



guia prático para

AMAMENTAR

com **sucesso**

GI BELARMINO

ÍNDICE

Mudanças na vida da mãe.....3

Puerpério.....5

Como cuidar da mãe que nasceu.....6

Cuidados com o bebê: cólicas.....7

Cuidados com o bebê: sono.....8

Amamentação.....10

Preparo da mama.....11

Pega correta.....13

Fases do leite materno.....14

Ordenha e armazenamento do leite...16

Fake news na amamentação.....17

Saiba mais sobre amamentação.....20

MUDANÇAS NA VIDA DA MÃE



Emocionais

alegria, ansiedade, preocupações, alterações de humor, baby blues



Físicas

aumento de peso, alterações hormonais, crescimento da barriga, enjoos



Rotina

sono irregular, necessidade de tempo para cuidar do bebê, possíveis dificuldades na conciliação com o trabalho

Como se organizar para essas mudanças



Planejamento de tempo

adaptação da rotina da casa e da família, estabelecer prioridades, delegar tarefas quando possível



Rede de apoio

familiares, amigos, grupos de apoio à maternidade, utensílios e eletrodomésticos



Autocuidado

reservar momentos para autocuidado, praticar atividades físicas, buscar momentos de relaxamento

PUERPÉRIO

O puerpério é o período de pós-parto que abrange desde o dia do nascimento até a volta da menstruação da mulher depois da gravidez, o que pode variar de acordo com a amamentação.

Este período é marcado por diversas mudanças físicas e emocionais no organismo da mulher.

Existem duas frentes importantes de cuidado no puerpério:

1

A mãe que nasceu

só cuida bem do outro, quem cuida de si

2

Cuidados com recém-nascido

cólica, rotina de sono, amamentação

A MÃE QUE NASCEU

No puerpério, o bem-estar materno é primordial.

São tantos acontecimentos ao mesmo tempo que, geralmente, a mãe deixa de fazer algo por ela pensando da família e dos pequenos.

O problema é que, se não estamos nos sentindo bem — sem as energias carregadas e a saúde em dia, sem o prazer de nos sentirmos felizes na própria pele — como podemos cuidar de alguém?

LEMBRE-SE

Quando você está em um avião passando por uma turbulência, a máscara de oxigênio deve ser colocada primeiro em você, depois na criança.

Nessa fase é natural que você não consiga ter o mesmo tempo para você.

Mas esses 4 pilares do autocuidado precisam estar em dia porque só cuidamos bem, quando estamos bem!



O BEBÊ - CÓLICAS

As cólicas são muito comuns nos primeiros meses de vida devido à imaturidade intestinal.

Elas são fisiológicas e costumam surgir com cerca de 14 dias de vida e desaparecer espontaneamente após os 4 meses, mas o desconforto afeta o sono da criança e de toda a família e, muitas vezes, deixa os pais sem saber o que fazer.



Pega correta

Primeiro passo é avaliar se a pega do bebê está correta e se não há entrada de ar na amamentação



Probiótico

O *Lactobacillus reuteri* é encontrado no leite materno. Uso contínuo, para prevenção (5 gotas/dia)



Compressa quente

Durante as crises (leves), primeira opção é sempre a compressa morna na barriga do bebê.



Fitoterápicos

Fitoterápico. funciona bem para crises mais intensas. Consulte seu pediatra!

O BEBÊ - SONO

É importante saber que o ciclo de sono recebe influências biológicas, ambientais e sociais. Conhecer cada fase alivia as expectativas dos pais, permitindo fazer ajustes de hábitos.

No início da vida, ele ainda está construindo seu ritmo biológico, mas há uma média de tempo que sabemos que o bebê fica acordado de acordo com cada idade:



A evolução do ciclo do sono é um processo que exige mais tempo do que treinamento. Não existe receita fixa, mas adotar uma rotina para regular o sono do recém nascido pode ajudá-lo a dormir tranquilo e feliz!

O BEBÊ - SONO

O método C.A.S.T. é uma proposta de como organizar as atividades do bebê de acordo com a janela de sono para cada idade. CAST é um acrônimo e significa Comida, Atividade, Soneca, Tempo para você.

Comida

C

Assim que acordar da soneca, o bebê deve ser amamentado

Atividade

A

Após a mamada é importante sinalizar para o bebê que não é hora de dormir. Você pode trocá-lo, dar banho, conversar, brincar, falar mais alto...

Soneca

S

Comida + atividade vai durar o tempo da janela de sono do bebê. Passado esse tempo, deixe o ambiente mais tranquilo e coloque-o para dormir, sem mamar.

Tempo para você

T

Enquanto o bebê dorme é o tempo que a mãe vai cuidar dela, tomar um banho, descansar também

AMAMENTAÇÃO

O aleitamento materno é um dos temas que mais gera dúvidas nas mulheres que estão esperando um bebê, pois trata-se de uma nova e intensa experiência.

