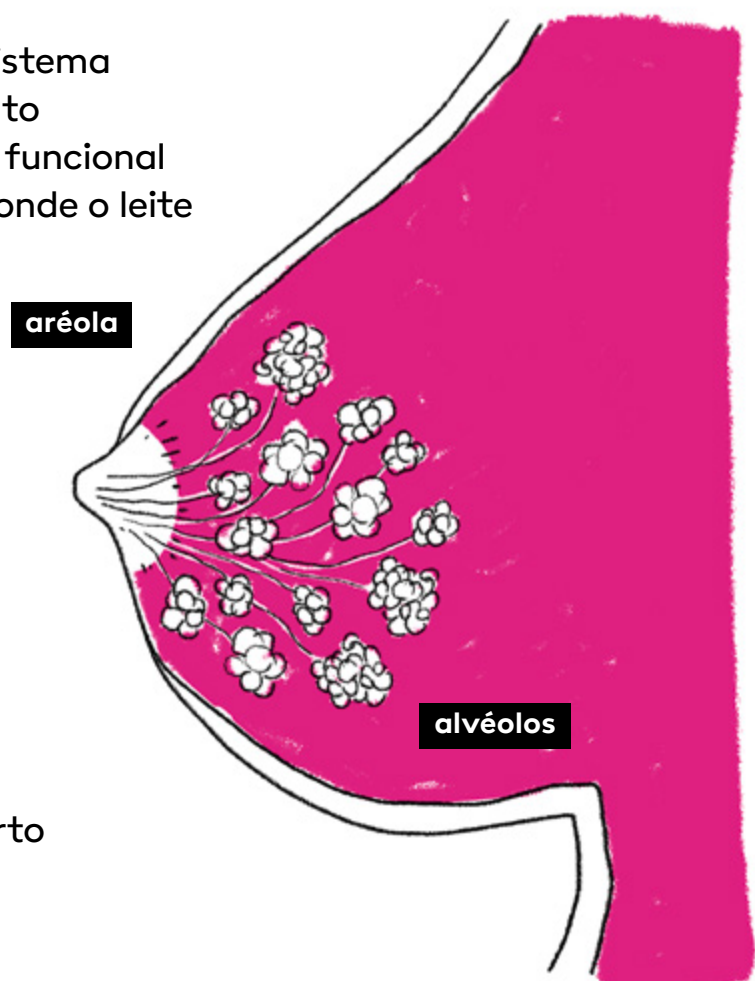
Como o leite materno é produzido

O desenvolvimento das mamas é iniciado ainda na puberdade, mas o seu amadurecimento só acontece mesmo durante a gestação. Esse processo conta com a ação de diversos outros hormônios, sendo o principal deles o estrogênio.

Esse hormônio feminino atua no sistema reprodutor e estimula o crescimento da glândula mamária. A estrutura funcional da glândula mamária é o alvéolo, onde o leite materno é produzido.

Cada mama possui um conjunto de alvéolos (cerca de 15 a 20), denominados lóbulos mamários. O leite produzido nos lóbulos é transportado por ductos lactíferos até os orifícios dos mamilos.

Uma vez que entendemos esse processo, vamos olhar mais de perto como o nosso organismo atua na produção do leite materno.



Quando a mulher está gestante, ocorre a fase I da produção do leite materno, que nada mais é do que o desenvolvimento das mamas sob a ação de diferentes hormônios, sobretudo do estrogênio.

Com o nascimento do bebê, uma série de hormônios continua atuando no corpo da mulher.

1 — A hipófise (glândula que liga o cérebro ao sistema endócrino) libera a prolactina. O hormônio estimula o crescimento das mamas e da produção do leite materno. Inicia-se a fase II.

2 — Ao ofertar a mama, o movimento da sucção do bebê estimula a produção da ocitocina no organismo da mãe, que leva à contração dos alvéolos mamários, fazendo o leite jorrar.



3 — A fase III ocorre após a descida do leite (chamada de apojadura), entre o 3º e o 4º dia de vida do bebê. Essa fase, que se mantém por toda a lactação, é orientada pelo fluxo de hormônios em resposta à sucção do bebê e ao esvaziamento da mama.

Produção e volume de leite materno

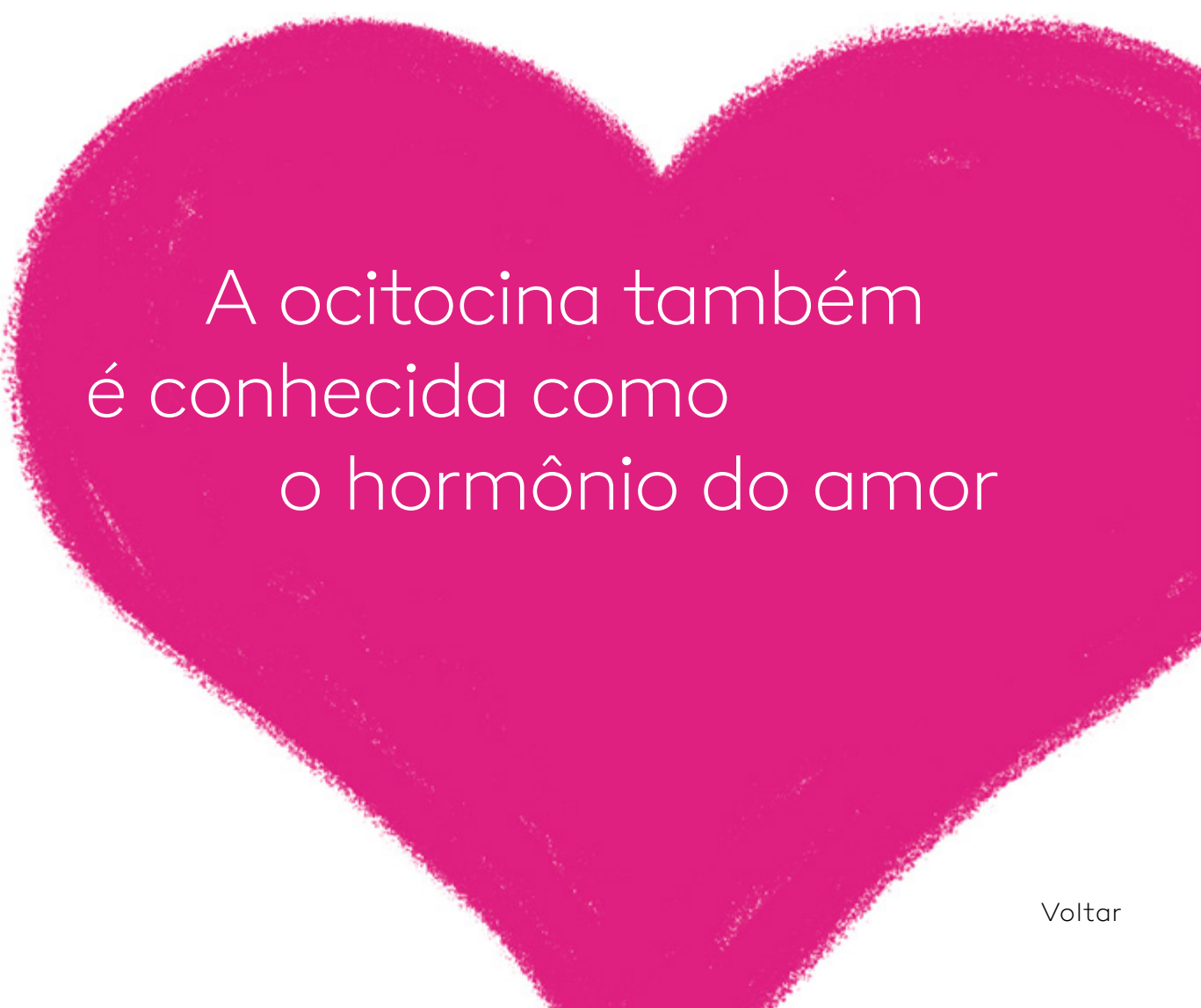
Nos primeiros dias após o parto, a secreção de leite se chama **colostro**. Ele é uma fonte riquíssima de nutrientes produzido especialmente para o recém-nascido e irá nutrir e ajudar no desenvolvimento do sistema imunológico do bebê. O volume só vai aumentar gradualmente após a amamentação. E esse volume de leite produzido varia, dependendo do quanto a criança mama e da frequência com que mama. Quanto maior o volume de leite e quanto maior a frequência das mamadas, maior será a produção de leite.

