



Um guia prático sobre amamentação

Você está amamentando?

Você está grávida?

Você tem dúvidas sobre amamentação?



ANNIE BELLO
nutrição baseada em evidência

A graphic element for the index, featuring a teal circle with a white center on the left, and a teal rounded rectangle to its right containing the word "Índice" in white text.

Índice

Apresentação	04
Introdução	06
A perfeição do leite humano	12
Porque não preparar os mamilos durante a gestação?	14
Aprendendo a pega correta	16
Os 6 passos para o sucesso da amamentação	19
O que ninguém conta sobre a apojadura	20
Amamentação nos primeiros dias de vida	22
Meu leite está sendo suficiente?	25
Dúvidas clássicas	26
Todo bebê tem que arrotar?	28
Ordenha e Conchas: como fazer e o que usar?	30
A individualidade do seu bebê	31
Livre demanda ou 3 x 3 horas?	33
Organizando as mamadas	35
Como aumentar a produção de leite?	37

Meu bebê não está ganhando peso com o leite materno?	39
Prevenindo e resolvendo as complicações no aleitamento	40
Por que e como ordenhar? Como armazenar?	41
COPINHO X MAMADEIRA	46
Volta ao trabalho: amamentando e trabalhando	48
Meu bebê tem cólica: o que fazer?	48
O que comer na amamentação?	51
Perda de peso no pós parto com amamentação	54
Desmame natural em 7 passos	55
Mitos e verdades sobre amamentação	56

Apresentação



Olá, sou Annie mãe da Ana e do Tom. Sou nutricionista e professora de materno infantil. O que motivou a escrever esse Guia Prático sobre Amamentação foi garantir acesso a um número maior de pessoas sobre os cuidados na amamentação. Amamentação não é instintiva. Você precisa ler, tirar dúvidas e aprender muito antes mesmo do seu bebê chegar. Claro que com a vivência tudo ficará mais claro, mas com a informação, você saberá como lidar com as situações que aparecerem garantindo o sucesso da sua amamentação.

Falta de informação é claramente um problema dentro do mundo da amamentação. Pouco se fala nas consultas pré-natais.

Muitas vezes, o que aprendemos sobre amamentação são com as técnicas de enfermagem nas primeiras 24h pós parto. Certamente, as vantagens, os benefícios para mamãe e para o bebê não são abordados.

Pouco se conversa sobre as estratégias para lidar com os problemas mais comuns como a apojadura e a volta ao trabalho.

Será que devo preparar o seio para amamentação?

Bucha? Sol? Cremes hidratantes?

Como fazer a ordenha?

Uso concha? Bico de silicone?

Se eu tiver fissura?

Como sei que o meu leite é suficiente para o bebê?

Ele chora muito, que é algo que estou comendo?

Como aumentar a produção de leite?

Devo dar funchicórea? Chás?

Como armazenar o leite no trabalho? Quanto tempo?

O que comer durante a amamentação?

Se essas dúvidas passaram pela sua cabeça, saiba que é normal, e nas próximas páginas vou te contar tudo para você se sentir segura e confiante no processo de amamentação.

Acredito que a informação de qualidade deve estar acessível para todos.

Minha formação acadêmica: sou nutricionista formada pela UERJ. Especialista em Nutrição Clínica pela UFRJ. Mestre e Doutora pela faculdade de medicina UERJ-Utah University. Professora Adjunta de Nutrição Clínica da UERJ – disciplina materno-infantil

Aproveite a leitura!

Quando começar a amamentar tenha esse livro impresso ou de fácil acesso no celular pois eventualmente precisará consultar.

O que devo saber sobre a amamentação no pré natal?

O aleitamento materno é uma estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução das doenças da infância.

Amamentar é muito mais do que nutrir o bebê. Envolve uma relação profunda entre mãe e filho.

Amamentar não é apenas uma questão de técnica. Mas requer concentração, observação e tempo, e nem sempre tem o adequado apoio, o que costuma gerar ansiedade.

Para o sucesso da amamentação é fundamental ter ajuda.

Não é fácil!

Não é instintivo!

O bebê não nasce sabendo e nem você!

Você precisa receber orientação e apoio nas primeiras mamadas no hospital, e principalmente ficar atenta assim que chegar no aconchego da sua casa, é um dos momentos mais gostosos e delicados da vida. Dicas sobre a posição do bebê e a pegada correta são fundamentais para a boa adesão.

É importante se preparar muito bem para realizar esse ato sem dor e sem sofrimento. Saiba que o desconforto no início da amamentação é comum. Mas se continuar sentindo dor é importante que busque suporte especializado.

O bebê deve começar a mamar ainda na sala de parto, pois o bebê neste momento está muito alerta.



É importante a conscientização de que não existe substituto do leite materno. Nenhuma fórmula se aproxima do leite humano.

Você sabia que o leite humano modifica ao longo da mamada, ao longo do dia e de acordo com o que você come?

As mudanças maiores são nos primeiros 15 dias onde ele passa de colostro, ao leite de transição e depois para o leite maduro. Ele modifica exatamente de acordo com a necessidade do bebê. Nada disso existe na fórmula infantil.

A recomendação por todas as organizações do mundo é de realizar o aleitamento materno exclusivo até 6 meses. Introduzir alimentos antes dos 6 meses pode trazer prejuízos para o bebê, já que a introdução de novos alimentos está associada a episódios de diarreia, hospitalização, maior risco de desnutrição. O aleitamento

deve ser mantido por pelo menos até 1 ano, sendo que o MS sugere até 2 anos ou mais. É fundamental a manutenção da amamentação durante a introdução de novos alimentos. Pois previne o risco de alergia e obesidade. A decisão do desmame deverá ser de acordo com o desejo da mãe e do bebê.

Sabemos que a licença a maternidade é muito curta, quando temos licença. Sabemos da necessidade de retornar ao trabalho, mas com as dicas que vou te dar aqui, se você quiser, você conseguir amamentar de forma exclusiva até os 6 meses. São várias dicas e estratégias que colocarei nas próximas páginas desse livro, vai garantir o sucesso da amamentação até quando for o seu desejo e do bebê.



As dificuldades com amamentação são muitas, mas a que considero mais importante é a falta de orientação no pré-natal.

As causas de desmame precoce são várias: eu tenho pouco leite, meu bebê chora de fome, meu leite não sustenta. Todos esses fatores aumentam frustração, ansiedade e interferem na produção do leite.

E os principais inimigos reais da amamentação são falta de líquido, cansaço ou estresse.

Mais uma curiosidade antes de entrar no mundo da amamentação: o que a mãe come durante a amamentação ajuda a determinar o paladar e o olfato do bebê. Você sabia que o seu filho vai sentir os “sabores dos alimentos” pelo leite materno.

Por tanto, atenção ao que está comendo durante a amamentação, nas próximas páginas você também vai receber as dicas sobre o que você deverá comer. Mais variedade e equilíbrio são fundamentais.

A amamentação, apesar de cansativa, deve ser um ato de prazer.

Existem mães que sempre sonharam em amamentar, querem fazer livre demanda e cama compartilhada; outras mães já acham que é como uma prisão, ou não se sentem bem em amamentar na rua, que amamentar o bebê faz com que ele fique muito dependente.

Não estou aqui para julgar, mas apenas dar todo o apoio e dicas para se ter sucesso na amamentação. Saber um pouco mais sobre amamentação no pré-natal é fundamental para o sucesso para que você se torne motivada.

O seu leite
é o melhor
alimento
para o seu
bebê.

1001 benefícios da amamentação: para a mãe e para o bebê

Vantagens maternas:

Involução mais rápida do útero (contração uterina, reduzindo o sangramento) e maior perda de peso pós parto, proteção contra o câncer mamário e o de ovário, protege a mãe de fraturas ósseas e de artrite reumatóide, desenvolve laços mãe e filho, evita nova gravidez, menos custo financeiro.

