

### Como saber se a pega está correta?

Quando a pega está correta o queixo do bebê encosta na mama da mãe e o seu nariz fica livre, os lábios estão virados para fora fazendo “boca de peixinho”, envolvendo a maior parte possível da aréola.

### Existem mulheres que possuem o bico do seio invertido ou plano, todos os tipos de bicos possibilitam a amamentação?

Sim, pois o bebê mama o peito e não o bico.

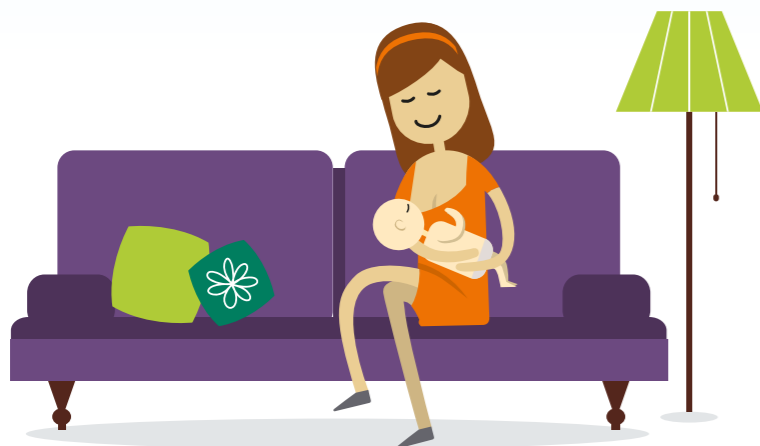
### Mamadeira e chupeta interferem no aleitamento?

Sim, porque a dinâmica de sucção no bico da mamadeira é totalmente diferente da do peito, assim quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, ele pode ficar confuso e se atrapalhar na hora de mamar, o que por vezes pode levar o bebê a abandonar o peito.

**Dica:** Caso seu bebê necessite receber leite na mamadeira, prefira as que possuem colher adaptável na ponta ou ofereça o leite em um copinho.

### O que fazer para que meu leite não “empedre”?

Para evitar o empedramento, 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.



### O que fazer para prevenir rachaduras?

- Expor os seios durante 15 minutos à luz estimula na produção de melanina, fortalecendo a região da aréola. O horário ideal é antes das 11 horas e depois das 16 horas;
- Passar o próprio leite no seio depois das mamadas, pois forma uma película que hidrata e protege o mamilo;
- Ensinar o bebê a abrir bem a boca na hora de abocanhar, fazendo assim, uma pega correta.

**Cuidado:** Pomadas, conchas, bicos de silicone e demais produtos devem ser utilizados conforme a orientação do seu médico.

### Como ter sucesso na amamentação?

O sucesso da amamentação depende:

- Ambiente tranquilo;
- Mãe estar segura;
- Ter o apoio de alguém;
- O bebê fazer uma pega correta.

**Importante:** Não desista, tenha paciência e persistência caso haja dificuldades. A recompensa é valiosa.

Saiba mais em [www.unimedvtrp.com.br/viverbem](http://www.unimedvtrp.com.br/viverbem)

### Espaços Viver Bem:

#### ENCANTADO

Rua Duque de Caxias, 919  
(51) 3751.1972

#### SANTA CRUZ DO SUL

Rua Borges de Medeiros, 269  
(51) 3713.8345

#### LAJEADO

Avenida Pirai, 155  
(51) 3714.7130

#### VENÂNCIO AIRES

Rua Reinaldo Schmaedecke, 1175  
(51) 3741.1419

ANS nº 30639-8



# Amamentação

DICAS E CUIDADOS PARA VOCÊ E SEU BEBÊ

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



## Quais os benefícios do aleitamento materno exclusivo?

### Para a mãe:

- Protege a mãe contra o câncer de mama e de ovário;
- Reduz a probabilidade de uma nova gravidez precoce;
- Auxilia para que o útero volte ao tamanho original mais rapidamente;
- Reduz o risco da mulher desenvolver doenças cardíacas e diabetes após a gravidez;
- A amamentação dá às mães as sensações de bem-estar e de realização;
- Ajuda a emagrecer, pois consome até 800 calorias por dia;
- O leite materno está sempre pronto e em temperatura adequada;
- É de graça, natural, prático e higiênico.

