



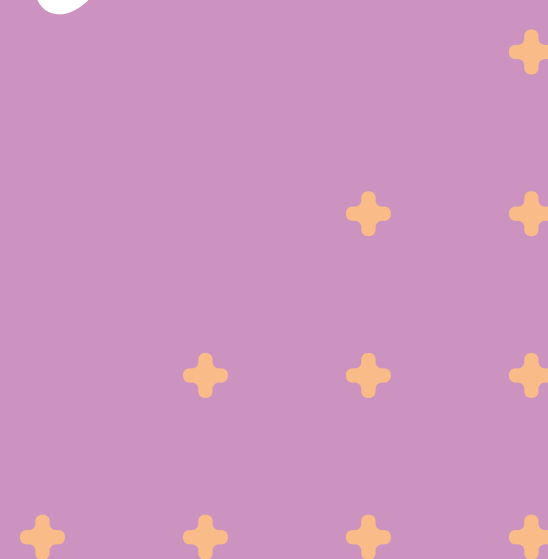
Amamentação:

DICAS E CUIDADOS
PARA VOCÊ E SEU BEBÊ

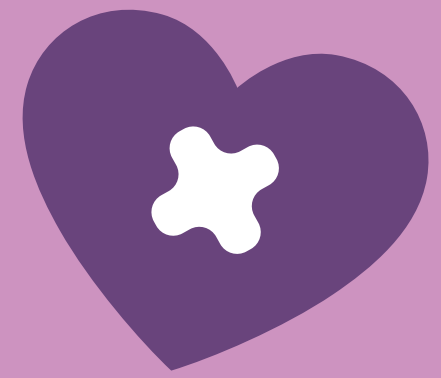
PROGRAMA
Meu Bebê

Cuida Bem

Unimed 
Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS



Quais os benefícios do aleitamento materno exclusivo?



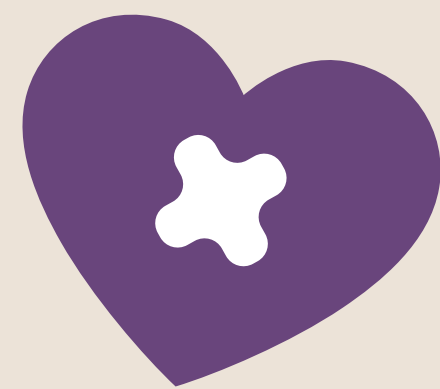
Para a mãe, o aleitamento materno protege contra câncer, doenças cardíacas e diabetes, ajuda na recuperação pós-parto, emagrecimento, bem-estar, e é uma opção prática, higiênica e sem custo.

Para o bebê, o aleitamento materno fornece nutrição completa, fortalece o sistema imunológico, previne doenças, facilita a digestão, fortalece o vínculo com a mãe, promove segurança, ajuda no desenvolvimento dentário, protege contra obesidade e melhora a inteligência.

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.**

Existe leite fraco?

Não! Nos primeiros dias, é normal que o leite seja em menor quantidade. O "coloostro" é o primeiro leite produzido ao iniciar a amamentação e é o alimento ideal para o recém-nascido. Altamente concentrado, é repleto de proteínas e rico em nutrientes, sendo extremamente benéfico para o pequeno estômago do bebê, mesmo em pequenas quantidades. Além disso, no leite maduro estão presentes todos os nutrientes em quantidades e proporções adequadas para cada fase do desenvolvimento do bebê.



Como acontece a produção de leite?

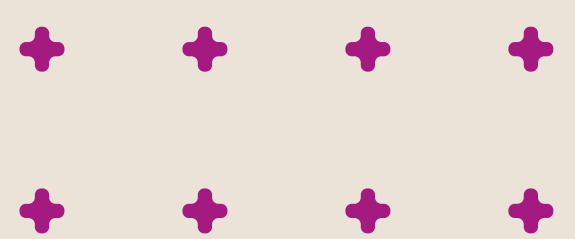
A produção de leite materno começa ainda na gravidez, impulsionada pelos hormônios presentes na gestação, principalmente o estrogênio e a prolactina. Após o parto, a descida do leite é desencadeada pela redução dos níveis de progesterona (provenientes da placenta) e pelo aumento da prolactina. A sucção do bebê no peito estimula a produção contínua de leite através do reflexo de ejeção, mediado pela ocitocina (conhecida como o hormônio do amor), que faz o leite fluir dos alvéolos para os ductos mamários e para o mamilo. Portanto, além do estímulo na mama, a saúde física e, principalmente, psicológica da mãe fazem toda a diferença na produção de leite!