Vantagens técnicas:

É econômico (grátis), sem desperdícios, não necessita esterilizar, nem armazenar. Imediatamente disponível, na temperatura ideal, na concentração ótima (evita diluições inadequadas), é seguro (evita os riscos de contaminação no preparo de fórmulas)



Vantagens para o bebê:

- Tem fácil digestão (2-3hs),
- Promove bom desenvolvimento da mandíbula e dos dentes e favorece saúde bucal,
- Beneficia o desenvolvimento cognitivo, satisfaz as necessidades de sucção, dispensa chupeta
- Não provoca prisão de ventre
- Protege contra obesidade, reduz a morbi-mortalidade infantil.
- Reduz o risco de aparecimento de várias doenças como infecções respiratórias e digestivas, alergias, diarréias e otites, bacteremia, meningite bacteriana, botulismo e infecção do trato urinário e enterocolite necrotizante;
- Protege contra a síndrome da morte súbita, doenças crônicas (DMID, doença de Crohn, colite ulcerativa e linfoma), alergia alimentar;
- Além de existir muitos estudos mostrando que o aleitamento contribui para a inteligência do bebê, tanto por substâncias presentes no leite materno quanto por fatores comportamentais ligados ao ato de amamentar.



A perfeição do leite humano

O leite varia ao longo de uma mamada e também ao longo do dia.

Nos primeiros dias desce o colostro, um leite riquíssimo em anticorpos, ele é mais fluido e mais transparente que o leite maduro, ele ajuda a proteger contra infecções. O colostro garante todos os nutrientes que o bebê precisa nos primeiros dias.

Em seguida ocorre a descida do leite (apojadura), a produção é maior que o que o bebê consegue sugar. Até os 14 dias o leite vai sofrendo modificações até chegar o leite maduro.

Mesmo a composição do leite maduro varia ao longo da mamada: no início da mamada, pelo seu alto teor de água, tem aspecto semelhante ao da água de coco. Porém, ele é muito rico em anticorpos. Meio da mamada tende a ter uma coloração branca opaca devido ao aumento da concentração de proteína. Final da mamada, é mais amarelado devido à presença de betacaroteno e de gordura. É mais calórico. A concentração de gordura aumenta no decorrer da mamada.

A qualidade da alimentação materna é importante para garantir um leite mais saudável para o bebê. Veja as orientações sobre alimentação na página X.

O leite materno será sempre superior a qualquer fórmula infantil, mas um mãe com uma alimentação rica em alimentos industrializados, alimentos processados poderá ter um leite menos saudável que uma mãe que tem uma alimentação variada e saudável e rica em alimentos in natura.

Quais são os problemas das fórmulas infantis?

Nunca conseguiram igualar ao leite materno, e nem nunca vão conseguir. As fórmulas infantis são sempre iguais, não tem variação ao longo da mamada e nem ao longo do dia, não tem o "flavor" que o leite materno proporciona.

As fórmulas infantis são superiores ao leite de vaca, pois bebês não conseguem digerir o leite de vaca. O Leite de vaca não é indicado para menores de 2 anos pois são de difícil digestão e podem causar microhemorragia. Podendo sobrecarregar o rim e também dar anemia pois irrita o intestino provocando perda de sangue.

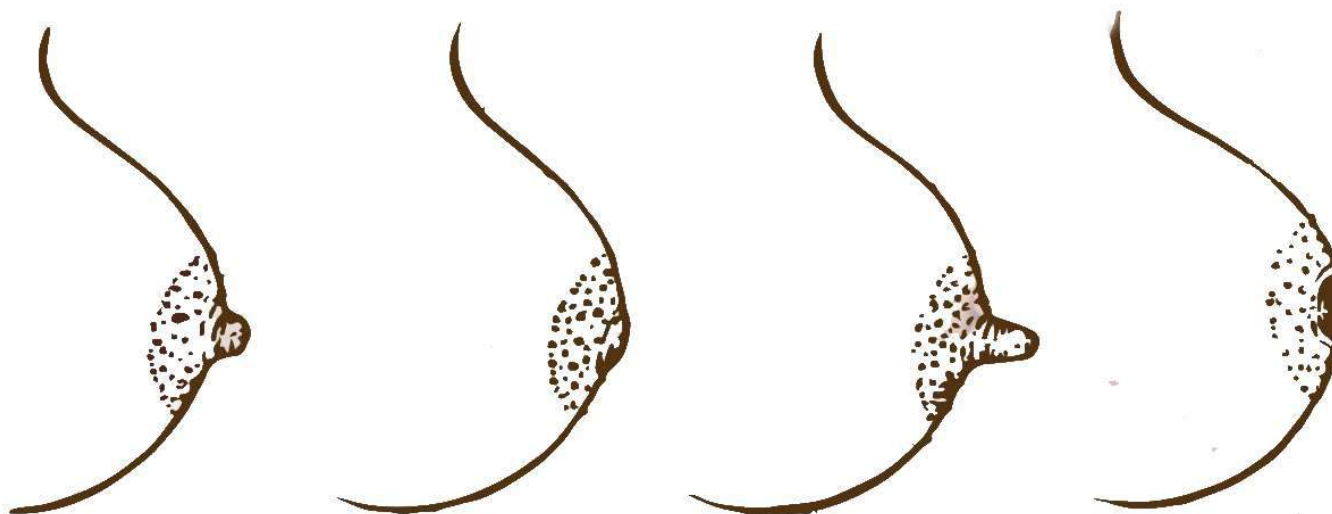


Porque não preparar os mamilos durante a gestação?

Manobras para aumentar e fortalecer os mamilos durante a gravidez, como esticar os mamilos com os dedos, esfregá-los com buchas ou toalhas ásperas, não são recomendadas, pois na maioria das vezes não funcionam, e podem ser prejudiciais, podendo inclusive induzir o trabalho de parto.

Além disso, é importante não usar pomadas no seio, não usar concha para formar bico (relacionada a candidíase mamária) e também não usar hidratantes nos mamilos.

Meu mamilo é invertido? Plano? O que fazer?



Normal

Pequeno ou plano

Comprido

Invertido

Uma pega correta evita dor, fissuras, ingurgitamento mamário, mastite e etc... previne cólicas também

A maioria dos mamilos pequenos apresenta melhora com o avançar da gravidez, sem nenhum tratamento. Os mamilos costumam ganhar elasticidade durante a gravidez, e o grau de inversão dos mamilos tende a diminuir em gravidezes subsequentes.

Nos casos de mamilos planos ou invertidos, a intervenção logo após o nascimento do bebê é mais importante e efetiva. Não devem ser feitas intervenções no período pré-natal.

Dica: Não sabe se seu mamilo é invertido? Para fazer o “diagnóstico” de mamilos invertidos, pressiona-se a aréola entre o polegar e o dedo indicador: se o mamilo for invertido, ele se retrai; caso contrário, não é mamilo invertido.

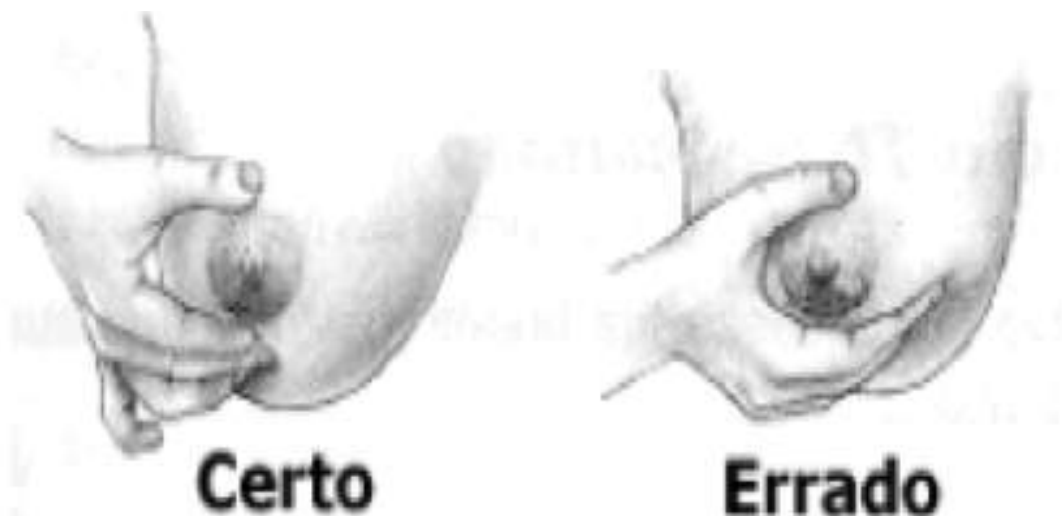
Aprendendo a pega correta

Apesar da sucção do bebê ser um ato reflexo, o bebê precisa aprender a retirar o leite do peito de forma eficiente. O mais importante é a pega correta, ela irá prevenir fissuras e dor e vai garantir o sucesso da amamentação.

