

ALEITAMENTO MATERNO



Unimed 
Nova Iguaçu

Introdução

O leite materno tem uma composição bem balanceada e capaz de suprir todas as necessidades nutricionais da criança nos primeiros seis meses de vida. Após esse tempo, continua sendo importante fonte de nutrientes e pode ser oferecido, até os dois anos, de forma complementar.



Composição do leite materno



A produção de leite materno acontece de acordo com as necessidades nutricionais do bebê.

Até o 7º dia após o parto, o corpo produz o colostro (primeiro leite), rico em proteínas, minerais, vitaminas e fatores de defesa.

Após duas semanas de puerpério, o leite passa por uma transição até chegar ao estado maduro, que já contém todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento saudável, incluindo fatores imunológicos.

O indicado é que o bebê, a cada mamada, esvazie toda a mama para que receba todos os nutrientes, e também estimule a sua saciedade, pois o leite do final da mamada é mais rico em gordura.

Benefícios da amamentação para mãe e bebê

A amamentação, além de reduzir a taxa de mortalidade entre os bebês, evita diarreias, infecções respiratórias e do trato urinário. Diminui, ainda, o risco de alergias, diabetes, colesterol alto, hipertensão e asma, além de levar a uma melhor nutrição e reduzir a chance de obesidade.

O ato de sugar também é um exercício muito importante para o desenvolvimento adequado da musculatura facial do bebê, que facilita o desenvolvimento da fala, regula a respiração e previne problemas na dentição.

Para além de todos esses, a mãe que amamenta volta mais rapidamente ao seu peso habitual, reduz chances de desenvolver diabetes, infarto, risco de fraturas ósseas, casos de hemorragia após o parto e previne o câncer de mama e de ovário.

O leite materno é o alimento mais completo e ideal para o bebê, e oferece benefícios que se refletem ao longo de toda a vida.

Técnicas de amamentação

Existem técnicas que ajudam a mãe a achar a posição correta para acomodar o bebê e facilitar a pega. A posição ideal é aquela onde ambos ficam confortáveis, com o bebê alinhado ao corpo da mãe.



Posição tradicional

Onde a mãe fica sentada e o bebê fica de frente para ela, barriga com barriga. Quanto mais colados estiverem, mais fácil é a amamentação.



Posição sentada inversa

A mãe deve segurar o bebê como se fosse uma bola de futebol americano, colocando o corpinho debaixo de sua axila, com a barriga apoiada nas suas costelas. A mãe apoia o corpo do bebê com o braço e a cabeça com a mão. Essa posição facilita o bebê a pegar uma boa parte da aréola.

Depois de achar a melhor posição, o primeiro passo é colocar o seio na boca do bebê. Ao tocar o mamilo em seu lábio inferior, ele abrirá a boca. Nessa hora, a mãe deve colocar o máximo da aréola para dentro da boca, puxando firmemente sua cabeça para a mama.

Independentemente da posição que a mãe escolher para amamentar, é importante que ela esteja relaxada, confortável e bem apoiada, sem se curvar para frente ou para trás. O bebê, da mesma forma, tem que estar posicionado corretamente, com o corpo junto ao da mãe, na altura da mama, os quadris seguros e o pescoço levemente esticado.

Orienta-se as mães a esvaziar um pouco a mama antes de dar de mamar quando o seio estiver endurecido. Se o peito estiver muito cheio, a boca do bebê escorrega e ele não consegue segurar o bico.

Para ter uma boa pega, a boca deve ser levada em direção ao mamilo, e não o contrário. A mãe deve posicionar o polegar acima da aréola e o indicador abaixo, formando um 'C'. Ao mamar, a boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios para fora, abocanhando quase toda a aréola, não somente o bico do peito. As mamadas serão grandes e espaçadas.

Fonte:

- <https://www.sbp.com.br>
- <https://www.gov.br/saude/pt-br>
- <https://www.guiadobebe.com.br/tecnicas-e-posicoes-para-amamentar>

Unimed | 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397