

IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

O leite materno é o alimento ideal para o bebê. É recomendado, que nos primeiros seis meses de vida, somente ele seja utilizado como fonte de alimento. Apenas após o sexto mês, podem ser introduzidos alimentos complementares à amamentação, que pode ser mantida até os dois anos de idade ou mais.

A amamentação deve ter livre demanda, ou seja, o bebê deve ser amamentado sempre que quiser e pelo tempo que quiser, sem estabelecer horários e frequência de mamadas.

BENEFÍCIOS

PARA A MÃE:

- Diminuição do sangramento pós-parto
- Método contraceptivo
- Acelera a perda de peso
- Reduz a incidência de câncer de mama, endométrio e ovário
- Evita a osteoporose

PARA O BEBÊ:

- Maior contato com a mãe;
- Melhora a digestão e reduz as cólicas
- Desenvolve a inteligência (quanto maior o tempo de amamentação);
- Reduz o risco de alergias;
- Estimula e fortalece os dentes;
- Previne contra doenças crônicas a longo prazo, como hipertensão e diabetes;
- Reduz o risco de diarreia;
- Evita mortes infantis.

PEGA ADEQUADA E POSIÇÕES

O bebê pega bem o peito quando o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e a aréola (parte escura em volta do mamilo) aparece mais na parte de cima do que na parte de baixo da boca. Para tirar a bebê do peito sem machucar a mama, coloque seu dedo mínimo entre as gengivas dela, no canto dos lábios, assim ela abrirá a boca e soltará a mama.



Quanto à posição, você deve buscar um jeito fácil e aconchegante de colocar o bebê no peito, deixando sempre o bebê virado de frente para você, bem junto do seu corpo (barriga com barriga), bem apoiado e com os braços livres.



PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER

Agosto
Dourado

Apoiando o
Aleitamento
Materno

FISSURA, INGURGITAMENTO E MASTITES

FISSURA

Ocorrem, principalmente, por erro de posicionamento do recém-nascido, pega incorreta, limpeza de forma agressiva, uso de produtos irritativos.

Prevenção: manter os mamilos secos e arejados, expor à luz, realizar mamadas com posicionamento e pega adequados, expressar o próprio leite nos mamilos. **Atenção!** Não usar casca de mamão ou de banana, pois podem causar infecção!

INGURGITAMENTO

Sintomas: mamas maiores, doloridas e avermelhadas.

Prevenção: amamentar em livre demanda com técnica correta, ordenhar e massagear as mamas no intervalo entre as mamadas. O uso de compressas frias no intervalo das mamadas pode diminuir a dor e o edema, e as mornas imediatamente antes das mamadas podem auxiliar na extração do leite.

MASTITES

Processo inflamatório da mama que pode evoluir para uma infecção bacteriana.

Sintomas: dor, calor, inchaço e vermelhidão na região afetada.

Prevenção: manter o estímulo ao esvaziamento adequado da mama, mantendo a amamentação e a retirada do leite ao final das mamadas, se necessário. **Tratamento:** em casos mais graves, o uso de antibióticos é necessário. Sempre procure ajuda de um médico ginecologista obstetra!

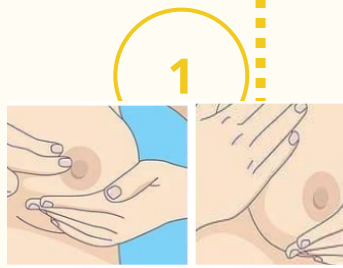
ORDENHA MANUAL

A ordenha do leite é importante para aliviar o desconforto provocado por uma mama muito cheia, manter a produção de leite quando o bebê não tem uma sucção adequada, e para retirar leite para ser oferecido à criança na ausência da mãe ou para ser doado a um Banco de Leite Humano.

PASSOS PARA FAZER A ORDENHA MANUAL DO LEITE:

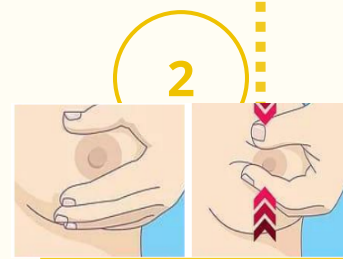
PASSO 1:

Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo. Você deve ficar relaxada, confortável, pensar no bebê ou mesmo olhar uma foto para estimular a saída do leite.



PASSO 2:

Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo da aréola, em seguida firme os dedos, empurre para trás e aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite. Quando parar, pode passar para a outra mama.



PASSO 3:

Despreze os primeiros jatos ou gotas. Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola. O leite não deve escorrer pelas mãos antes de entrar no frasco. Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas. Alterne amama quando o fluxo de leite diminuir e repita a massagem e o ciclo várias vezes.



ARMAZENAMENTO E OFERTA DO LEITE

Em temperatura ambiente (25-27°C) por até 4 horas;

Em refrigeração (1-4°C) por até 12 horas;

Congelado por até 15 dias.

Para aquecer o leite: pode ser colocado em banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o vidro, por no máximo 20 a 30 minutos.

Após esse processo, ofertar em copo ou xícara para evitar a confusão de bicos no período de até 1 hora. O leite não deve ser despejado na boca e sim aguardar para que a criança busque com a língua apenas pela proximidade do copo. Lembre-se de sempre desprezar o que foi descongelado e não consumido.



VALE ACRESCEM QUE A ORDENHA NÃO DÓI!
CASO A MÃE SINTA DOR, ELA DEVE PROCURAR UM PROFISSIONAL DA AMAMENTAÇÃO.

ORIENTAÇÕES PARA A COLETA ADEQUADA:

- Lavar bem as mãos antes de cada ordenha;
- Cobrir nariz e boca, com máscara; preferencialmente, e prender os cabelos. Se lavar as mamas, fazer apenas com água;
- Usar frasco de vidro com tampa de plástico lavado e fervido na água por 15 a 20 minutos, deixar secar sobre um pano limpo
- Identificar o frasco com o nome do bebê, data e hora da coleta.