Para começar a amamentar esteja com uma roupa confortável, procure sentar em local tranquilo apoiando os braços, os pés e as costas e a cabeça. Uso de uma poltrona com o encosto alto e travesseiros e um banquinho para os pés pode ajudar. O bebê deverá sempre estar inclinado com o peito mais alto que a barriga.

Pega correta:

1. Primeiro lubrifique a mama com o próprio leite (faça uma pequena ordenha e passe o leite na areola).
2. Leve o bebê ao peito e não o peito ao bebê



3. Corpo do bebê todo voltado para a mãe, o apoio do bebê deve ser feito nos ombros e não na cabeça, que deve permanecer livre para inclinar-se para trás. Braço inferior do bebê ao redor da cintura da mãe, corpo voltado sobre ela, quadris firmes, pescoço levemente estendido. Bebê ao mesmo nível da mama, sustentada por fralda se necessário, boca centrada em frente ao mamilo.

4. Segurar o peito ajuda o bebê abocanhar de forma adequada. A forma correta é com o polegar da mãe acima da aréola e o indicador e a palma da mão abaixo. Isto facilita a “pega” adequada

5. Sempre iniciar a amamentação pela mama mais cheia (se estiver muito cheia ou ingurgitada, o bebê não consegue abocanhar adequadamente a auréola, será fundamental fazer a ordenha manual)

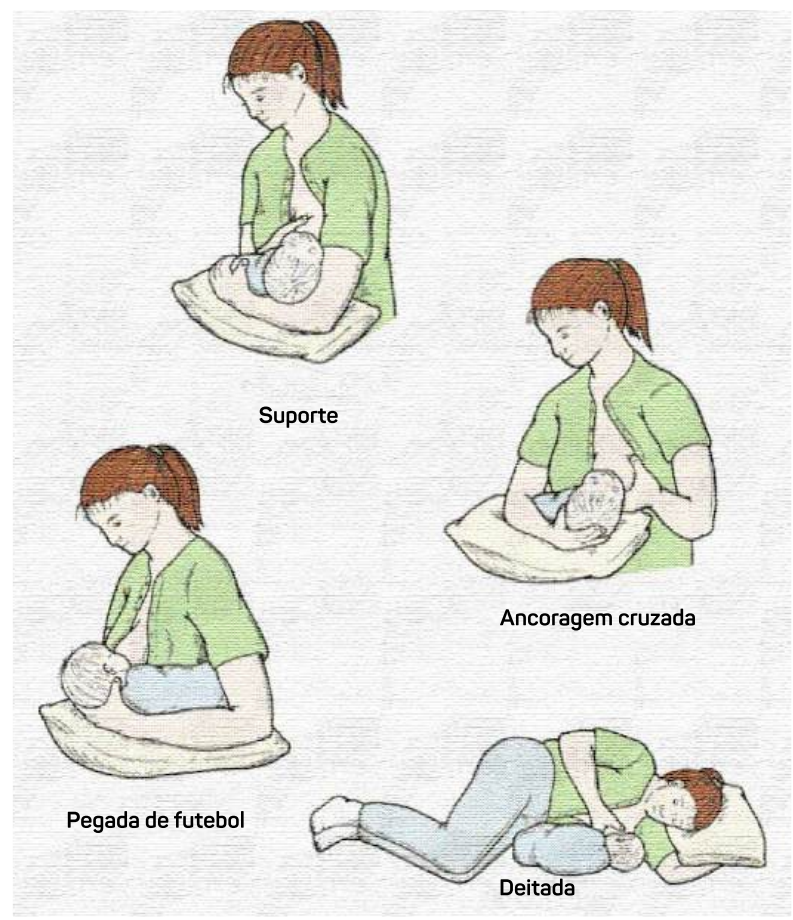


☉ Boca bem aberta abocanhando toda a parte inferior da aréola e parte superior (aréola é a parte mais escura do peito em volta do bico (importante a criança abocanhar cerca de 2cm do tecido mamário além do mamilo para que a amamentação seja eficiente)

☉ Lábios do bebê curvados para fora, não enrolados.

- Língua do bebê sobre a gengiva inferior, algumas vezes visível (Verificar voltando-se suavemente o lábio inferior para baixo - ver se a língua está debaixo do mamilo).
- Nariz toca a mama
- Inspeccionar as bochechas da criança para ver se está sugando (Pode-se ver a criança engolindo lenta e profundamente (suga, faz uma pausa e suga), as vezes faz algumas pausas
- Observar ruído que a criança faz ao mamar.
- Não doi.

Posições para amamentar





Os 6 passos para o sucesso da amamentação

- 1.** Receber orientação no pré-natal desde a primeira consulta.
- 2.** Receber suporte na maternidade. As enfermeiras e técnicas de enfermagem costumam ser focadas na amamentação. Peça ajuda. Não permita oferta de fórmula infantil. Peça para que seu bebê fique 24h com você no quarto.
- 3.** Apoio da família toda. Lógico que só a mamãe poderá amamentar, mas a família pode ajudar dando apoio nos afazeres domésticos, espalhando garrafas de água pela casa, colocando o bebê para arrotar, ficar com o bebê para a mãe descansar entre as mamadas. É importante que a família conheça as dificuldades e respeite a necessidade de amamentar sozinha.
- 4.** Estresse e nervosismo atrapalham a produção de leite. Apoio, confiança ajudam a reduzir o estresse.
- 5.** Descanse, relaxe.
- 6.** Não dê ouvidos aos palpites. Sempre tem alguém para dizer que seu leite é fraco, que tem pouco leite. Não escute. Busque apoio. Não desista.



O que ninguém conta sobre a apoiadura

A descida do leite é conhecida como apoiadura, os seios da mulher ficam enormes, quentes, duríssimos, sensíveis e doloridos. Há algo parecido com pedras, mas nada mais são que as glândulas mamárias inflamadas, inchadas e doloridas.

Primeiro as glândulas incham, para em seguida o leite descer.

Não colocar compressa quente ou fria sobre os seios.

É possível que a mulher sinta calafrios e tenha febre baixa.

O mais importante é fazer a ordenha e esvaziar o seio para aliviar a dor.

Peça ajuda para o seu companheiro, babá, amiga, irmã ou qualquer pessoa que possa te ajudar nesse momento. Muitas vezes a mamãe está cansada e não consegue fazer a ordenha adequadamente para aliviar a dor e o inchaço. Um suporte nesse momento é especialmente importante.

Ordenha manual

Para que haja retirada satisfatória de leite do peito, é preciso começar com massagens circulares com as polpas dos dedos, indicador e médio, na região mamilo-areolar, progredindo até as áreas mais afastadas e intensificando nos pontos mais dolorosos.

Para a retirada do leite, é importante garantir o posicionamento dos dedos, indicador e polegar, no limite da região areolar, seguido por leve compressão do peito em direção ao tórax ao mesmo tempo em que a compressão da região areolar deve ser feita com a polpa dos dedos.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Amamentação nos primeiros dias de vida

Logo ao nascer, o bebê tem sucção potente, mas não consegue manter por muito tempo. Ele costuma fazer intervalos de poucos segundos na sucção. Esses instantes de descanso são importantes, já que mamar é cansativo.