Para acabar de vez com essa história de que o leite materno é fraco

O leite materno é rico em anticorpos (IgA, IgM e IgG, macrófagos, neutrófilos, linfócitos B e T, lactoferrina, lisozima e fator bifido etc), proteínas de fácil digestão, água, gorduras e vitaminas.

Amamentação e o vínculo com o bebê

A ocitocina também é conhecida como o hormônio do amor. O toque, o cheiro ou qualquer sensação física que traga uma memória afetiva são capazes de estimular a liberação da ocitocina e consequentemente a condução do leite materno. Por outro lado, o estresse e a ansiedade inibem a sua liberação.



A ocitocina também
é conhecida como
o hormônio do amor

Amamentação e o parto

A ocitocina é o principal hormônio do trabalho de parto. É o hormônio responsável pela saída do neném e da placenta. Por isso, o parto normal favorece a amamentação, já que durante o processo são produzidos elevados níveis de ocitocina circulantes no organismo da mãe.

Amamentação e a “golden hour”

A primeira hora de vida do bebê é o momento em que ele está mais ativo, por isso é tão importante que ele comece a mamar logo após o seu nascimento. O bebê receberá o colostro, o alimento mais nutritivo para a sua necessidade imediata, e a mãe seguirá na produção da ocitocina, que vai ajudar na produção do leite materno nos dias seguintes.

A “hora de ouro”, ainda, é o momento de conexão e reconhecimento do bebê com os seus pais. Esse aconchego faz com que a transição do recém-nascido do útero para o mundo exterior seja a menos traumática possível. Algumas medidas, como controlar a temperatura e a luminosidade do ambiente, podem ajudar nesse momento.

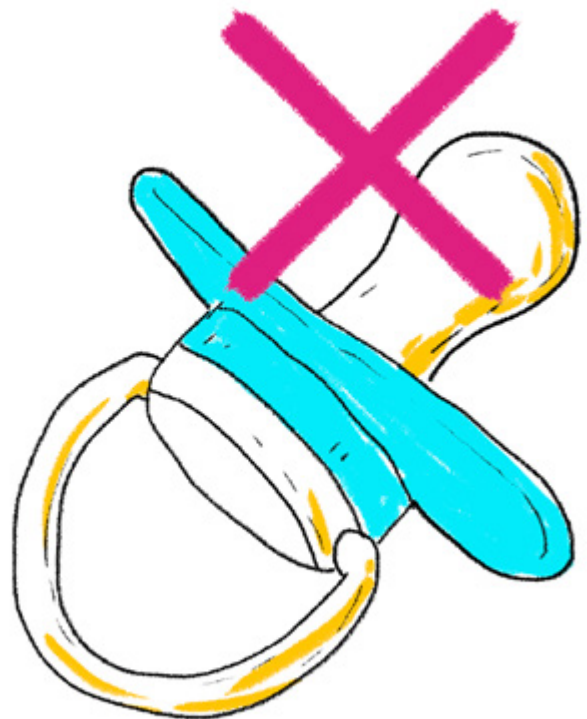
Enxoval amigo da amamentação

Sabemos que a lista de enxoval é um dos grandes gatilhos de ansiedade das gestantes. Quando se fala de amamentação, são muitas as opções de artifícios disponíveis no mercado que prometem facilitar as mamadas. Mas a verdade é que não é necessário nada além da mãe e do bebê — e muita informação e apoio.

Alguns itens podem ajudar, mas nenhum deles é indispensável. E o enxoval “amigo da amamentação” não deve conter nenhum tipo de bico de silicone (chupeta, mamadeira, bicos intermediários de silicone etc).

Mais do que apetrechos e tecnologias, o mais importante é cuidar dos mamilos para evitar as fissuras, bem como utilizar o sutiã adequado para assegurar o conforto da lactante.

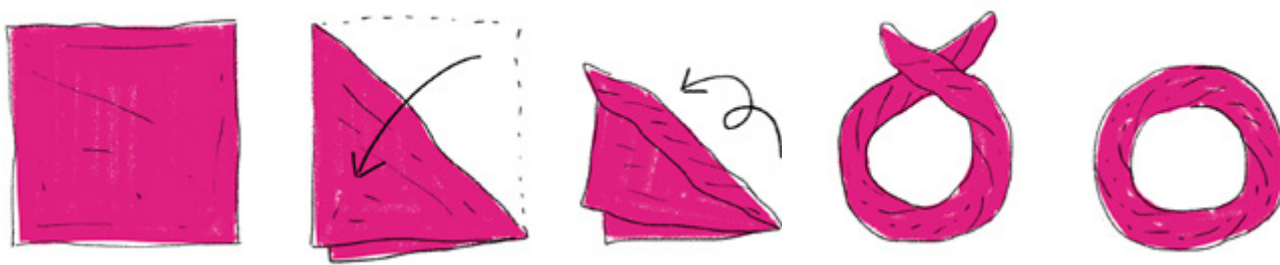
bico de silicone



Para as mulheres com mamas grandes, por exemplo, existe um tipo de amamentação, ou seja, um apoio que dá o devido suporte para que o seio fique na altura correta para amamentar. Essa tipoia também pode ser improvisada em casa, com uma fralda de pano grande.

Os rolinhos para o bico do seio também são grandes parceiros para evitar as fissuras e manter as mamas secas e arejadas, antes e depois do aleitamento materno. Esses rolinhos podem ser realizados em casa, seja com meias ou com fraldas de pano pequenas. Também existem modelos prontos para comprar. Outra dica é aplicar o próprio leite materno no mamilo, que funciona como agente protetor e hidratante.

Como fazer o rolinho para o bico do peito



Já as conchas de amamentação não são indicadas por estarem relacionadas a diversas complicações, como edema da aréola e candidíase. Durante a gestação o seu uso também não é indicado para formar o bico do seio, pois a única força capaz de fazer o mamilo se desenvolver é a própria sucção do bebê, que ocorre com a amamentação.

