Unimed
Vale do Caí

Operadora
Rua Osvaldo Aranha, 1315 – Montenegro
Fone: 3649.8900

Hospital Unimed Vale do Caí
Av. Júlio Renner, 450 – Montenegro
Fone: 3632.0900

SOS Unimed
0800 541 0900

ANS - nº 313211

Mod 136

Guia de Aleitamento Materno

Unimed
Vale do Caí

Guia de Aleitamento Materno

Serviço de Nutrição e Dietética

Nutricionista Carolina Rabello Drummond – CRN 10383
Nutricionista Monique Adriane da Motta – CRN 12003
Nutricionista Luana Gisele Corrêa Alves – CRN 9522

"Há um mistério insondável nesse encontro de olhares.
Mãe e filho.
Amamentação.
Ato de suprema entrega.
Momento de divina doação, entrelaçando doces e infindos desejos, sem identificação de um único.
Harmonia plena... ternura... ardor.
Inconsciente integração do inexplicável, que se traduz na similaridade do Divino Amor."

(Alice Capel)

Por que amamentar?

Algumas substâncias que existem no leite materno assemelham-se a uma vacina, que protege seu filho de doenças como a pneumonia e infecções, além de não causar alergias.

O leite materno contém todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento cognitivo do seu filho, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

Amamentar é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, o que o ajuda a ser um adulto mais seguro e feliz.

O leite materno deve ser o único alimento do bebê nos primeiros seis meses e é parte importante da alimentação da criança durante todo o primeiro ano de vida.

O aleitamento materno exclusivo, até o sexto mês de vida do bebê, dificulta outras gestações. Para isso, a mãe deve oferecer o peito todas as vezes que a criança desejar.

O leite materno é mais higiênico, dispensando o uso de mamadeiras e/ou bicos que, se forem mal lavados, pode causar diarreia, desidratação, desnutrição e em casos extremos, levar o bebê a morte, devido à fragilidade do organismo nessa fase da vida.

Aleitamento materno exclusivo

O leite materno possui, no início da mamada, grande quantidade de água, suficiente para saciar a sede do bebê.

Ao final da mamada, o leite contém mais gordura, de coloração branco-amarelada e faz o bebê ganhar peso mais rápido.

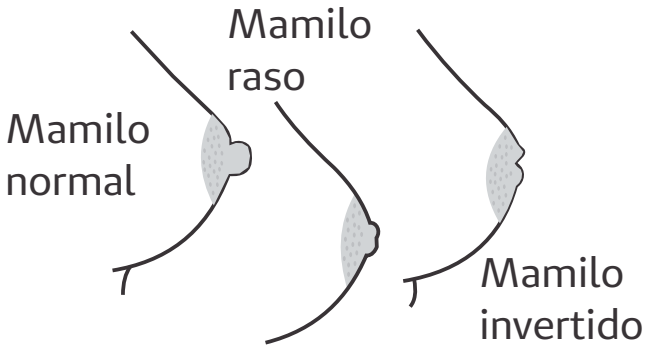
"Não dê água, chá ou qualquer outro alimento. SÓ O PEITO."

Como se preparar para amamentar

"Não posso amamentar. Meu peito não tem bico".

Comece a preparar sua mama, tão logo você saiba que está grávida. Peça ajuda aos profissionais de saúde que estão acompanhando seu pré-natal para identificar o seu tipo de mamilo.

Tipos de mamilo:



Para todas as mães,
independente do tipo de mamilo,
recomendamos:

A) Exponha suas mamas ao sol antes das 10h ou após às 16h. Faça isso por 10 minutos, uma vez ao dia.

B) Faça um buraquinho no sutiã à altura do bico, de forma que ele possa roçar na roupa, ficando bem apertado. Assim, o bico pode sair e se torna mais resistente e maior, evitando as rachaduras.

C) Massagens:

Se o bico do seu peito é achatado ou curto, você deve:

- Puxar o bico do seio para fora, com os dedos:

- Puxar a aréola (parte escura) para os lados e para cima, algumas vezes ao dia.

- Fazer massagens circulares em toda a mama.

Se você tiver bico invertido ou plano

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.

É fundamental auxiliar a mãe a favorecer a pega do bebê; a mãe pode precisar de ajuda para fazer com que o bebê abocanhe o mamilo e parte da aréola se ele, inicialmente, não conseguir; é muito importante que a aréola esteja macia;

Tentar diferentes posições para ver em qual delas a mãe e o bebê adaptam-se melhor.

Quando iniciar a amamentação

O melhor para o bebê é que ele já comece a mamar ou tenha contato com a mãe e o peito na primeira hora de vida. Isso fará com que a quantidade de leite aumente mais rápido.

Então, peça para que os profissionais de saúde coloquem seu bebê em cima do seu peito.

O ideal seria o bebê ir junto com você para seu leito. O bercinho deveria ficar ao lado de sua cama para facilitar a amamentação e a relação mãe-filho.

Em nosso país, essa prática não é comum. Porém, você pode solicitar que o bebê fique por perto o maior tempo possível.