No início da amamentação você deve reclinar um pouco a cadeira e coloca o bebê sobre o seu tórax (entre os peitos) sem o sutiã. O bebê irá começar a se mover em direção a um dos seios e irá pegar. Você poderá também fazer uma pequena ordenha e deixar algumas gotas de leite caírem para que o bebê sinta o cheiro.

Se o bebê dormir enquanto mama, soltará o bico do peito. Se não soltou é porque está tomando folego para continuar. Alguns bebês são muito sonolentos (precisa acordar para mamar, ao longo do livro terão estratégias) outros não pararam de mamar.

Lembre-se que o leite é de fácil digestão e a capacidade do estômago é muito pequena, por isso o bebê logo poderá ficar com fome.

Mesmo ingerindo pouco colostro os recém-nascidos normais não necessitam de líquidos adicionais, além do leite materno. Não use mamadeiras ou chupetas no primeiro mês de vida até a amamentação estar estabelecida.

Utensílios:

Sutiã de amamentação

Absorvente de seio

Bomba

Esterilizador de micro-ondas (para esterilizar as partes da bomba e a concha)

Quantas vezes o bebê recém-nascido mama por dia?

De oito a 12 vezes ao dia. Vai querer mamar a cada 2-3h ou sempre que tiver com fome. Bebê sinaliza que está com fome colocando a mão na boca, choramingando, se aproximando do peito. O ideal é que alimente o bebê antes que ele comece a chorar. O choro é um sinal tardio de fome. Muitas mães que estão inseguras em relação a amamentação, costumam interpretar o comportamento de mamar com mais frequência como sinal de leite fraco ou insuficiente, o que pode resultar na introdução precoce do suplemento.

Dê tempo suficiente à criança para ela esvaziar adequadamente a mama.

Para o sucesso da amamentação no primeiro mês

1 Compre a pomada Lansinoh® para usar no mamilo depois que o bebê nascer, apenas nas primeiras semanas (passar uma camada bem fininha após amamentar). Ela protege contra rachaduras e se fizer uma pequena fissura, ajuda muito a cicatrizar rápido.

Não oferecer chupeta nos primeiros 15 dias. Não use sempre que estiver acordado (não transforme em muleta).

2

3 Observar os sinais que o bebê está mamando adequadamente são: 1- recuperar o peso do nascimento nos primeiros 10 dias de vida, 2- fralda molhada a cada troca de fralda (não pode ficar mais do que 6h sem urinar); 3- seio não doer.

Quanto tempo o bebê deve mamar?

O tempo da mamada pode exercer alguma influência no número de mamadas. O tempo de permanência em cada mama não deve ser fixado, vai variar de acordo com a fome do bebê, do intervalo da última mamada e do volume de leite na mama. A duração variável, a criança satisfaz em 10, 15 ou 40 minutos.

Como saber quanto que o meu bebê deve mamar? Sempre deixar a criança na mama enquanto estiver sugando. Alguns bebês são eficientes e mamam em 10 minutos, outros demoram mais.

Recém Nascido: tem menos força, ele mama às vezes 1 minuto e dorme, é fundamental que desperte ele para que continue mamando (veja as estratégias para despertar o bebê que dorme mamando). Nas primeiras semanas o RN mama em intervalos curtos de tempo (em torno de 2 hs). Não deixe passar de 3h sem mamar para que não tenha o risco de hipoglicemia (acordar mesmo no horário noturno), se o bebê for dorminhoco precisa acordá-lo.

Após 4 semanas: o bebê já recuperou o peso do nascimento, as reservas de nutrientes já são maiores, o risco de hipoglicemia reduz e você pode alongar o intervalo da mamada noturna. Pode tentar organizar os horários das mamadas para que fiquem de 3h em 3h, totalizando assim 8 x por dia.

Entre 6-8 semanas: muitos bebês tem um período de sono maior (4-5h). Estabeleça um padrão do sono noturno com o quarto escuro, silencioso e quente. Não acenda as luzes para a mamada da madrugada. Se a fralda estiver úmida, troque rapidamente.

OBS: Considerar se houve prematuridade, o peso, a idade, a eficiência do bebê. Mesmo o bebê com fórmula infantil, mama mais ou menos o mesmo tempo que ao seio.

O Bebê está mamando bem?

- 1.** O bebê está ganhando peso? O ganho de peso varia entre 10-50g por dia. Em média os bebês ganham 20-30g, mas se o seu estiver ganhando menos do que a média isso não significa que precisa entrar no complemento. Avalie na consulta junto com o pediatra.
- 2.** A fralda precisa estar molhada em todas as trocas. O bebê não deve ficar mais de 6h sem urinar. Para saber se o bebê urinou, pegue a fralda usada e compare com uma seca. Lembre também que a urina não deve ter um cheiro muito forte.
- 3.** A pega está correta? O bebê que não pega direito no seio, não vai produzir leite suficiente. A produção de leite é reflexo da sucção.
- 4.** Meu bebê chora muito, eu acho que ele está com fome e meu leite não é suficiente? Errado! O bebê chora por que quer carinho, está com sono, está com frio, está com calor (a minha abre um berreiro quando está com calor), chora pela cólica. Se ele está ganhando peso. Não é fome! Não entre com complemento (fórmula infantil).
- 5.** As consultas com o pediatra são mensais. Onde você vai acompanhar o ganho de peso e a curva de crescimento na caderneta da criança. Não se precipite com os achismos sobre a necessidade de complemento. O seu leite não é fraco. O seu leite é ideal para o seu bebê.

Você sabe qual o tamanho do estômago de um recém-nascido?

1 dia – 5-7 ml (tamanho de uma cereja)

3 dias – 25ml (tamanho de uma noz)

1 semana – 50ml (tamanho de uma ameixa)

1 mês – 80-130 ml (tamanho de um ovo)

Por isso que às vezes o recém nascido quer mamar “toda a hora”. Por que a capacidade gástrica é muito pequena. Aos 3 meses 90-120ml de leite. Aos 4 meses está mamando 150ml.



Dúvidas clássicas

Preciso alternar as mamas?

Não. A alternância das mamas durante as mamadas só se faz necessária em casos em que o bebê não se satisfaça com um único peito. Antes de dar a segunda mama, tenha certeza do esvaziamento da primeira para garantir a ingestão do leite anterior e posterior (rico em gordura). Às vezes o bebê vai precisar mamar os 2 seios.

Como sei que a minha mama se esvaziou?

Tente fazer uma ordenha nela. Se ainda houver leite, mantenha o bebê no mesmo peito, pois o leite posterior é o que tem mais gordura e sacia a criança. O que significa que ela não vai querer mamar logo em seguida.

Qual peito devo iniciar a nova mamada?

Iniciar com a outra mama para que o bebê aprenda em ambas. Se o bebê esvaziar a mama, você vai oferecer uma a cada mamada. Sugiro que faça um diário para ajudar pelo menos no primeiro mês.

No diário você pode colocar o horário da mamada, qual peito que começou, se o bebê urinou, arrotou, se golfou, ou qualquer outra preocupação que você tenha. Isso ajuda a conhecer melhor a rotina do seu bebê;

Como interromper a mamada?

Geralmente o bebê solta sozinho o peito. Mas você pode precisar interromper quando a pega não está correta, ou quando o bebê dorme sugando o seio. Se simplesmente puxar o peito ou a criança vai ferir o mamilo.

Para interromper a mamada usar o dedo mínimo no canto da boca do bebê (dentro da boquinha), fazendo uma leve compressão do maxilar para baixo, ajudando-o a abrir a boca, para em seguida, retirá-lo do peito. Nunca insista na amamentação com a pega errada. Retire-o e recomece.

Todo bebê tem que arrotar?

Quanto tempo demora?

Como que eu sei que arrotou?

Quanto tempo depois de mamar eu posso deitar o bebê? Posições para arrotar?

Para o bebê arrotar, deve levantá-lo e apoiar a cabeça no ombro. Ou colocar o bebê sentado no colo inclinado para frente. Nem sempre o bebê arrota e isso não é motivo de preocupação.

Você deve mantê-lo por 10-20 min na posição vertical.



