

Minhas dúvidas sobre amamentação

Orientação e dicas sobre o aleitamento materno.

Mais informações:

Hospital Maternidade Leonor Mendes de Barros

Av. Celso Garcia, 2.477 - 3º andar

Tel.: 2692-4068 ou 2292-4188 ramal 256 (Região Sudeste)

Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha (Campo Limpo)

Estrada de Itapeperica, 1.661

Tel.: 3396-1079 (Região Sul)

Hospital Municipal Dr. Alipio Corrêa Neto (Ermelino Matarazzo)

Alameda Rodrigo de Brum, 1.989

Tel.: 2943-9944 ramal 4311 (Região Leste)

Hospital Maternidade Escola Vila Nova Cachoeirinha

Avenida Deputado Emílio Carlos, 3.100

Tel.: 3986-1011 (Região Norte)

Hospital Universitário da USP

Avenida Prof. Linneu Prestes, 2.565

Tel.: 3091-9210 (Região Centro-Oeste)

Mais informações:

E-mail: maepaulistana@prefeitura.sp.gov.br

Tel.: (11) 3059-1416

mãe paulistana



Minhas dúvidas sobre amamentação

Orientação e dicas sobre o aleitamento materno.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SAÚDE



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Minhas dúvidas sobre amamentação

Como amamentar o meu bebê?

Você pode dar o peito ao seu filho sempre que ele pedir. O bebê não tem horário para mamar; tem seu próprio ritmo, que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito. É importante que ele esvazie bem uma mama antes de passar para a outra. Na próxima mamada, inicie pela mama que esvaziou menos na última vez. Antes de amamentar, lave bem as mãos e os braços. Para o bebê engolir tranquilo e o leite sair em quantidade suficiente, observe se sua barriga e a do seu filho estão bem encostadas (barriga com barriga). Para isso, desenrole o bebê das cobertas. A boca do bebê precisa estar bem aberta (de frente para sua mama) e abocanhar grande parte da aréola (parte escura do peito).

Meu bebê chora muito de fome.

Será que o meu leite é fraco ou insuficiente?

Não existe leite fraco. A aparência do leite muda de acordo com a fase de amamentação. Nos primeiros dias temos o colostro, que pode ser amarelado e transparente. Depois, o leite vai mudando de acordo com a idade do bebê. Além disso, a aparência muda conforme a duração da mamada, sendo no início branco e aguado e, no final, amarelo e gorduroso. O leite do final da mamada tem mais gordura, por isso mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.

Como eu sei se o meu bebê mamou o suficiente?

Você pode ficar tranquila se o bebê ficar satisfeito depois das mamadas, urinar várias vezes ao dia, ganhar peso e crescer bem. Nem todo choro do bebê é fome. O seu filho pode chorar porque está com frio ou calor, cólicas, sentindo algum desconforto, fraldas sujas ou precisando de aconchego, de “colinho”.

Como eu devo cuidar das mamas para não racharem?

Não use pomadas ou cremes nas mamas, pois dificultam a boa pegada e às vezes causam rachadura. Para proteger as mamas, basta passar o próprio leite antes e depois do bebê mamar. Lave e seque bem os seios no banho diário e use um sutiã que dê boa sustentação e firmeza. Na hora de amamentar, desabotoe o sutiã. Perceba se seu bebê abocanha grande parte da aréola. Se o peito estiver muito cheio, primeiro você pode fazer massagem e ordenha de alívio, retirando um pouco do leite para que o bebê consiga abocanhar melhor a aréola. Assim, você estará prevenindo a rachadura.

Meu peito rachou. O que devo fazer?

Para cicatrizar a rachadura, passe o próprio leite no bico quantas vezes forem necessárias e mantenha o seio sempre seco antes de colocar o sutiã. Você pode continuar a amamentar seu bebê. Se a mama estiver muito cheia, massageie e a esvazie com as mãos, pressionando levemente próximo da aréola.

Minha mama está empedrada. O que devo fazer?

Você sentirá um grande alívio se massagear toda a mama, com a mão espalmada no sentido aréola-tórax, sempre apoiando a mama com a outra mão. Faça movimentos circulares no sentido da saída do leite e toque levemente a aréola com as pontas dos dedos. Coloque o dedo indicador e o dedão (polegar) sobre a aréola e pressione para dentro, na direção da caixa torácica (tórax). Pressione na transição da aréola ao tecido mamário (parte escura e clara) com movimentos de apertar e soltar, sem deslizar o dedo.

Nos locais que você sente estarem empedrados, pode massagear mais para que o leite fique novamente líquido e saia com mais facilidade.

Existem alimentos que fazem mal para mim ou para o bebê?

Durante a fase de amamentação, nenhum alimento é proibido, nem especialmente recomendado. Procure se alimentar bem, tomar bastante água e outros líquidos e descansar nos intervalos das mamadas.

Posso tomar remédios durante a amamentação?

A maioria dos medicamentos é compatível com a amamentação, mas você não deve tomar remédio sem prescrição. O médico ou o dentista saberá orientá-la sobre a necessidade do uso, qual o mais adequado e a dose certa. Se precisar, procure a unidade de saúde, que poderá indicar aqueles que não interferem na amamentação e não prejudicam o bebê.

Quando eu voltar a trabalhar, como posso manter a amamentação?

Durante as horas de trabalho ou em casa, a mãe pode recolher o seu leite e guardá-lo em um frasco limpo, que tenha passado por uma fervura, na geladeira por até 24 horas, ou no congelador ou freezer por até 15 dias. Antes de oferecer ao bebê, é preciso amornar o leite em banho-maria desligado.