### Para o bebê:

- O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado;
- Atende todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de idade;
- Colabora para a formação do sistema imunológico;
- Previne doenças causadas por vírus e bactérias;
- Protege a parede do intestino dos recém-nascidos;
- É melhor digerido, prevenindo diarreia, cólicas e gases;
- O momento da amamentação aumenta o vínculo entre mãe e filho;
- Colabora para deixar o bebê mais seguro e tranquilo, evitando o choro e a ansiedade na criança;
- A sucção ajuda no desenvolvimento da arcada dentária do bebê;
- Protege contra a obesidade;
- Crianças amamentadas por longo período apresentam melhores índices em testes de inteligência.

## O que é amamentar?

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança, é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho.

### Até que idade a amamentação é indicada?

A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e complementado por meio da adição de alimentos variados até os 2 anos ou mais.

**Obs:** Até os 6 meses de idade não é necessário oferecer água, chá e nenhum outro alimento, seguindo a orientação do pediatra do bebê.

### Existe leite fraco?

Não! O que acontece é que nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade, porém na sua composição estão presentes todos os nutrientes em quantidades e proporções adequadas para cada fase do desenvolvimento do bebê.

**Atenção:** Muitas mães se sentem inseguras e desconhecem as características do próprio leite, podendo assim iniciar precocemente a introdução de outros tipos de leite na alimentação do bebê.

### Quais as características do leite materno?

O leite materno é um líquido rico em gorduras, proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas, enzimas e imunoglobulinas que protegem contra várias doenças.

## Quais são as fases do leite materno?

- **Colostro** | Sai logo após o parto, é um líquido amarelado e espesso, que apesar de ser produzido em quantidades muito pequenas, é perfeito para o recém-nascido, pois contém grandes quantidades de anticorpos e fatores de crescimento;
- **Leite de transição** | Do 7º ao 21º dia, o leite aumenta em quantidade e o seu aspecto e composição alteram-se. É fonte de gorduras, açúcares, proteínas, vitaminas e minerais. Nesta fase, a mãe pode sentir o peito cheio, firme e pesado;

- **Leite maduro** | A partir do 21º dia a composição do leite torna-se mais estável. Ao longo da mamada o leite maduro apresenta composição e aparência diferente: no início é mais aguado e ajuda a saciar a sede do bebê, enquanto o leite do final da mamada, o chamado leite posterior, é rico em gorduras e possui mais calorias e nutrientes.

**Lembre-se:** É importante que o bebê esvazie todo leite da mama a cada mamada, para garantir a ingestão adequada dos nutrientes e manter a saciedade.

### Como acontece a produção de leite?

A produção de leite se dá de acordo com a demanda da criança, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite se produz. A produção do leite acontece quando o bebê suga.

**Não esqueça:** A produção adequada de leite vai depender basicamente da sucção do bebê, da pega correta, da frequência de mamadas e de uma boa alimentação materna, com ingestão de 2 litros de água por dia.



## Qual a frequência das mamadas?

Recomenda-se que a criança seja amamentada sem restrições de horários, em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com frequência e sem horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de 8 a 12 vezes ao dia.

**Fique tranquila:** Aos poucos a mãe vai começar a aprender os sinais do bebê e descobrir que o bebê tem fome antes mesmo de começar a chorar, o que será muito recompensador.

## O que é uma pega correta?

É quando o bebê tem uma abertura ampla da boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também grande parte da aréola (aquela parte mais escura do peito em volta do bico), esta técnica é muito importante para que o bebê consiga retirar, de maneira eficiente, o leite da mama e também para não machucar os mamilos.

**Dica:** Para auxiliar o bebê a abrir bem a boca e pegar bastante a aréola, você pode passar o bico do peito na parte que fica entre a boca e o nariz do bebê ou ainda pode auxiliar com seu polegar puxando levemente o queixo do bebê e quando ele abrir bem a boca, coloque-o no seu seio.