É normal o bebê regurgitar?

Normalmente sim. Pode regurgitar ou golfar um pouco de leite.

Refluxo fisiológico é comum nos primeiros 3 meses.

Os bebês costumam golfar, mas nem por isso sentem dor, é apenas o excesso de leite que eles estão expelindo.

Lembre-se de tentar manter o bebê ereto por pelo menos 20 minutos após as mamadas.

Fique atenta, se o volume da golfada for muito grande e estiver prejudicando o crescimento, pode ser sinal de refluxo.

Se o bebê estiver chorando muito depois das mamadas, se ficar muito irritado, se curvando para trás e parecer que não está ganhando peso pode ser necessário entrar em contato com o pediatra.

Quando meu peito estiver muito cheio e o bebê não consegue sugar?

Faça ordenha manual. Antes de amamentar, a mãe deve fazer uma ordenha manual para amaciar a aréola. Com os dedos indicador e polegar, ela deve massagear a areola com movimentos circulares, em seguida espremer as regiões acima e abaixo do limite da aréola (para trás e para frente) para retirar algumas gotas de leite (e alguns jatinhos de leite), quando sentir a aréola mais macia, passe algumas gotinhas de leite na aréola. Encostar o bico do peito na boca do bebê, para ele virar a cabeça e pegar o peito (reflexo da busca). Ele sozinho sabe como fazer isto (é o bebê que vai melhorar o ingurgitamento).

Como evitar que o leite empedre?

Toda vez que o peito estiver muito cheio ou pesado ele deve ser esvaziado. Para retirar o leite do peito, faça massagens suaves em todo o peito. Depois, coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante do peito e aperte suavemente um dedo contra o outro. O leite inicialmente sai em gotas e logo após em pequenos jatos

Posso usar conchas durante a amamentação?

Uso de conchas durante a amamentação não estão indicadas.

Você pode colocar absorvente no seio e sempre trocar para não dar fungo.

Lembrando que no primeiro mês, os seios estão muito cheios, e quando o bebê mama em um, vaza muito leite no outro seio, se quiser pode usar a concha apenas durante a mamada.

Procure descartar esse leite.

Caso queira guardar o leite, não deixe de esterilizar a concha antes.



A individualidade do seu bebê

Meu bebê dorme mamando. O que fazer?

- Fazer cosquinha na bochecha, na parte de trás da cabeça,
- Tirar toda a roupa do bebê (para ele sentir frio),
- Fazer o movimento tipo pendulo com o bebê (levantar ele e balançar para os lados fazendo o movimento de pendulo).

Minha filha dormia no primeiro minuto da mamada. Usava todas essas estratégias nas primeiras duas semanas em praticamente todas as mamadas para que ela ficasse acordada e conseguisse mamar e ganhasse o peso. Persistência e paciência.

Meu bebê quer mamar toda hora (intervalo curto)?

Avalie se o bebê está dormindo enquanto deveria estar mamando. As vezes pode não estar mamando bem fazendo com que acorde logo com fome.

O bebê pode não estar mamando o leite posterior.

Procure manter o bebê mais desperto durante a mamada, veja as dicas acima de como acordar o bebê.

Meu bebê dormia e agora quer mamar toda hora. E agora?

Pode ser explicado pelos picos de crescimento. A criança vai querer mamar mais e acontece por volta das 3 semanas, 6 semanas e 3 meses. É normal e temporário.

Quem decide é você.

Nos primeiros 10 dias de vida até um mês a livre demanda pode ser o melhor caminho.

Após esse período, se você preferir, você pode tentar organizar sua vida e a do bebê.

Eu acredito que bebês precisam de rotina e cabe aos pais ajuda-los.

O bebê precisa em média de 8 mamadas por dia e o intervalo seria de 3h. Mas o bebê também precisa aprender a dormir a noite (ainda no primeiro mês). As vezes vale ajustar as mamadas para 2h e 30 min ao longo do dia. Podendo espaçar um pouco mais á noite.

Resumindo das 8 mamadas do dia 6 são: troca a fralda, mama, arrotar, dorme até a próxima mamada, caso ele fique desperto entre as mamadas você pode fazer algumas brincadeiras de acordo com a idade.

Mamada noturna, como fazer?

O ideal é você oferecer o peito antes que o bebê chore. Essa prática evitar que o bebê fique em estado de alerta. Quando começar a se remexer no berço, ou fazer uns murmurinhos, a mãe deve pegar o bebê no escuro e logo dar o seio. A mamada pode ser feita com ele sonolento. Avalie a necessidade de realizar a troca de fralda (senão tiver fezes e a fralda não estiver muito cheia, não troque) para não despertar ainda mais a criança.

Como faço para pular mamadas a noite?

Os primeiros 10 dias, o bebê tem uma reserva pequena, ainda está recuperando o peso do nascimento, o ideal é que não deixe o bebê sem mamar mais que 3h.

Entre 15 dias de vida e o primeiro mês. O bebê começa a ter uma reserva maior e passa ser capaz de pular uma mamada e dormir por 5-6h. Para isso é importante que você faça com que ele esvazie bem os seios nas últimas mamadas. O que alguns autores chamam de “encher o tanque” do bebê. Uma outra estratégia também é colocar 2 mamadas mais próximas para que o bebê consiga fazer um intervalo maior a noite. Ex: 17h e 19h.

Organizando as MAMADAS

Começando o dia, por exemplo, às 6h da manhã, você deverá acordar o bebê (ou deixar que ele acorde), troque a fralda, e comece a amamentar. A amamentação pode durar 10 minutos como 40 minutos. Logo que o bebê soltar o peito (sinal que está satisfeito), você deve colocá-lo para arrotar (vide as orientações).

O período do arroto pode demorar 5 minutos, até 20 minutos. Às vezes o bebê não arrota, passando os 20 minutos você pode deitar ele. Evite qualquer brincadeira nesse horário, pois ele acabou de mamar, não é hora de brincar (muito menos se for RN). Ele só vai querer brincar quando completar 2 ou 3 meses após as mamadas.

Esse processo de troca de fralda, amamentação, arroto, pode durar 1h, mas pode durar até 2h.

Toda essa rotina que começou às 6h começa novamente às 9h da manhã. Ou seja, você conta 3h do início do processo.

Pode começar um pouco antes caso você ache que ele está com fome. Mas caso ele acorde sozinho antes das 9h, a sugestão é que aí sim é hora de distrair o bebê, brincar um pouco com ele até que dê o horário da próxima mamadas (às 9h).

Obs.: Optei por essa organização com a minha filha pois me ajudava a ter uma rotina. Voltei a trabalhar no consultório quando ela tinha 45 dias e precisava dos horários das mamadas mais ou menos organizados para que eu pudesse ficar 2h e 30 min fora de casa. Essa escolha é individual. Não existe certo ou errado. Precisa ser bom para você e para o bebê. Só assim terá sucesso na amamentação.

A proposta se mantém assim às 6h, 9h, 12h, 15h, 18h, 21h, 24h, 3h e novamente às 6h.

Quando o bebê estiver próximo de 1 mês, você pode tentar não acordá-lo na mamada de 24h ou na de 3h da manhã e ver se ele consegue ficar sem mamar.

Caso ele acorde, você (ou seu marido, babá) pode tentar acalmá-lo sem mamar.

Ele já tem reserva hepática de energia para ficar mais que 3h sem mamar.

Aos 2 meses, muitos bebês já estão “prontos” para pular 2 mamadas. Ou seja, a de 24h e das 3h da manhã. Isso você que deve sentir a necessidade e a evolução do seu bebê.

Nesse momento que o bebê pula “2 mamadas”, a última mamada do dia tende a ser mais longa, e muitas vezes ele pode até “pedir” 2 mamadas mais próximas (sem o intervalo de 3h).

Um sinal do bebê é que ele começa a ficar mais enjoadinho (choroso) por volta das 18h, 19h, talvez seja o caso até de você dar 2 mamadas mais próximas, já que ele vai ficar muitas horas sem se alimentar.