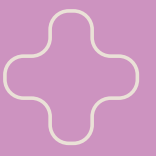


Qual a frequência das mamadas?



Recomenda-se que o bebê seja amamentado 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.

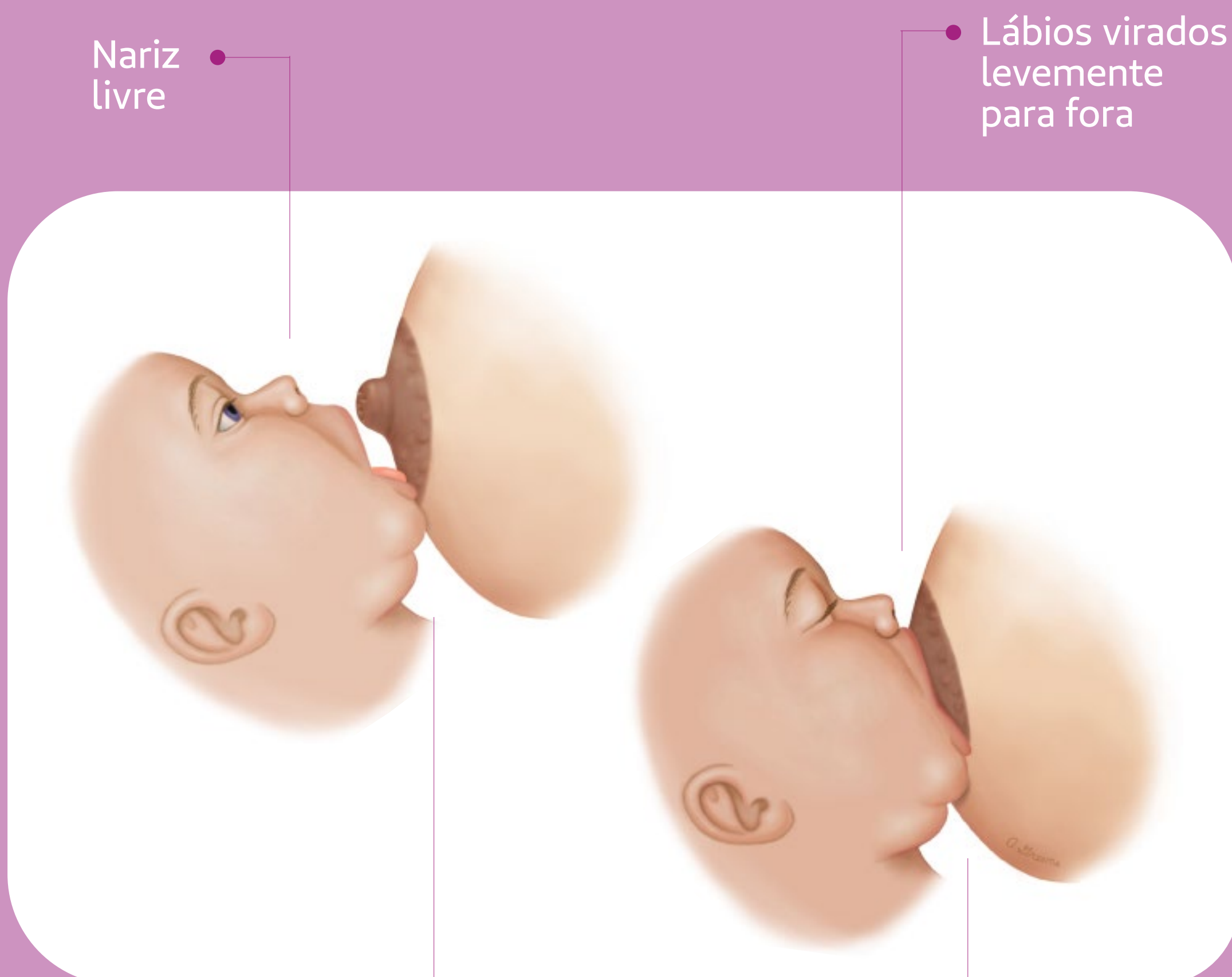




O que é uma pega correta?

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 efetiva, 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. Realizar uma prega na lateral do mamilo antes do bebê abocanhar também facilita para que ele faça a pega correta.



Nariz
livre

Lábios virados
levemente
para fora

Pega mais da
porção inferior
da aréola

Queixo
toca
o peito



Varie as posições:

Amamentar é um momento especial para mãe e bebê, e encontrar a posição correta pode fazer toda a diferença. Existem várias posições confortáveis e eficazes para a amamentação, o importante é garantir uma pega correta para evitar dores e lesões nos mamilos. Além disso, a mãe deve estar confortável e relaxada, preferencialmente em um local tranquilo e acolhedor. Experimente diferentes posições até encontrar a que funcione melhor para você e seu bebê.





