



Amamentação

informação, cuidado e amor a cada mamada

Unimed 
Nova Iguaçu

Importância da amamentação

- Recomendação da OMS.
- Leite materno exclusivo até 06 meses.
- Continuação até 2 anos ou mais.

Esvaziamento da mama

- O bebê deve esvaziar uma mama antes de oferecer a outra.
- Recebe o leite rico em gordura do final da mamada.



Início da mamada

- leite mais aguado
- mata a sede



Final da mamada

- leite mais gorduroso
- maior valor calórico

✓ Pega correta

- Boca bem aberta.
- Lábios evertidos.
- Queixo encostado.
- Aréola parcialmente visível.

✗ Pega incorreta

- Boca somente no bico.
- Lábios inferiores voltados para dentro.
- Menos aréola visível.
- Pode causar dor e rachaduras.

Sucção eficaz

- Sucções lentas e profundas.
- Pausas durante a mamada.
- Deglutição audível.
- Bochechas cheias.
- Bebê satisfeito.
- Mãe sem dor.
- Mama mais macia ao final.
- Arrostar após a mamada.

Alimentação da nutriz

Alimentos que favorecem



frutas



verduras



peixes



castanhas



água

Alimentos para evitar



álcool



cigarros



ultraprocessados



excesso de cafeína

Alimentos que podem causar cólica

- Cada bebê reage de forma diferente.
- Observar sinais e conversar com o pediatra.



benefícios da amamentação

para o bebê

- Fortalece a imunidade.
- Reduz infecções.
- Favorece o desenvolvimento.
- Diminui risco de alergias e obesidade.

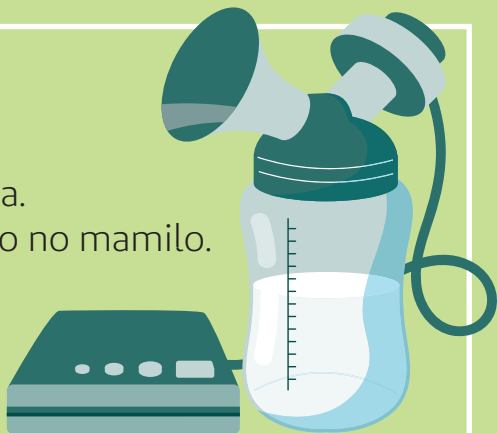
para a mãe

- Recuperação pós-parto.
- Redução do risco de câncer de mama e ovário.
- Menor risco de diabetes.



Ordenha do leite

- Higienizar as mãos.
- Montar e esterilizar a bomba.
- Posicionar o funil centralizado no mamilo.
- Iniciar a sucção em nível confortável.
- Armazenar o leite em recipiente esterilizado.



Armazenamento

Geladeira: 12 horas
Freezer: 15 dia



Atenção!

- Aquecer em banho-maria.
- Não usar micro-ondas.
- Não reutilizar sobra.

Posição correta da amamentação

A posição correta ajuda o bebê a pegar bem a mama, evita dor e favorece a produção de leite.

Veja o passo a passo:

- Bebê de frente para a mãe, corpo alinhado.
- Cabeça e corpo do bebê apoiados.
- Bebê bem próximo ao corpo da mãe.
- Queixo do bebê encostado na mama.
- Nariz do bebê na altura do mamilo.
- Mãe confortável e relaxada.

A melhor posição para amamentar é a tradicional: O bebê fica de frente para a mãe, com o corpo alinhado e bem apoiado em seus braços.



Como colocar o bebê na mama



Aproxime o bebê

Deixe o bebê bem próximo ao seu corpo, de frente para a mama (“barriga com barriga”).

O corpo do bebê deve ficar alinhado com o seu.



Estimule a abertura da boca

Toque o mamilo com o nariz ou lábio superior do bebê.

O bebê irá abrir bem a boca.



Aguarde a boca bem aberta

Espere o bebê abrir bem a boca, como se fosse bocejar.

Quanto maior a abertura, melhor será a pega.



Leve o bebê até a mama

Aproxime o bebê rapidamente, trazendo-o para a mama.

Queixo do bebê toca primeiro a mama.



Garanta a pega correta

A boca do bebê deve pegar boa parte da aréola, principalmente a parte de baixo.

Lábios evertidos (virados para fora). Bochechas cheias. Nariz livre para respirar.



Verifique se está confortável

Você não deve sentir dor. o bebê deve sugar de forma calma e profunda.

Se sentir dor, retire o bebê com o dedo mínimo pela comissura da boca e tente novamente.

Lavagem nasal

Em bebês menores de 6 meses, o uso dos sprays e conta-gotas é o mais indicado para umidificar a mucosa e familiarizar com o uso da lavagem nasal.

- Conta gotas
- Spray

Dicas importantes

- Utilize soro fisiológico 0,9%.
- Faça com calma e delicadeza.
- Nunca force a entrada da solução.
- Mantenha o bebê em um ambiente tranquilo.

Em caso de dúvidas, procure um profissional de saúde.



Núcleo de Atenção à Saúde
www.unimedni.coop.br