Como aumentar a produção de leite?

O maior estímulo é a sucção do bebê. Assim a produção de leite aumenta.

Mas podemos aproveitar para dar algumas dicas para ficar ainda mais tranquila:

- 1.** O bebê tem que sugar, de preferência pela livre demanda. Não deixe que faça grandes intervalos sem mamar.
- 2.** Beba 4-5L de água. Esses chás que prescrevem por ai não tem indicação clara. Beba água, água aromatizada (rodela de limão, de laranja...).
- 3.** Descanse. A regra é simples. O bebê dormiu. Durma também. O descanso é fundamental para manter a produção de leite.
- 4.** Coma bem. O leite materno muda de acordo com o estilo de vida da mãe.
- 5.** Reduza o estresse. Pode parecer loucura escrever isso. Mas procure contar com o apoio de pelo menos 1 pessoa. Para que você possa dedicar pelo menos 1h por dia para você mesmo a partir dos 10 dias de vida do bebê. Pode ser o marido, mãe, sogra, babá... quem for. Aproveite para escolher o que existe de mais relaxante (e possível, para fazer). Dê uma volta na praia, na praça, no play, tome um banho quente, chame uma massagista, assista um vídeo engraçado no YOUTUBE....., ria, se espreguice, faça um alongamento em casa. Vou falar um pouco mais sobre isso abaixo. Um dos poucos fatores que podem realmente atrapalhar a descida do leite é o estresse.
- 6.** Se o seu bebê já está pulando mamada, aproveite para tirar com a bomba elétrica, ou manual, o leite no horário que o bebê estava acostumado a mamar. Isso estimula a produção de leite.

7. Para aumentar ainda mais, retire o leite após a mamada.

8. Se você está preocupado com a quantidade de leite que está produzindo faça o seguinte teste: retire leite 1 x por dia antes da mamada durante 15 minutos. Digamos que saia 50 ml, provavelmente o bebê está sugando 90 ml (sucção é mais eficiente)

Pouco leite?

Queixa comum durante a amamentação é afirmar que se tem “pouco leite”, ou que o leite é fraco. Esta está relacionada, frequentemente, com a insegurança materna quanto à sua capacidade de nutrir o seu filho, fazendo com que interprete o choro da criança e as mamadas frequentes (normal no bebê pequeno) como sinais de fome. A ansiedade que tal situação gera na mãe e na família pode ser transmitida à criança, que responde com mais choro.

A suficiência de leite materno é avaliada através do ganho ponderal da criança e o número de micções por dia (no mínimo 6 a 8). Se a produção do leite parecer insuficiente para a criança, pelo baixo ganho ponderal na ausência de patologias orgânicas, cabe ao médico conversar com a mãe e tentar determinar o que está a interferir com a produção do leite.

O principal fator que estimula a descida do leite é relaxamento. O estresse inibe a produção dos hormônios.

Mitos para aumentar a produção de leite:

Beber cerveja preta e comer canjica não aumentam a produção de leite. O que precisa é reduzir o estresse e beber líquido.

O que precisa é reduzir o estresse e beber líquido.

Meu bebê não está ganhando peso com o leite materno?

Isso pode acontecer.

Existem casos sim do bebê não recuperar o peso na primeira semana ou não ganhar o peso adequadamente.

Quando isso ocorre normalmente aparece a indicação do uso da fórmula infantil.

Mas é importante avaliar o motivo que não está ganhando peso:

- pega está correta,
- fez as estratégias para aumentar a produção de leite,
- procurou apoio em centros especializados em amamentação

Se houver a indicação de fórmula infantil própria para a idade não ofereça na mamadeira para não correr risco do bebê largar o peito. Você pode fazer a translactação, uma técnica usada para oferecer leite enquanto o bebê suga o seio e não consegue retirar o leite suficiente. Procure comprar uma sonda (aspiração traqueal n 4), coloque uma ponta da sonda próximo ao bico e a outra na mamadeira.

Assim o bebê estimulara a produção de leite materna pela sucção, vai continuar mamando no seio e não correrá o risco de confundir os bicos.

Você pode ainda estimular a produção de leite com uso de uma bomba após cada mamada.



Prevenindo e resolvendo as complicações no ALEITAMENTO

Pega incorreta do mamilo faz com que a criança não consiga retirar leite suficiente, levando a agitação e choro.

A pega errada, provoca dor e fissuras e faz com que a mãe fique tensa, ansiosa e perca a autoconfiança, acreditando que o seu leite seja insuficiente e/ou fraco.

É fundamental que o bebê abocanhe toda a aréola.

Como evitar as fissuras:

As fissuras (rachaduras) de mamilo são muito comuns e bastante dolorosas, podendo culminar com a interrupção da amamentação.

Fissuras ocorrem, na maioria das vezes, quando a amamentação é praticada com o bebê posicionado errado ou quando a pega está incorreta.

Manter as mamas secas, não usar sabonetes, cremes ou pomadas, também ajuda na prevenção.

Evite o ingurgitamento mamário por meio de mamadas frequentes e ordenha manual (ou por bomba de sucção) das mamas, quando necessário.

Quando precisar tirar o bebê do seio, procure introduzir o dedo na boca do recém-nascido quando houver necessidade de interromper a mamada.

Recomenda-se tratar as fissuras com o leite materno do fim das mamadas, banho de sol e correção da posição e da pega.

Mamas ingurgitadas

Acontecem do terceiro ao quinto dia após o parto. Para evitar ingurgitamento, a pega e a posição para amamentação devem estar adequadas e, quando houver produção de leite superior à demanda, as mamas devem ser ordenhadas manualmente. As mamas ingurgitadas são dolorosas, edemaciadas (pele brilhante), às vezes, avermelhadas e a mulher pode ter febre.

Tratamento: Sempre que a mama estiver ingurgitada, a retirada manual do leite deve ser realizada para facilitar a pega e evitar fissuras. O ingurgitamento mamário é transitório e desaparece entre 24 e 48 horas. Antes de dar a mama, a mãe deve ordenhar um pouco para “amolecer” a mama

Por que ordenhar e como armazenar?

Quando ordenhar?

1. Se o seio estiver muito cheio, precisa fazer a ordenha para que o bebê consiga abocanhar o peito. Neste caso você pode armazenar o leite, ou se não tiver onde armazenar descartar.

- 2.** O bebê tem dificuldade de sugar por que nasceu antes do tempo, ou com pouco peso, com falta de coordenação para sucção.
- 3.** Precisa manter ou aumentar a produção de leite, assim poderá ordenhar quando o bebê pular uma mamada. Muitas vezes o seio no final do dia não enche tanto mais, por tanto, você pode complementar a última mamada do bebê do dia com o seu próprio leite (com o leite que você tirou antes)
- 4.** Quer dormir um pouco mais. Tire leite e peça que o marido ou quem tiver de apoio ofereça no horário que você estiver mais cansada. Assim o bebê mama do seu leite e você descansa um pouco mais.
- 5.** Se você for passar um tempo maior na rua, e fica preocupada se vai voltar a tempo da próxima mamada. Vale a pena ter para você sair tranquila, pois se o bebê ficar com fome ele vai ter o que comer.
- 6.** A licença a maternidade normalmente é de 4 meses, e o tempo recomendado de aleitamento exclusivo por todas as sociedades médicas é de 6 meses. Para garantir essa amamentação exclusiva é fundamental que esse leite seja ordenhado ao longo da jornada de trabalho.

Posso ordenhar e dar na mamadeira?

Oferecer a mamadeira apenas quando a amamentação está bem estabelecida, o que acontece próximo do final do primeiro mês.

Pode ser útil oferecer mamadeira para poder se ausentar por mais horas, quando você precisar ir na rua, até mesmo dar uma volta com seu marido. O bebê continuará recebendo os benefícios do leite através da mamadeira.

Uma mamadeira ocasionalmente não irá interferir na sua produção, mas existe a opção de oferecer no copinho também.