As almofadas de amamentação também são itens bastante individualizados. Podem ser muito úteis para algumas mulheres, nem tanto para outras. Elas dependem da proporção do tamanho do seio da mãe e do tamanho do bebê, além de outros fatores. Caso você opte por ter esse item no seu enxoval, escolha os modelos com laterais largas e que te tragam boa capacidade de sustentação.



A ordenha manual é muito efetiva, então a bomba extratora de leite não é um item indispensável. Mas a ferramenta pode ser útil em algumas situações: no momento da apojadura; quando ocorre ingurgitamento mamário (ou seja, quando as mamas ficam muito cheias e o leite fica “empedrado”); em situações em que é necessário aumentar o estímulo da produção de leite; no retorno da mãe à rotina de trabalho fora de casa. Se estiver pensando em adquirir a bomba, converse com a equipe de saúde que te acompanha para te ajudar a escolher o modelo mais eficaz para o seu caso.



bomba extratora de leite

O coletor de leite materno é um item utilizado, geralmente, apenas nos primeiros meses, quando o reflexo de ejeção bilateral é forte, ou seja, quando o bebê mama de um lado e o leite vaza do outro. Esse leite coletado durante as mamadas pode ser congelado e oferecido posteriormente.

Também não é indispensável o uso do coletor, mas pode ser útil para mulheres que se incomodam com o fluxo de leite jorrando do lado oposto ao que o bebê mama. Ah, importante: esse equipamento não deve ser utilizado para fazer ordenha (como uma bomba coletora manual), apenas como um coletor do leite que sai espontaneamente.



coletor de leite materno

Amamentação na prática

Quanto antes o bebê for colocado para mamar, melhor será para que ele consiga estabelecer a rotina de mamadas em livre demanda. Por isso, a “golden hour” é tão importante para a amamentação desde a primeira hora de vida do recém-nascido.

Nos primeiros dias, o bebê tende a mamar volumes pequenos de colostro, pois sua capacidade gástrica ainda é pequena. O colostro é riquíssimo em nutrientes, o que faz que pequenas quantidades do líquido sejam suficientes.

Fazer a amamentação em livre demanda desde o nascimento, além do contato próximo do neném com a mãe, é essencial para incorporar a prática.

Mas lembre-se que amamentar não é instintivo, por isso, peça ajuda profissional nas primeiras mamadas para evitar fissuras. E não se preocupe: a capacidade gástrica do bebê aumentará gradativamente, assim como a produção do leite materno. Por volta do terceiro ao quinto dia de amamentação ocorrerá a apojadura.

Cuidados com a apojadura

Nessa fase, que geralmente acontece até cinco dias após o parto, pela primeira vez os lóbulos mamários estão completamente cheios. O volume das mamas aumenta, e a elasticidade dos mamilos reduz.

Em alguns casos pode haver desconforto, e é um período que requer alguns cuidados especiais para evitar complicações:

- Sempre que sentir as mamas cheias demais, faça massagem e ordenha até sentir alívio.
- A ordenha pode ser realizada de forma manual, com bomba extratora de leite elétrica ou manual.
- Sempre que possível, faça massagem e ordenha antes de colocar o bebê para mamar. Quanto mais macia a mama estiver, maior será a elasticidade da aréola e do mamilo e, assim, menor o risco da pega errada e de lesões.



Não faça compressa de água quente nem fria. Se mesmo com a amamentação, massagem e ordenha de alívio você ainda sentir as mamas ingurgitadas (“duras”), pode ser realizada compressa com a folha de repolho congelada. Além de possuir propriedades anti-inflamatórias, o repolho trocará calor de forma rápida com o corpo, promovendo alívio sem causar longos períodos de vasoconstrição, como pode acontecer com a compressa de água fria.

As suas primeiras semanas da amamentação

Nessa fase, o reconhecimento da mãe e do bebê está se desenvolvendo, assim como a descoberta das melhores posturas para a amamentação. Também é uma fase em que pode ocorrer a dor fisiológica, que tende a ser passageira e leve. Até que o aprendizado da amamentação se estabeleça tanto para a mãe quanto para o bebê, pode ser necessário corrigir a pega várias vezes. Em alguns casos, é necessário que a amamentação seja observada por um profissional para auxiliar no processo de estabelecimento da amamentação efetiva em livre demanda. Não tenha medo de procurar ajuda quando precisar.

Os 3 primeiros meses da amamentação

Nos 3 primeiros meses ocorrerá o ajuste da produção do leite materno diante da necessidade do bebê. A livre demanda é a chave para a manutenção da produção adequada.

Essa fase tende a ser delicada para a lactante, pois grande parte do seu dia gira em torno da amamentação ou de cuidados com a mama (massagem e ordenha).

Lembrar da exergestação e das formas de tranquilizar o bebê além da sucção nas mamas é essencial para que outros cuidadores consigam acalmar e acolher o choro e as necessidades do bebê.

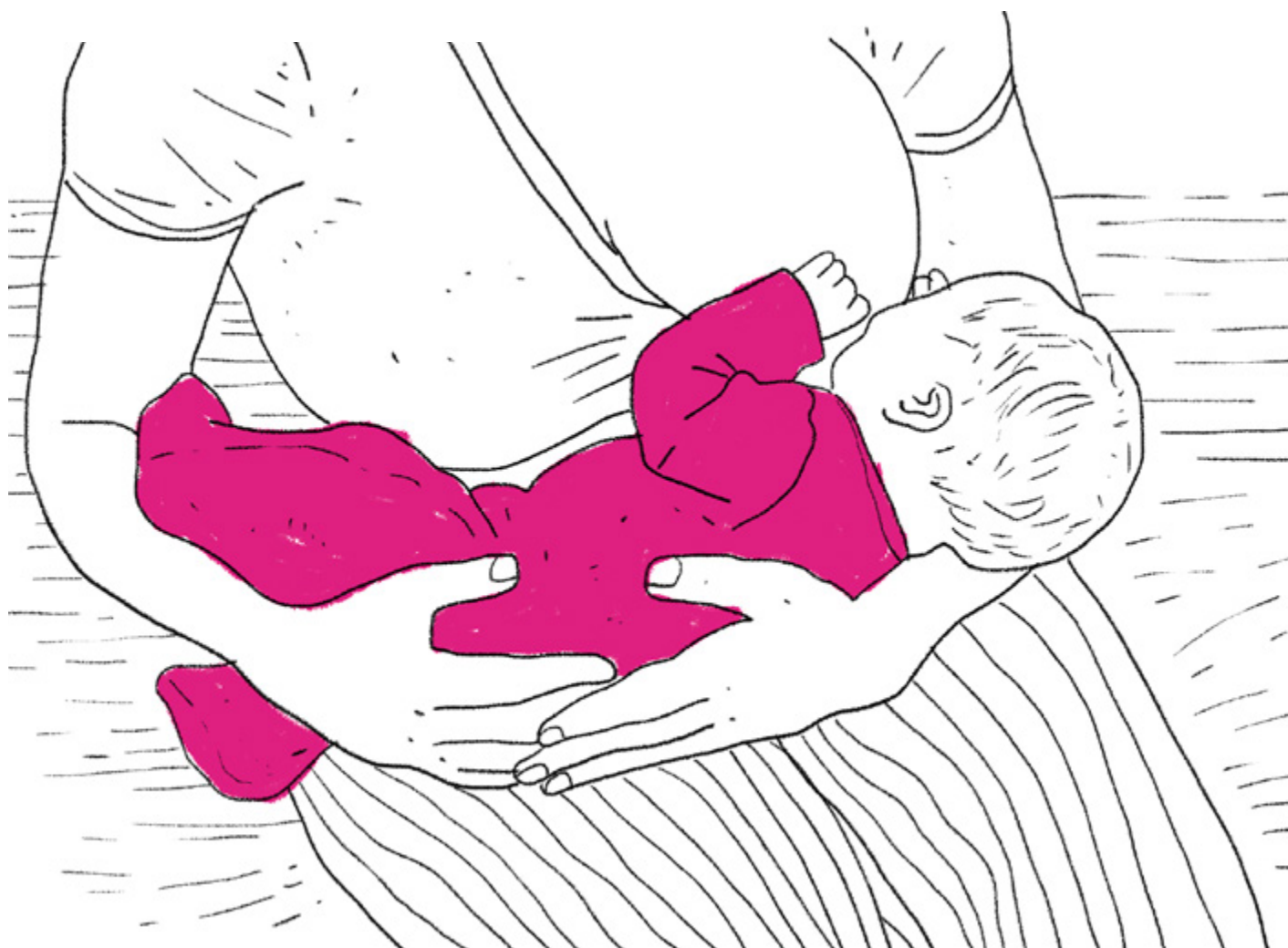
Ei, mas uma coisa que é importante e vale a pena lembrar todos os dias é que o bebê não chora porque o leite é fraco ou não sustenta as suas necessidades, mas sim porque o recém-nascido está vivenciando uma fase de adaptação ao mundo.