Cuidados com a descida do leite

1º: Amamente sempre que o bebê quiser. Quanto mais você der de mamar, mais leite será produzido. Consequentemente, seu bebê ficará mais nutrido.

2º: Aprenda a apalpar e a observar sua mama, várias vezes ao dia, procurando pontos endurecidos.

Se sentir dor em algum ponto endurecido, é sinal de que, nesse lugar, o leite começou a ficar parado. Isso significa que, ao mamar, o bebê não está conseguindo esvaziar completamente a mama.

Então, você deve fazer massagens circulares no local e retirar o leite através de ordenha manual.

Cuidados com o bico e com a aréola

➢ Antes de amamentar, você deve testar o bico do seio e a aréola. Esses devem estar macios e flexíveis, para evitar rachaduras e facilitar a pega.

➢ Segure toda a aréola com os dedos e faça movimentos para todos os lados.

➢ Se a aréola estiver macia e acomodada na boca do bebê, ele vai mamar corretamente, ficar satisfeito e não rachar os bicos.

➢ Se o bico e a aréola estiverem endurecidos, você deve fazer a ordenha com as mãos, retirando o leite conforme a figura ao lado.

➢ O leite retirado com as mãos pode ser colocado em copos limpos e oferecido ao bebê, no copo ou em colherzinhas, nunca na mamadeira.

➢ É importante lavar as mãos antes de amamentar. Não é preciso lavar o peito, nem antes nem após as mamadas, porque retira a proteção natural e propicia rachaduras.

➢ O peito deve ser lavado apenas durante o banho diário. Também não é necessário passar óleos, cremes ou pomadas, pois o LEITE MATERNO protege naturalmente os bicos.

➢ Para amamentar, você deve estar tranquila e confortável, pois seu peito e o bebê sabem quando você não está bem. O nenê pode ficar irritado e não conseguir mamar; dificultando a saída do leite.

➢ Quanto à posição de dar de mamar, tanto a mãe quanto o bebê acabam se adaptando.

➢ O importante é ter paciência e persistência e saber que o leite é o melhor para seu filho, que tudo dará certo.

O melhor bico é o do peito.

Se você der outro bico ao bebê, ele vai preferí-lo, o que prejudica a futura dentição e retarda a fala dele.

A amamentação no peito estimula a respiração pelo nariz e facilita o ato de engolir.

Quando se oferece o seio materno, evita o surgimento precoce das cáries.

Ofereça os dois seios ao bebê, deixando esvaziar completamente a mama. Para isso, você deve iniciar a amamentação pelo peito que ofereceu por último, pois o leite, no início da mamada, é clarinho, como água de arroz. Ele contém imunoglobulinas (substâncias de proteção), que o PROTEGE O BEBÊ CONTRA AS DOENÇAS.

IMPORTANTE:

PEGA INCORRETA

PEGA CORRETA

Quanto mais o bebê sugar ou mamar, mais leite será produzido, facilitando sua descida.

Técnicas para a retirada do leite

1. Massageie as mamas com a polpa dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura) para o corpo.

2. Coloque o polegar acima da linha onde acaba a parte escura do peito e os dois primeiros dedos abaixo. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo. Tente aproximar a ponta do polegar com os outros dedos até sair o leite.

3. Despreze os primeiros jatos, em seguida, abra o vidro e coloque a tampa sobre a mesa, forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.

4. Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola. Após terminar a ordenha, feche bem o vidro e coloque no congelador.

5. Para completar o volume de leite do frasco que já está no congelador, utilize um copo de vidro previamente esterilizado (fervido 15 minutos) e seco (escorra em um pano limpo).

6. Coloque o leite recém coletado sobre aquele que já está armazenado no freezer ou congelador. Guarde imediatamente.

7. Esse procedimento deve ser repetido até faltar, aproximadamente, dois dedos para encher o frasco.

8. Anote na tampa a data em que iniciou a coleta e guarde o vidro no congelador da geladeira ou no freezer.

LEMBRE-SE

O LEITE HUMANO DURA:

24h na geladeira
5 dias no congelador da geladeira
15 dias no freezer

Mãe, o leite clarinho que você produz logo após o parto, e que permanece até o 7º dia, é chamado COLOSTRO. A partir do 7º dia, o leite vai ficando mais grosso e branquinho, colaborando para o crescimento de seu bebê.

O leite materno é o mais apropriado para o bebê e é de fácil digestão, enquanto os outros leites têm uma digestão mais lenta. Por isso, o nenê que se alimenta de outro leite mama mais espaçado; não porque ele sustenta mais, mas sim, porque é mais "pesado".

Nem todas as vezes que o bebê chora é porque tem fome. O CHORO é a forma de comunicação do bebê com a mãe e o mundo. O choro pode ser sinal de frio, calor, fralda molhada, assadura, alguma dorzinha de barriga; você deve acalmá-lo, aconchegando-o a você.

A maneira mais segura de constatar que tudo está bem com o bebê é a visita regular ao pediatra, para que ele possa avaliar o crescimento e o desenvolvimento da criança.

Mãe, não se esqueça também de levar seu filho ao Posto de Saúde para vaciná-lo na época certa e de fazer o Teste do Pezinho, do 5º ao 7º dia de vida.