Alguns pais preferem usar a mamadeira para saberem exatamente quanto o bebê está mamando. Nunca force a mamadeira. Procure esfregar o bico no lábio inferior para estimular o reflexo de sucção. Se não aceitar em 5 minutos, pare e ofereça 1h depois para não criar aversão.

Siga as práticas de ordenha e armazenamento de leite:

TÉCNICA:

Pode ser ordenha manual ou com bomba.

Se optar pela bomba, use uma bomba de qualidade, pois algumas podem até machucar o seio. Se você vai precisar da bomba por um período curto, pode ser mais econômico alugar uma boa bomba.

Sempre lave bem as mãos antes e esterilize os equipamento que forem necessários para ordenhar no caso de usar bombas.

Esterilize os potes onde será guardado o leite (ferver 15 minutos) ou use o esterilizador de microndas (2 minutos com água no fundo).

Congele o leite em pequenas quantidades 90-120ml (quantidade de uma mamada). Sempre coloque a data e use o leite mais antigo primeiro

Ordenha manual:

Prender os cabelos e usar uma touca de banho ou pano amarrado;

Proteger a boca e o nariz com pano ou fralda;

Escolher um lugar limpo e tranquilo;

Preparar uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervida por 15 minutos;

Massagear o peito com a ponta de dois dedos iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando o peito com a outra mão;

Massagear por mais tempo as áreas mais doloridas;

Apoiar a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax;

Comprimir com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele;

Desprezar os primeiros jatos e guardar o restante no recipiente. E congelar.

Na próxima retirada você pode colocar leite no mesmo frasco ou congelar em pequenas porções para não precisar descongelar grandes quantidades.

Tempo de conservação e validade:

	Sociedade brasileira de pediatria	Ministério da Saúde	Sociedade americana de pediatria
Temperatura ambiente			3-4h
Na geladeira	12 horas	24h	24h
No freezer	até 15 dias	30 dias	3 meses

Converse com o seu pediatra e a sua nutricionista para saber o tempo que eles recomendam.

Importante:

- 1.** O leite materno deverá ficar o menos tempo possível à temperatura ambiente. Caso você decida doar o excesso do seu leite a um Banco de Leite Humano (BLH), congele-o imediatamente após a ordenha.
- 2.** Caso esse armazenamento não seja possível, mesmo que você precise ordenhar para manter a produção, você deve apenas ordenhar seu leite e jogá-lo fora.



Como oferecer o leite ordenhado ao bebê:

Para ser dado ao bebê, o leite deve ser descongelado e aquecido no próprio frasco, em banho-maria. O leite materno não pode ser descongelado em microondas e não deve ser fervido. A temperatura do banho maria é 37 °C.

1. Evite o uso de mamadeira. Os bebês podem tomar leite em xícara ou copinho. O leite aquecido que não foi usado deve ser jogado fora.
2. Use mamadeira isenta de bisfenol com bico pétala (imita o formato do peito) ou com bicos ortodônticos. Não aumente o furo da mamadeira para o leite descer mais rápido. Evite oferecer mais que duas mamadeira por dia.

Por que não se deve usar mamadeira ou chupeta quando bebê recém-nascido?

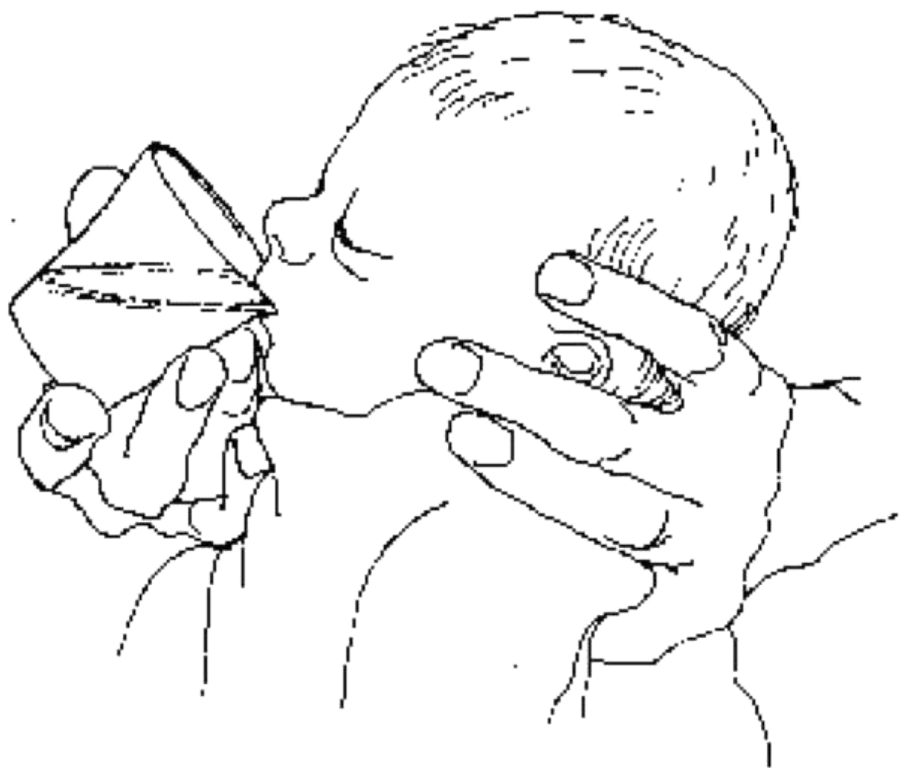
Nenhuma maternidade hoje oferece leite na mamadeira, e o motivo é claro que pode atrapalhar no aprendizado da sucção do bebê.

Quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, ele pode ficar confuso e começar a atrapalhar-se na hora de mamar - às vezes isso leva-o a abandonar o peito. Além disso, as mamadeiras e chupetas são difíceis de limpar e esterilizar, podendo causar infecções. O movimento de sucção da chupeta pode atrapalhar na amamentação (criança suga a chupeta e depois não quer mais sugar o leite). Mas quando o bebê já

está com a amamentação estabelecida, oferecer quando necessário a mamadeira ou a chupeta provavelmente não trará problemas.

Como usar o copinho para alimentar o bebê (converse com o seu pediatra o que ele recomenda):

1. dobrar a sua perna (fazendo um 4)
2. posicionar o bebê sentado encostado na perna
3. segurar a cabeça
4. virar o copinho até encostar a boca no leite.
5. o bebê vai começar a sugar





Volta ao trabalho: amamentando e trabalhando

No trabalho, a mãe pode, após lavar as mãos, retirar e guardar seu leite em um frasco de vidro, com tampa plástica de rosca (lavado e fervido). Se houver geladeira, manter o leite sob refrigeração. Se não houver, manter em isopor com gelo.

Esse leite deve ser refrigerado e o transporte deve ser feito com gelo ou gelox. O leite precisa chegar em casa resfriado.

Para levar o leite para creche, também deve ser levado congelado, e lá o mesmo será descongelado em banho maria.



Meu bebê tem cólica: o que fazer?

Cólica normalmente começa com 2 semanas de vida. O bebê mexe as pernas, se contrai, chora muito. Muitas vezes parecem com fome, mas quando coloca no peito eles rejeitam.

O choro não parece ter um motivo aparente.

Costuma começar no final da tarde (18h- 24h).

O lactente chora de forma inconsolável, geralmente ao anoitecer, sem uma causa identificável e com exame físico normal. Algumas características clássicas são irritabilidade, agitação ou choro, durante pelo menos três horas por dia, mais de três dias na semana por pelo menos três semanas, em crianças saudáveis

Usualmente surge na segunda semana de vida, intensifica-se entre a quarta e a sexta semana e gradativamente alivia, desaparecendo até o terceiro mês de vida. Aproximadamente 20% dos bebês tem cólica.

Estratégias:

- Massagem em movimento circular (sentido horário)
- Bicicleta com as perninhas. Coloque o bebê deitado e dobre lentamente os joelhos dele de modo que as coxas pressionem de leve a barriga. Depois, estenda novamente as pernas e recomece, como se ele estivesse pedalando.