Posturas da amamentação

A melhor postura para amamentar é aquela em que você se sente mais confortável. Sentada, deitada, recostada; não importa! O importante é que o bebê esteja com a cabeça alinhada ao seu corpo e o queixo tocando a mama. Veja a seguir algumas opções de posturas.

Tradicional

Com você sentada, o seu bebê será posicionado no seu colo. Vocês estarão encostando “barriga com barriga”.



Deitada

Com o corpo deitado, o seu bebê será colocado ao seu lado e deve precisar do apoio de um travesseiro ou do braço da mãe. Aqui, a cabeça do bebê deve ficar ligeiramente mais alta do que o corpo para que ele alcance a mama com conforto.



Cavalinho

Sentada de forma confortável, você irá apoiar o bebê em uma de suas pernas com a face de frente para a mama que será oferecida. As perninhas do bebê devem ficar ligeiramente abertas para encaixar no seu corpo. Enquanto isso, com uma das mãos você oferece a mama, enquanto a outra apoia as costas do bebê.



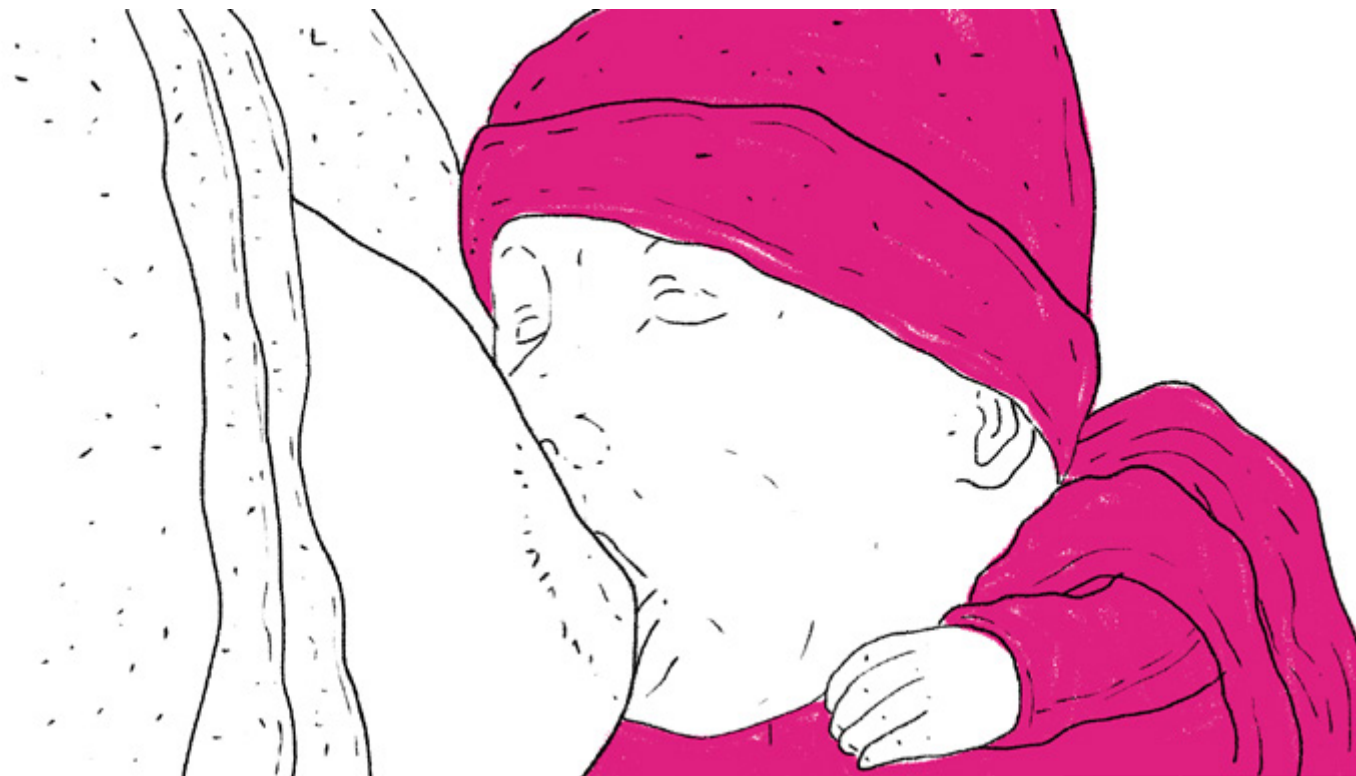
Invertida

Nessa posição, as costas do bebê devem ficar apoiadas no seu antebraço. Com a outra mão, ofereça a mama.



Pega correta do bebê

Para a pega correta, é importante trazer a cabeça do bebê próximo à mama com uma das mãos. Com a outra, você irá sustentar a mama. Faça um movimento de encostar o mamilo próximo a boquinha do neném, para que ele procure a mama na direção correta. Em seguida, o mamilo deve entrar de cima para baixo na boca do bebê, enquanto ele faz um gesto similar ao “bico de peixe”. O queixo do bebê deve ficar encostado na mama da mãe e o nariz livre para a respiração.



Certo

- Queixo toca a mama
- Lábio inferior para fora
- Abocanha maior parte da aréola inferior
- Bochechas cheias

Errado

- Pega só o mamilo
- Bochecha faz covinhas
- Barulho de estalos
- Abocanha parte superior da aréola

Dor na amamentação

Quando a criança está fazendo a pega correta, a mãe não deve sentir nenhum tipo de dor, apenas uma sensação de pressão por conta da sucção que o bebê realiza ao extrair leite.