**Amamentar ou mamar não são
ações instintivas**

Ou seja, a mãe e o bebê não nascem sabendo, vocês precisam aprender!

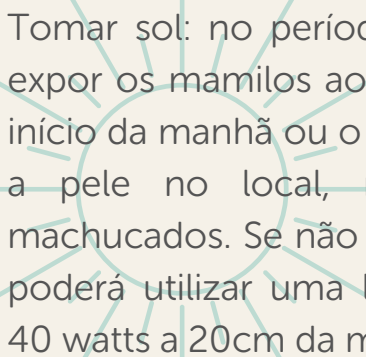
Pontos importantes para o sucesso da amamentação:

- Preparo da mama
- Golden hour e alojamento conjunto
- Pega correta
- Não usar bicos artificiais
- Rede de apoio
- Descanso e saúde emocional
- Conhecimento

PREPARO DA MAMA

Durante muito tempo se acreditou que era preciso engrossar a pele do mamilo por meio de esfoliação com bucha vegetal para que o peito resistisse às investidas do bebê. Essa fricção, porém, **não tem efeito protetor e pode ainda render pequenas lesões.** Da mesma forma, hidratantes, loções e compressas não devem ser aplicados diretamente no mamilo ou na aréola, pois afinam a espessura desses tecidos, o que abre caminho para fissuras que mais tarde podem atrapalhar a mamada.

O QUE, DE FATO, AJUDA...



Tomar sol: no período mais próximo ao parto, expor os mamilos ao sol — de preferência o do início da manhã ou o do fim da tarde — fortalece a pele no local, minimizando o risco de machucados. Se não tiver como tomar sol, você poderá utilizar uma lâmpada incandescente de 40 watts a 20cm da mama por 15 minutos.

GOLDEN HOUR

E ALOJAMENTO CONJUNTO

Deixar o bebê em contato com a pele da mãe assim que nasce e, se possível, deixar que procure o peito, aumenta o sucesso da amamentação.

Após o nascimento, durante o tempo que mãe e filho ficam na maternidade, é recomendada a prática do alojamento conjunto, quando mãe e filho ficam juntos no quarto durante todo o período de internação (o bebê não fica no berçário).



PEGA CORRETA

A pega errada faz com que o bebê sugue apenas o mamilo, que, conseqüentemente, fica dolorido e machucado, dificultado a amamentação. Além disso, ele não consegue mamar direito, cansa logo e não é bem-alimentado, resultando em baixo ganho de peso.

Manter a pega correta durante a amamentação previne gases no bebê, evita machucados no peito da mãe e estimula as glândulas mamárias, o que melhora a produção de leite

COMO DEVE SER A PEGA:

Nariz não encosta no seio, bebê respira livremente

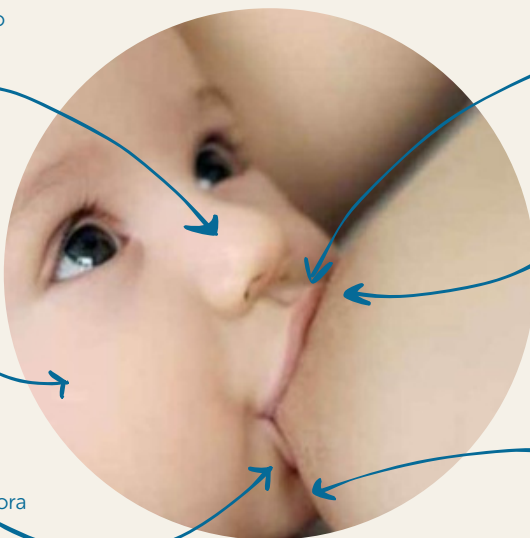
Boquinha do bebê aberta como "boquinha de peixe"

Bochecha enche quando suga o leite

Grande parte da aréola na boca do bebê e não apenas o mamilo

Lábios virados para fora

Queixo encostado no seio



AS FASES DO LEITE MATERNO

Conhecer as fases do leite materno, por exemplo, ajuda a mãe a ter mais segurança ao entender que não existe leite fraco e, por isso, é tão importante investir na amamentação.

1

COLOSTRO 1 a 5 dias após o parto

rico em imunoglobulina e proteínas essenciais à imunidade da criança, e sua aparência é de um leite transparente ou amarelado.

2

LEITE DE TRANSIÇÃO 6 a 15 dias após o parto

mais gorduroso e rico em lactose, apesar da menor concentração de proteínas, e seu objetivo principal é atuar no crescimento da criança.

3

LEITE MADURO + 15 dias após o parto

estágio final e definitivo, contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento físico e cognitivo do bebê.

COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO

Além das fases do leite materno, é importante ressaltar sua composição, que classifica o leite de duas formas: leite anterior e posterior



Leite anterior

Aspecto aquoso, rico em água e proteínas.

Leite do início da mamada.



Leite posterior

Cremoso, rico em gordura, responsável pela saciedade e ganho de peso

Entretanto, apesar de serem classificados como dois tipos de leite e aparentarem estar presentes na mamada em momentos diferentes, nem sempre há um momento mágico em que o leite anterior se transforma em posterior. Em geral, essa mudança na composição é gradual e acontece ao longo da mamada: à medida que o bebê mama, o leite vai ficando cada vez mais gorduroso.

COMO ORDENHAR E ARMAZENAR LEITE MATERNO

Recipientes

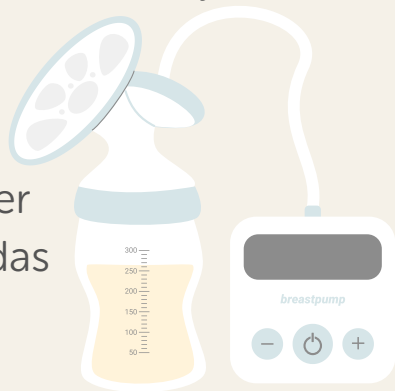
Devem ser pequenos, que possam ser lavados e esterilizados. Se forem de plástico, devem ser livres de BPA

Conservação

O recipiente deve ser identificado com a data e a hora da ordenha. Após finalizada a ordenha, o recipiente deve ser levado diretamente à geladeira (12 horas) ou freezer (15 dias) para evitar contaminação

Descongelar

Retirar do freezer algumas horas antes e depois aquecer em banho maria. Micro-ondas pode superaquecer o leite.



FAKE NEWS

na amamentação

X Amamentar é fácil

Os bebês nascem com o reflexo de procurar pelo seio da mãe. No entanto, muitas mães precisam de apoio prático para posicionar o bebê para a amamentação e garantir a pega correta. A pega incorreta pode ser muito dolorosa para a mãe. A amamentação leva tempo e prática para mães e bebês e também demanda tempo. Por isso, as mães precisam de espaço e apoio em casa e no trabalho.

X Amamentar é dolorido

Muitas mães sentem desconforto nos primeiros dias após o nascimento, quando estão aprendendo a amamentar. Mas, com o bebê posicionado de uma maneira confortável e com a pega correta, esse desconforto passará em poucos dias. Se os sintomas persistirem é interessante consultar um profissional, médico ou até uma consultora de amamentação para ajudá-la a superar o problema.

FAKE NEWS

na amamentação

X Meu leite é fraco

A produção de leite, tanto em quantidade quanto em qualidade, é regulada de acordo com a necessidade do bebê. Estudos mostram que a composição do leite do bebê muda se seu bebê está doente, aumentando a quantidade de anticorpos, por exemplo. Quando estamos amamentando, nosso corpo garante que todos os nutrientes que o bebê precisa, estejam no seu leite. Isso significa que **NÃO EXISTE LEITE FRACO**. Seu leite é e sempre vai ser perfeito para o seu bebê.

X Devo amamentar a cada 3 horas

A amamentação deve ser em livre demanda, ou seja, o bebê é que determina quando a mamada deve terminar, quando ele está satisfeito. O bebê tem um sistema muito eficiente de entender a fome e a saciedade dele, e ele vai te dar sinais de que já está satisfeito e aquela mamada pode terminar.

FAKE NEWS

na amamentação

X Cerveja preta aumenta a produção de leite

Não existem evidências científicas que comprovem que qualquer alimento aumente a produção de leite. No caso da cerveja ou qualquer bebida alcoólica, ela pode, na verdade, prejudicar a amamentação. E o que é mais importante, afetar a saúde do bebê!

X Preciso desmamar para voltar ao trabalho

Segundo o artigo 9º do Estatuto da Criança e do Adolescente, é dever do governo, das instituições e dos empregadores garantir condições propícias ao aleitamento materno. Todas as mães têm o direito de amamentar seus filhos. A dica para manter a amamentação após voltar ao trabalho é, 15 dias antes de voltar a trabalhar, comece a ordenhar e congelar seu leite para ter um estoque e procure, no seu trabalho, ordenhar o leite nos horários das mamadas, para manter o estímulo mecânico.

QUER SABER MAIS?

Escaneando o QR code abaixo ou [clikando aqui](#), você será direcionada para uma página exclusiva no De Mãe em Mãe com diversos conteúdos em texto, vídeos, materiais para download, que vão te ajudar a ter sucesso na amamentação.



Gi Belarmino

Nutricionista | CRN3- 24412
Doutora e pós-doutora

 @gibelarmino_

 @demaemmmae_

 www.demaemmmae.com.br