- Compressa morna na barriga
- Encostar barriga com barriga (deixe ele só de fraldinha e faça contato pele-pele)
- Banho quente
- Reduza a luz e coloque uma música calma
- enrole no cueiro (como um pacotinho e caminhe pela casa)
- ofereça o peito

Atenção aos fitoterápicos.

Não dê funchicória, um pó feito a partir do funcho ou erva-doce e também de adoçantes (sacarina). Muitos pais colocavam na chupeta para acalmar a criança foi proibido pelo governo, pois sua segurança e eficácia não foram comprovadas.

Colicalm também é fitoterapico, mas não contém adoçantes e nem açúcar. Faltam estudos da eficácia desses compostos na resolução da cólica.

O ColiKids pode ser uma opção que deverá ser conversado com o seu médico. É um probiótico com eficácia comprovada.

O que comer na amamentação?

O pós parto é cansativo, e comer bem pode ser um desafio. Mas a qualidade da alimentação é um dos pontos fundamentais para garantir a melhor nutrição para o seu filho.

O gasto energético aumenta para a produção de leite, normalmente acrescentamos 500 calorias na alimentação, o que pode ser conseguido com 3 porções de frutas + 1 porção de castanhas (30g) + 1 porção de iogurte/queijo + 1 porção de feijão ou outra leguminosa.

Evite comer alimentos com muito açúcar como bolos, doces, chocolates por não terem nutrientes e podem gerar mais irritação no bebê.

Além do aumento do aporte calórico, outra característica é manter a regularidade nas refeições, ou seja, deve-se evitar períodos prolongados de jejum. Procure fazer ao menos 6 refeições.

Outra questão em destaque é a ingestão líquido: 3,8 L/dia. Você vai sentir muita sede. Evite ingerir refrigerantes, mates ou sucos industrializados (caixinha). Opte por aumentar a ingestão de água mesmo. Tenha sempre uma garrafinha ao lado da cadeira de amamentação. Você deve monitorar a ingestão, mas a sede vai ser intensa que irá te ajudar a bebê a quantidade recomendada.

Alimentos que realmente devem ser evitados são aqueles contendo adoçantes, produtos dietéticos, light não são recomendados nesse período. A cafeína não deve ser ingerida em excesso, uma xícara por dia pode ser incluída.

Existem muitos mitos sobre o que comer durante a amamentação. Muitas pessoas fazem grandes restrições alimentares acreditando ser benéfico, mas ao restringir um alimento seja um legume ou um vegetal pode produzir inadequações alimentares. Algumas pessoas restringem o feijão acreditando dar gases no bebê, outros restringem brócolis, couve flor.

A recomendação é não restringir, mas deixar o feijão de molho (por pelo menos 12h) ou usar o feijão azuki que tem melhor digestibilidade.

A recomendação é que consuma 4-5 porções de frutas por dia, dando preferência a frutas (e não sucos), legumes e verduras variados no almoço e no jantar, correspondendo a 50% do prato.

O consumo de peixes deve ser de 3x por semana dando preferência a peixes pequenos como sardinha e pescadinha.

Álcool na amamentação?

Não deve ser consumido.

O álcool chega no leite na mesma velocidade que chega no sangue. É bem rápido.

Se for consumido, que seja no máximo 1 dose e deve-se aguardar pelo menos 3 ou 4h para amamentar novamente. Ou se organize para retirar leite antes e armazenar.

Se precisar aliviar o seio após bebêr bebida alcoólica você deverá jogar fora esse leite.

Exercício durante a amamentação

O exercício é recomendado durante toda a gestação e lógico durante a amamentação também após os 40 dias pós parto. O exercício será fundamental para você para aliviar o estresse da rotina do bebê.

Quanto antes conseguir voltar para a prática melhor.

Alguns cuidados importantes, o exercício físico muito intenso pode levar a produção de ácido láctico que pode alterar levemente o sabor do leite.

Outra questão de fundamental importância é a hidratação. O exercício pode levar a perda de líquidos o que pode comprometer a produção de leite. Se hidrate bem ao longo do exercício.

Quando a mãe engravida novamente pode continuar a amamentar?

Sim. Uma nova gestação não prejudica o leite, mesmo que mude um pouquinho o seu gosto. O bebê às vezes estranha, mas logo se acostuma. A amamentação não costuma prejudicar o bebê que está se formando. O médico ou profissional que acompanha o pré-natal deve orientar essa nova gravidez.

Perda de peso no pós parto com amamentação

Em uma gestação saudável, 50% desse peso ganho será perdido imediatamente após o parto, e o restante de forma mais lenta com a amamentação, em média de dois à três meses depois do nascimento do bebê.

De duas a seis semanas após o parto se perde de 75 a 80% do ganho de peso gestacional. Sendo que Cerca de 5 Kg do peso adquirido na gravidez são perdidos no parto com a saída do feto, da placenta e líquido amniótico. Outros 2 a 2,5 Kg são perdidos no pós-parto imediato (até dez dias após o nascimento), em decorrência da eliminação do líquido extracelular dos tecidos (liberação do edema – inchaço). Durante as semanas seguintes continuam ocorrendo reduções, especialmente nas mulheres que amamentam, as quais continuam a perder peso por pelo menos três meses após o parto e geralmente perdem todo o peso que ganharam durante a gravidez.

Retenção de peso pós parto

Os principais fatores que levam a retenção é o ganho de peso excessivo e a amamentação não exclusiva. Mulheres que começam a gestação com mais de 30% de gordura também tendem a reterem mais peso.

Desmame natural em 7 passos

🕒 Passo 1 - Decisão do desmame deverá ser sua. Pode ser por qualquer motivo. Se o bebê já tem dois anos, possivelmente esse leite é responsável 10% nutrição física e 90% é nutrição emocional.

🕒 Passo 2 - Conversar todos os dias com a criança. O processo pode durar meses. Converse sobre o que ela gosta de comer, sempre fora do horário da mamada.

🕒 Passo 3 - Procure começar pelo que está atrapalhando mais. Para algumas mães pode ser a livre demanda, para outras a mamada noturna.

🕒 Passo 4 - quando a criança pedir o peito avalie o por que ela está pedindo. É fome, sede, quer brincar, quer atenção. A criança pode ser atendida mesmo sem o peito.

🕒 Passo 5- Distraia a criança. Procure caprichar no lanche, ofereça os alimentos que ela gosta.

Convide-a para brincar do que mais gosta

🕒 Passo 6- Estabeleça apenas um local para a mamada (caso o bebê solicite muito, ajuda a restringir as mamadas na rua)

🕒 Passo 7- O bebê caiu, chorou, está com sono procure não oferecer o peito, espere ele pedir para mamar.

O que é mito e o que é verdade

Verdades:

- O estresse atrapalha a produção de leite
- O uso de chupeta, mamadeira ou bico de silicone confunde o bebê e prejudica a amamentação
- Acelera a perda de peso da mãe
- Fortalece o vínculo de mãe e bebê.
- Amamentação deve ser exclusiva até os seis meses.

Mitos:

- É preciso revezar as mamas para amamentar
- A mamadeira é mais prática e alimenta mais
- Amamentar doi
- Meu leite é fraco
- O tipo de parto interfere na amamentação
- Amamentar é fácil.
- Canjica e cerveja preta aumentam a produção de leite
- As fórmulas atuais são quase como o leite materno
- A compressa de água quente ajuda na situação do leite empedrado
- O peito vai cair
- Depois de 2 anos o leite materno deixa de trazer os benefícios ao bebê

Considerações finais:

Espero com sinceridade que você tenha gostado do material.

Espero que essas dicas tenham sido úteis para clarear um pouco mais sobre a amamentação.

Claro que tudo só vai fazer completo sentido quando o seu bebê chegar e assim você vai poder experimentar o prazer da amamentação. Exige dedicação, paciência, persistência e muita confiança.

Confie no seu sentimento de mãe.

Annie Bello.

Um guia prático sobre amamentação

   anniebellophd

contato@anniebello.com

www.anniebello.com

Rua Jardim Botânico, 700, sl 423
22461-000, Rio de Janeiro