Lembre-se: o bebê que faz a pega correta não suga o bico, mas sim a aréola mamária. Caso você esteja sentindo dor no bico do peito, isso pode ser um sinal de que o bebê não está na melhor posição para a sucção. Nesses momentos, é importante buscar ajuda e a avaliação de um profissional de saúde da sua confiança para fazer os ajustes necessários.

Ao sugar a aréola, o bebê extrai mais leite fazendo menos esforço e não machuca a mãe. Exatamente o oposto do que acontece caso o recém-nascido esteja sugando apenas o bico, em que ele vai extrair menos leite, fará mais força e poderá machucar a mama da mãe.

Possíveis causas de dor

É comum sentir um desconforto nos 10 primeiros dias de amamentação, quando o seu organismo está se acostumando com a lactação. No entanto, é preciso prestar atenção aos possíveis sinais de fissuras e obstrução de ductos mamários.

Nesses casos, é importante corrigir a pega da mamada para evitar maiores ferimentos e testar diferentes posições de amamentação. Ainda, é super importante o exercício de massagens e ordenhas antes de ofertar a mama para melhorar o fluxo do leite.

O que fazer para evitar lesões

A maioria das lesões acontece nos primeiros dias de vida do recém-nascido. Alguns cuidados são fundamentais:

Posição correta da mãe: confortável, coluna e braços apoiados.

Posição do bebê: de frente para a mama, alinhado.

Mamilo sempre deve estar flexível e a mama macia.

Oferte a mama ao bebê tranquilo e sem estar chorando.

Evite utilizar produtos que retiram a proteção natural do mamilo, como esponjas.

Evite utilizar chupetas e bicos, pois alteram o padrão de sucção do bebê.

Varie as posições das mamadas.

Como os papais e a rede de apoio podem ajudar

Quando a mulher não está oferecendo a mama, ela está se preparando para dar de mamar. A rotina da mãe passa a girar em torno da necessidade do bebê, e não raro é colocado sobre ela a responsabilidade total do cuidado com a criança. Mas você não precisa nem deve dar conta de tudo sozinha.

Quando as mulheres recebem ajuda de seus companheiros e de sua rede de apoio, elas se sentem parte de um time e com mais confiança para manter a amamentação, apesar de todo o cansaço.

Você não precisa
nem deve dar conta
de tudo sozinha

A ajuda dos companheiros e da rede de apoio pode se traduzir em diversos gestos de acolhimento e carinho. Uma participação ativa e generosa é essencial para que a mãe tenha um espaço seguro para a amamentação.

Caso você seja o outro cuidador da criança (pai ou mãe) ou faça parte da rede de apoio, esteja presente no momento da amamentação, seja por meio do apoio com o bebê para encontrar a melhor posição de amamentação, seja oferecendo ajuda após a mamada, quando a criança precisa de um momento de descanso e digestão.

Mesmo não podendo ofertar a mama, o pai ou cuidador pode ofertar o leite materno em copinhos e colheres próprias para o aleitamento quando a mamãe não estiver disponível para o bebê.

Seja cuidadoso com a alimentação e a hidratação da mãe, fator essencial para a amamentação, e também com as tarefas domésticas, para que a mãe tenha tempo para cuidar de si e não apenas do bebê. E sempre ofereça palavras de incentivo e de apoio para a jornada da mãe lactante.

Amamentação em livre demanda

Não impor horários rígidos para amamentar auxilia o corpo na produção do leite materno. A amamentação em livre demanda é essencial para estabelecer o equilíbrio da produção do leite materno. Por isso, é importante ofertar a mama nos primeiros sinais de fome, sempre que o bebê pedir, independentemente da frequência.

Para entender os sinais de fome do bebê, observe quando ele começa a se movimentar, quando ele fica acordado e em estado de alerta.

Preste atenção ao sinal de busca, quando o bebê leva a mão até a boca ou procura objetos ao seu redor que ele possa sugar.

O bebê também pode fazer barulhinhos de estalo e movimentos com a língua.

O choro, quando ocorre, é o último sinal que o seu bebê oferece.

Após a mamada, o bebê também dá sinais de saciedade. Ele fica mais relaxado, com os braços soltos e pode entrar em um sono mais profundo. Ainda durante as mamadas, é importante oferecer pequenos estímulos à criança, como o carinho atrás da orelha ou nas bochechas, para que ela continue a sugar. Se o bebê parar de sugar mesmo após o estímulo, este é um sinal de saciedade.

Ao longo do dia, também é importante observar a frequência das trocas de fraldas (de 6 a 8 vezes por dia). Por fim, o bebê que está bem alimentado se desenvolve e ganha peso conforme o esperado.

Devo oferecer as duas mamas?

Caso uma mama esteja produzindo mais leite que a outra, possivelmente ela está sendo mais estimulada. O recomendado pela OMS e pelo Ministério da Saúde é que o bebê mame em ambas as mamas igualmente. O ideal é alternar a oferta entre uma mamada e outra.

Tenho que esvaziar as mamas?

A ordenha de alívio pode ser super importante para o bem-estar da mãe e do bebê, já que não é recomendado oferecer a mama muito cheia para a criança, pois pode prejudicar na pega correta. Por isso, é importante massagear a mama até que a aréola esteja macia. Aqui você deve entender os limites de alívio do desconforto, já que muito estímulo de ordenha pode ter o efeito contrário, ou seja, estimular ainda mais a produção de leite. Caso as mamas fiquem muito cheias com frequência, o quadro pode culminar com problemas como a mastite ou o leite “empedrado”, quando os ductos ficam obstruídos e inflamam. Nesses contextos, o mais adequado é procurar a ajuda de um profissional de saúde para evitar complicações.

Quanto tempo deve durar uma mamada?

Essa resposta não é medida em minutos e sim na observação dos sinais de saciedade do bebê. Uma mamada deve durar até que o bebê se sinta saciado, o que algumas vezes ocorre em 5 minutos e outras vezes em 30 minutos.

A frequência também é variável. O intervalo entre uma mamada e outra pode ser de uma hora ou mais. Não existe o certo e o errado, o bom ou o ruim.

A capacidade gástrica do recém-nascido aumenta gradualmente ao longo do primeiro mês de vida. Cabe pouco leite no estômago do bebê, e o leite materno pode ser absorvido rapidamente. Logo, são esperados intervalos menores que 2 ou 3 horas entre uma mamada e a próxima.

Capacidade gástrica do recém-nascido



E se o meu bebê não ganhar peso conforme o esperado, devo recorrer as fórmulas?

O mais importante é lembrar que os bebês são mais do que números e gramaturas. Para além do ganho de peso, é preciso avaliar o bebê como um todo e entender se o peso está impactando no seu desenvolvimento.

Por isso, é importante avaliar a expectativa em relação à progressão do peso. Os bebês em aleitamento materno exclusivo não ganham a mesma quantidade de peso todos os dias porque a composição do leite materno vai variar conforme a necessidade do bebê.