Como saber se a pega está correta?

Para saber se a amamentação está correta, veja essas dicas:

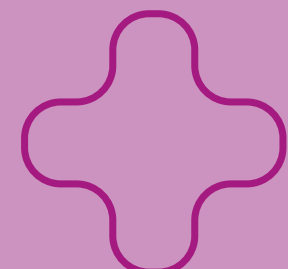
- Não deve haver barulho de sucção, como o de uma chupeta.
- Não deve haver covinhas nas bochechas do bebê.
- A boca do bebê deve estar bem aberta, com o nariz livre e o queixo encostado na mama.
- E, principalmente: não deve haver dor!

Mulheres que possuem o mamilo plano, semi plano ou invertido conseguem amamentar?

Sim, todos os tipos de mamilo possibilitam a amamentação. É recomendando que o bebê abra bem a boca, pois assim consegue abocanhar grande parte da aréola e extrair o leite materno.



O uso de chupeta e mamadeira interferem no Aleitamento Materno Exclusivo?

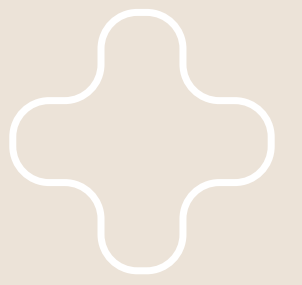


Sim, a sucção e o fluxo do leite no bico da mamadeira são totalmente diferentes dos do peito. Assim, quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, ele pode ficar confuso e se atrapalhar na hora de mamar, o que irá resultar no desmame precoce.

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?

Na apojadura ("descida do leite maduro"), é normal que seus seios fiquem mais cheios e edemaciados, pois seu corpo ainda está se adaptando à quantidade de leite a ser produzida para o bebê. Para aliviar esse desconforto, aqui vão algumas dicas:

Realize uma massagem suave em movimentos circulares ao redor da aréola antes de colocar o bebê no seio.

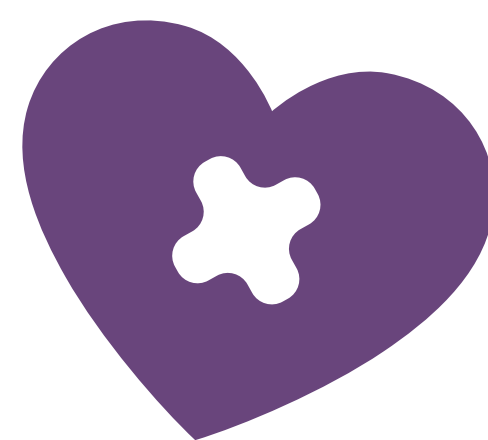
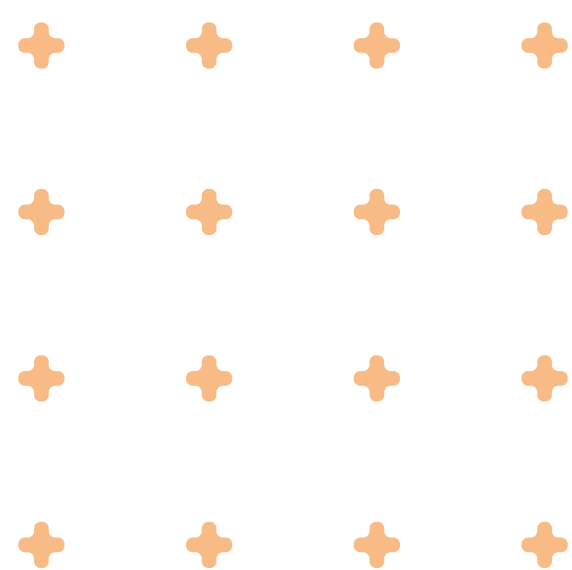
Amamente o bebê frequentemente.

Utilize compressas frias após as mamadas.

Use um sutiã de amamentação bem ajustado para apoiar os seios, mas sem apertar demais.

Não utilize ordenhadeiras para extração do leite com o intuito de "esvaziar as mamas", pois isso pode ocasionar hiperlactação. Lembre-se de que o corpo está se adaptando; quanto mais estímulo, maior a produção!





Para ter sucesso na sua amamentação não desista, tenha paciência e persistência.

Disponha de uma rede de apoio. Caso haja dificuldades, busque ajuda profissional e conte com a Unimed VTRP.

Saiba mais em www.unimedvtrp.com.br/cuidabem



Cuida Bem

PROGRAMA
Meu Bebê



Whatsapp
(51) 98046-7970