Então, ao contrário de bebês que mamam fórmulas lácteas e tendem a ter um ganho de peso uniforme, o ganho de peso do bebê em aleitamento materno exclusivo é variável. Por isso, é essencial avaliar o comportamento da curva do ganho de peso, além do número individualmente.

Fique atenta se o bebê tem sinais de que está bem hidratado, se tem eliminações do xixi e das fezes conforme o esperado, se ele está se desenvolvendo bem e se demonstra todos os reflexos esperados.

Mas caso o bebê realmente não esteja ganhando peso, é necessário avaliar com o profissional de saúde de sua confiança. Caso seja necessário complementar após as mamadas no seio para contribuir com o ganho de peso, existem algumas alternativas:

Complementar a nutrição com leite ordenhado da mãe.

Usar fórmulas lácteas.

Saiba que as fórmulas não são inimigas do aleitamento materno; elas salvam vidas quando são devidamente indicadas. O problema está no uso indiscriminado e na avaliação parcial da sua necessidade.

Como oferecer a fórmula ou o leite ordenhado e ainda assim proteger o aleitamento materno

Translactação

Técnica em que o leite materno é ofertado através de uma sonda no seio materno. Uma extremidade da sonda fica acoplada a uma seringa ou a um recipiente com o leite a ser ofertado e a outra fica fixada na mama da mãe para o bebê abocanhar junto com aréola e mamilo. Por meio dessa técnica, além de garantir o complemento ao bebê, mantemos o estímulo da produção láctea materna.

Relactação

Técnica em que a fórmula é ofertada através de uma sonda no seio materno. O processo é similar ao da translactação, mas o conteúdo ofertado ao bebê é a fórmula láctea, e não o leite materno.

Copo aberto

Pode ser qualquer copo de vidro com a “boca” do copo pequena. É uma forma de complementar o bebê e estimular o seu desenvolvimento orofacial, pois o bebê faz o mesmo movimento com a língua que faria no seio da mãe.

Colher dosadora

Funciona da mesma forma que o copo aberto, em que o bebê precisa buscar o leite materno com a língua, garantindo o seu desenvolvimento. Parece uma mamadeira, mas na ponta tem uma colher, e não o bico.

A confusão de bicos

Essa expressão é comumente usada para definir a dificuldade que alguns bebês têm de continuar o aleitamento materno após serem introduzidos a algum tipo de bico artificial, como mamadeiras e chupetas.

De acordo com diversos estudos científicos, os bicos artificiais aumentam o índice de desmame precoce ou até mesmo o abandono total da sucção do seio materno. Os dados também trazem indicadores sobre a frequência e a época da introdução de mamadeiras e chupetas: quanto mais cedo e quanto mais recorrente o uso de bicos artificiais, maior o risco de desmame.

Isso acontece porque o bebê supre a sua necessidade por sucção por meio da chupeta, o que acarreta menor estímulo de sugadas no seio materno e, conseqüentemente, a menor produção de leite.

Além disso, a introdução de mamadeiras pode causar diferenças nos padrões de sucção e mamadas, uma vez que o mecanismo é diferente quando o bebê precisa sugar o seio materno. A extração de leite por meio dos bicos sintéticos exige menos do bebê, então é comum que a criança se desacostume e passe a recusar a mamada no seio.



Uma vez introduzidos os bicos artificiais, essa “confusão” nas sugadas pode implicar uma dificuldade no posicionamento da abocanhadura do bebê, bem como fissuras mamilares, o que diminui a eficácia da amamentação.

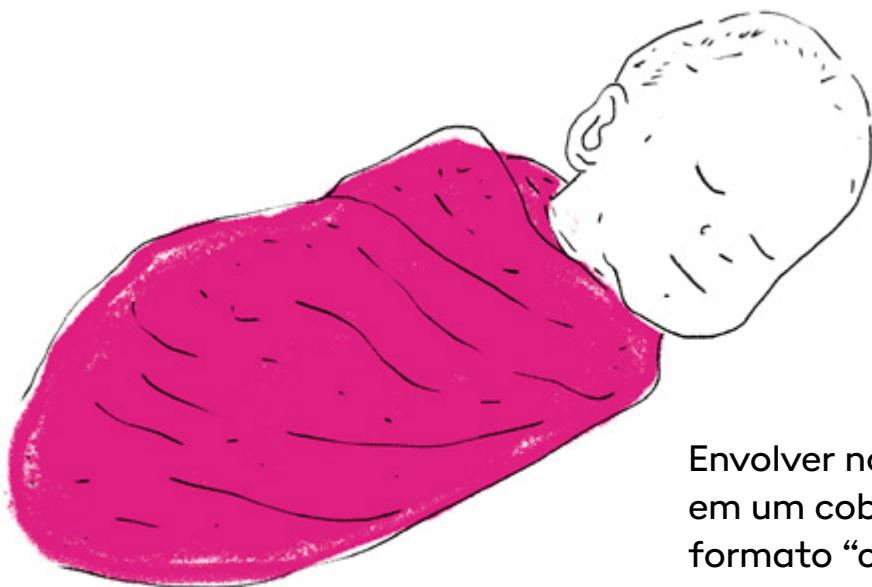
Ainda, o uso contínuo de bicos artificiais interfere no desenvolvimento dos músculos faciais, e isso pode acarretar alterações na fala, na respiração, na mastigação e na deglutição.

Como reconhecer os sinais de alerta da confusão de bico:

- O bebê recusa o seio materno.
- O bebê tem dificuldades de acertar e manter a pegada.
- O bebê tem mudança no padrão de abertura da boca e sucção.
- O bebê morde o mamilo com frequência.
- O bebê se acostuma com o fluxo aumentado da mamadeira.
- A mãe percebe a diminuição na produção de leite.
- A mamada passa a se tornar dolorida ou muito sensível.
- Desacelera a curva do ganho de peso.

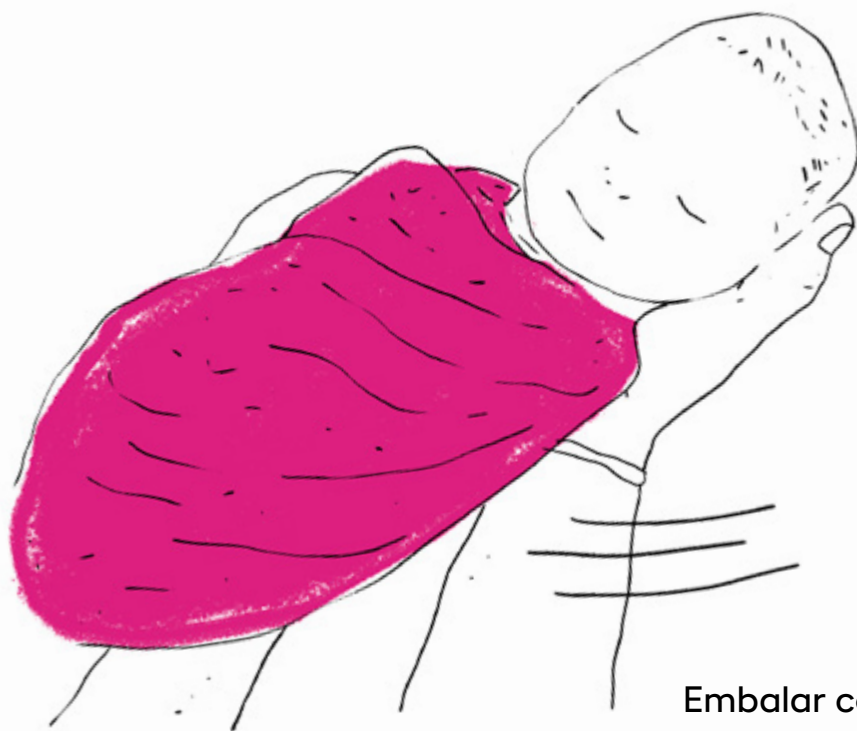
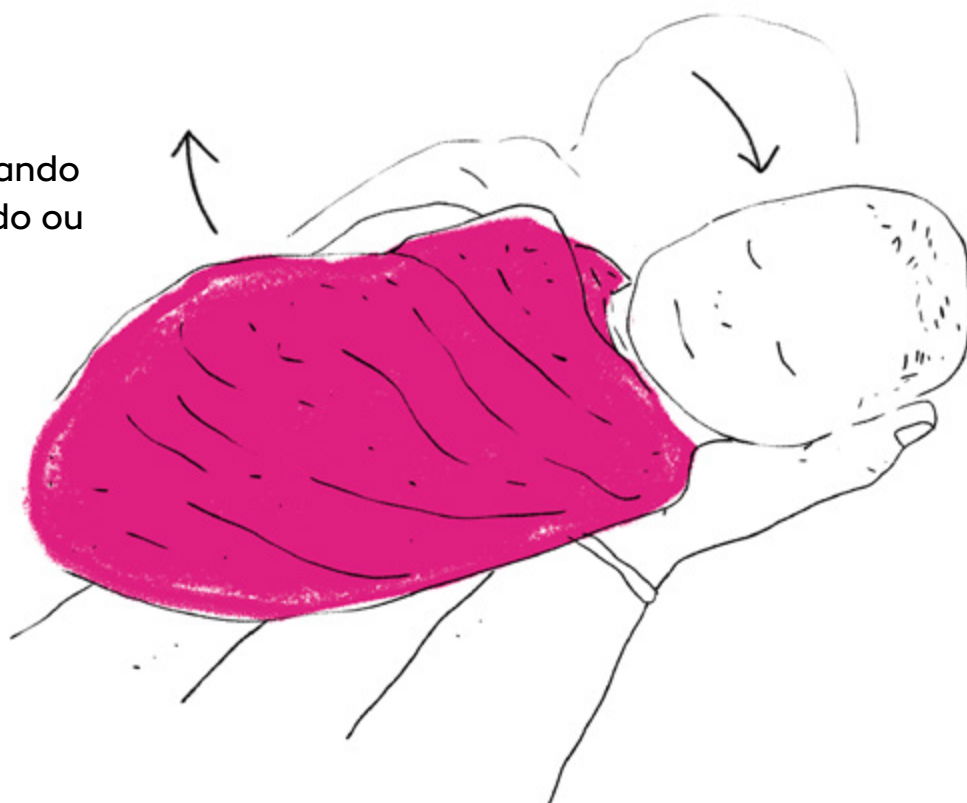
Como acalmar o bebê sem chupeta

Para acalmar o seu bebê sem oferecer a chupeta ou outros bicos de plástico, é importante ter em mente o conceito da extergestação: o choro do bebê é, sobretudo, uma forma dele se comunicar em meio a tantas mudanças e novidades. Assim, faz parte do processo oferecer bastante acolhimento e aconchego ao recém-nascido. Algumas sugestões são:



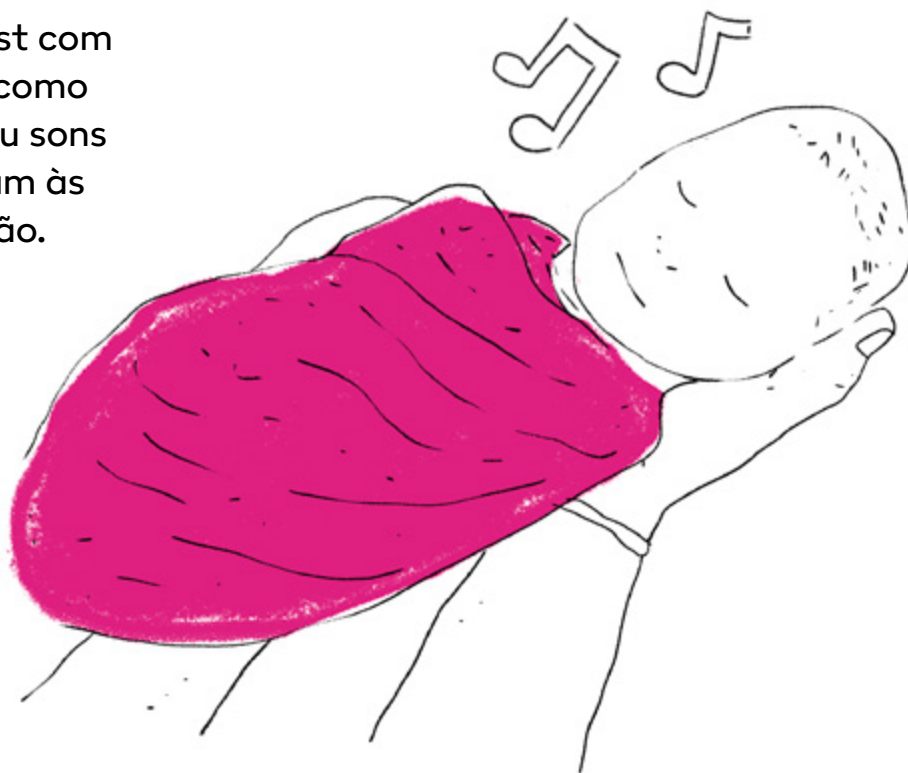
Envolver no colo ou em um cobertor no formato “charutinho”.

Testar posições, colocando o corpo do bebê de lado ou de barriga para baixo.

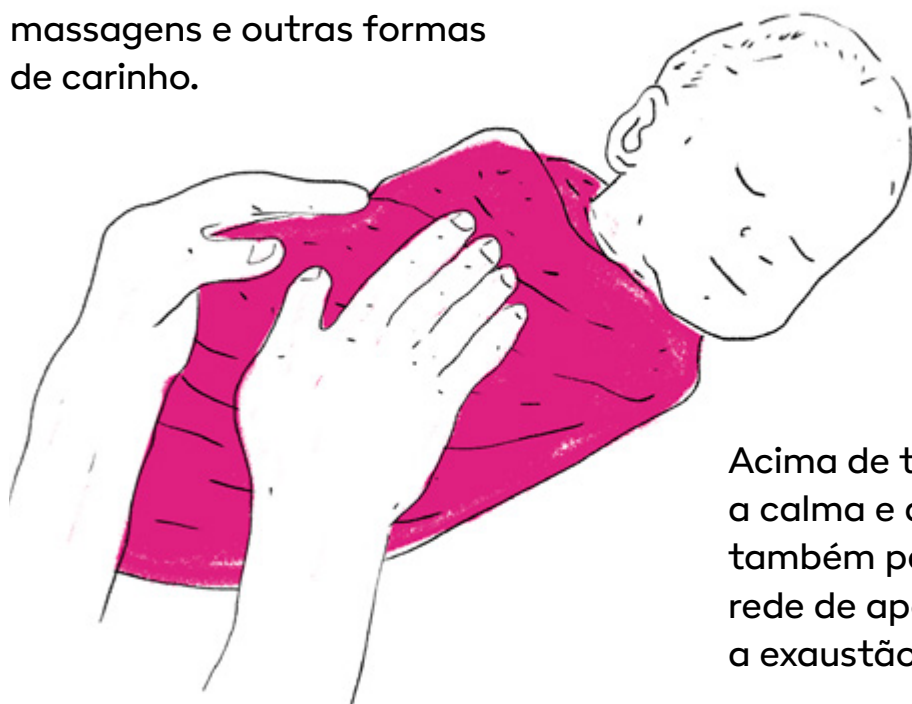


Embalar com movimentos suaves e em uma cadência ritmada.

Testar uma playlist com músicas calmas, como música clássica ou sons que se assemelham às batidas do coração.



Oferecer banhos relaxantes, massagens e outras formas de carinho.



Acima de tudo, tentar manter a calma e a paciência, mas também pedir ajuda a sua rede de apoio para evitar a exaustão materna.

Diversidade familiar e amamentação para a população LGBTQIA+

Amamentar um filho não gerado ainda é tabu para muitas pessoas. Seja no caso de uma mulher que adotou um bebê recém-nascido, em situações em que homens trans vivem a paternidade, ou ainda quando um casal de lésbicas divide a maternidade e a amamentação, são inúmeras as possibilidades na construção de vínculos com o bebê.

Um dos protocolos mais comuns, nesses casos, é o da lactação induzida. A pessoa que possui a glândula mamária passa por um processo de 3 etapas (hormonal, medicamentoso e mecânico) para a produção de leite. Esse protocolo, quando assistido por um time de saúde, tem grandes chances de possibilitar a amamentação.

No entanto, os especialistas chamam a atenção para a resposta individual de cada organismo. Há casos em que mesmo seguindo todas as etapas, não há a produção de leite como esperado.

Outra opção para as famílias é a utilização da sonda de relactação. A sonda é adaptada à mama da pessoa que vai amamentar, de forma que a criança abocanhe o bico do peito junto com a extremidade da sonda. Por meio da sonda, é oferecida uma fórmula de nutrição para o bebê.

Existem inúmeras possibilidades para tornar possível o sonho de amamentar em famílias diversas. Por isso, procure uma equipe que apoie e acolha os sonhos da sua família.

Recadinhos acolhedores

“Colo não deixa o neném manhoso”

O recém-nascido precisa do toque e da intimidade para se sentir seguro.

“O meu leite é mais do que suficiente”

O leite é mais que um alimento; é um processo de doação e entrega, uma construção de vínculo e proteção. Por isso, os bebês não mamam apenas quando estão com fome. Eles também mamam quando estão com medo, com dor, com desconforto. Amamentar é, sobretudo, um processo de comunicação.

“Saber o que esperar pode tornar tudo mais leve”

A informação é a grande aliada nessa nova fase de descobertas e aprendizados. Porém, cada relação mãe-bebê é singular e será construída de um jeito único. Procurar informações pode, sim, ajudar. Mas conhecer o seu bebê e confiar nesse processo que vocês vão viver juntos é onde mora, realmente, a transformação.

“Cada bebê é único”

O bebê é capaz de contar muito mais para nós sobre o que ele precisa do que o relógio, livros, tabelas ou crenças culturais. Muitas vezes, ficamos preocupados com aquilo que nos disseram que o bebê deveria fazer como, por exemplo, dormir de 3 em 3 horas, e esquecemos de olhar para a real necessidade do bebê. Acredite: seu bebê saberá comunicar quando estiver desconfortável ou precisar de algo. Pode ser que com seu outro filho tenha sido tudo diferente. Pode ser que com o filho da sua amiga seja tudo diferente. E está tudo bem, afinal, cada bebê é único. Evite comparações. Confie em si, confie no bebê, confie no processo. Se algo estiver te preocupando, compartilhe com o profissional de saúde em que você confia e evite opiniões que podem te deixar mais insegura.

“Cerque-se de mulheres que estão amamentando ou já amamentaram”

Converse com mulheres que conseguiram amamentar. Cerque-se de pessoas que entendam e apoiem as suas escolhas. Se gostar de redes sociais, siga mulheres que amamentam e que têm escolhas da maternidade parecidas com as suas, mas tome cuidado com aqueles perfis que idealizam uma maternidade perfeita. Sabemos o quanto esse percurso é individual e único, sem certo ou errado.

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar neste momento especial - assim como nós! O nosso maior objetivo é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de apoiar a sua jornada.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? <3

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice,



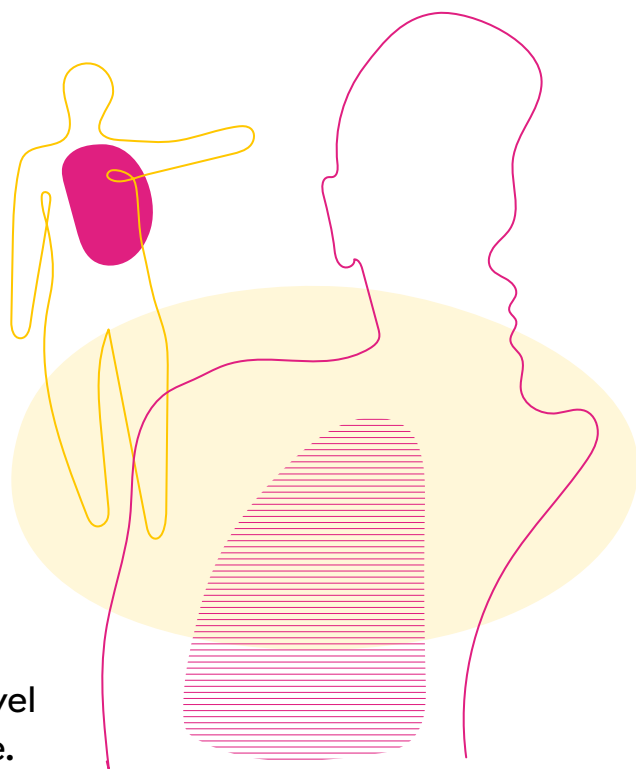
Expediente

Texto: **Ana Beatriz Rosa**

Design: **Bruno Belluomini**

Edição: **Diego Iraheta**

Com apoio e consultoria de **Gabriela Bontempo**,
enfermeira especialista em Saúde da Família
e em Ginecologia e Obstetrícia, e **Priscila Maia**,
enfermeira especialista em Saúde Mental,
do Time de Saúde da Alice.



O portal **Time de Saúde** é mantido
pela gestora de saúde **Alice**.

A nossa missão é tornar o mundo mais saudável
por meio de informação e educação em saúde.

Seja bem-vindo, acesse o nosso conteúdo,
siga nossas redes sociais e fique mais saudável.

time de **saúde**

timedesaude.com.br

alice

alice.com.br



time de **saúde**

alice