

ALEITAMENTO EXCLUSIVO



ETSUS

A mente que se abre a uma nova ideia, jamais voltará ao tamanho original:

Albert Einstein

Dicas sobre aleitamento materno exclusivo.

Vantagens do leite materno.

Para o bebê:

- O leite materno é o alimento ideal, pois é completo: Contém todos os nutrientes necessários nos primeiros seis meses de vida, garantindo o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê.
- Protege contra doenças, principalmente diarreia, alergia e infecções (por isso, também é considerado a primeira vacina).
- Proporciona mais segurança pela troca de carinho com a mãe, aumentando o laço afetivo entre você e a criança e fazendo o bebê se sentir amado e seguro.
- Sugerir o peito contribui para a criança ter dentes bonitos, desenvolver a fala e ter boa respiração.
- É limpo e não contém micróbios, pois vai direto do peito para a boca do bebê.
- Está sempre prontinho e na temperatura certa.
- Nenhum outro alimento é capaz de substituir o leite humano.

Para a mãe:

- ✓ Reduz o sangramento após o parto e as chances de desenvolver anemia.
- ✓ Diminui a ocorrência de diabetes e cânceres de mama, ovário e útero.
- ✓ Reduz a ocorrência de fraturas ósseas por osteoporose.

Para a família:

- Economia- evita gastos na compra de leite e mamadeiras, além de remédios, pois o bebê será mais saudável. Assim, seja qual for o orçamento familiar, poderá ser melhor aproveitado.

Lembrete.

A mulher que amamenta volta mais rapidamente ao seu peso normal.

Recomendações.

Aleitamento materno exclusivo sob livre demanda por seis meses.

- O bebê só precisa ser alimentado no peito, quando e enquanto manifestar essa vontade, isto é, sem horários fixos nem para iniciar, nem para terminar cada mamada.
- Não há necessidade de oferecer água, chá nem suco, mesmo no verão. Os leites maternos contêm todo o líquido necessário.
- Após o 6º mês, outros alimentos serão introduzidos, sempre com orientação do pediatra. Enquanto isso, a amamentação no peito pode ser continuada até o 2º ano de vida ou mais, se a mãe e a criança assim o desejarem.

Produção de leite.

- Não existe leite fraco: seu leite é o alimento ideal para seu bebê.
- Toda mãe é capaz de produzir leite: a sua tranquilidade é fundamental para facilitar a saída do leite.
- É a sucção do bebê que desencadeia e mantém a produção de leite, portanto, quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido.

Colostro

- Nos primeiros dias após o parto, as mamas parecem flácidas, saindo pequena quantidade de leite chamado colostro, de cor amarelada e transparente.
- Apesar dessa pequena quantidade, o colostro alimenta e protege o bebê contra infecções nos primeiros dias, pois tem mais proteínas e anticorpos que o leite e, ainda, estimula o intestino da criança a se desenvolver.

Apojadura

- ❖ Após alguns dias ocorre a descida do leite ao apojadura: as mamas ficam mais cheias e endurecidas e produzem grande quantidade de leite.
- ❖ No início, a quantidade de leite produzida é maior que a necessidade da criança. É recomendável que o leite excedente seja retirado por ordenha manual.
- ❖ Mais ou menos 15 dias após o nascimento, as mamas ficam flácidas, mas continuam a produzir leite suficiente.
- ❖ Para manter a produção adequada de leite, a criança deve mamar só no peito.

Oferta

- ✓ Inicie a mamada pelo peito em que terminou a anterior.
- ✓ Procure fazer que o bebê esvazie essa mama. Só depois ofereça outra.*

** No início da mamada, o leite é mais diluído e, no final, é mais rico em gorduras (tem mais calorias). Portanto, se a mamada for interrompida após certo tempo (10 ou 15 minutos), para mudar de peito, o bebê não receberá o leite mais consistente do final da mamada. Estará recebendo só o chamado “leite anterior”, dos dois peitos. Provavelmente, chorará mais vezes e você irá pensar que o seu leite é fraco. Em outras palavras, a dica é sempre fazer o bebê receber o leite posterior, o que acontece quando ele mama de cada lado sem limite de tempo.*

Posições adequadas para amamentar.

- ✓ Lave as mãos com água e sabonete sempre que for pegar o bebê.
- ✓ Escolha uma posição confortável, com apoio para seus braços, costas e pés.
- ✓ Coloque o bebê de frente para você, de modo que o corpo e a cabeça fiquem alinhados e encoste o corpo dele no seu (barriga com barriga)

- ✓ Faça o bebê abocanhar o mamilo e a aréola (parte escura da mama) com a boca bem aberta.
- ✓ Observe se o queixo do bebê permanece encostado no peito.
- ✓ Aconchegue seu bebê: envolva a cabeça e o corpo com seu braço, de modo que cabeça do bebê fique apoiada na dobra de seu cotovelo.
- ✓ Não há necessidade de empurrar a cabeça do bebê de encontro ao peito: isto não ajuda podendo até atrapalhar a pega.
- ✓ O bebê dá algumas mamadas fortes, Para um pouco, mama mais um pouco, para, e assim por diante.
- ✓ Ao contrario do que muita gente pensa, não há necessidade de se preocupar com que as narinas do bebê estejam livres durante as mamadas. Inclusive, segurar a mama com o dedo indicador e médio (dedos em tesoura) pode até ser prejudicial, pois, dependendo da pressão exercida pelo dedo indicador, este poderá interromper o fluxo de leite nessa região. Se você quiser segurar o seio, use o polegar e o indicador, como se fosse a letra “C”.
- ✓ Ao final da mamada, se o bebê não largar sozinho o peito, coloque o seu dedo mínimo suavemente no canto da boca, que ele soltará o mamilo sem machucá-lo.
- ✓ Após cada mamada levante o bebê apoiando a cabeça dele até ele arrotar.
- ✓ Depois que arrotar, coloque o bebê deitado de lado, para que não engasgue, caso regurgite. Um pequeno travesseiro pode ajudar a mantê-lo nessa posição.

Dica:

Para o bebê abrir a boca e abocanhar bastante a aréola, encoste e passe suavemente o mamilo no canto dos lábios ou na região entre a boca e o nariz.

Cólicas e sangramento

Nos primeiros dias após o parto, é comum sentir cólicas discretas e aumentar o sangramento vaginal durante as mamadas, que não deve preocupá-las.

Cuidados com as mamas

- As mamas não devem ficar pendentes, por isso a dica é usar sutiã de algodão próprio para amamentação, com alças largas, para mantê-las firmes, e horizontalizadas. Assim, o sutiã não deve ser nem sempre apertado e nem sempre folgado, e sim no tamanho justo.
- Evite abafar os mamilos com protetores especiais.
- Para limpar os mamilos, use o próprio leite, tanto antes como após cada mamada fora das mamadas, mantenha-os bem secos.

Dica:

Nunca use álcool ou qualquer outro produto e, no banho, apenas enxágue essa região com água.

Alimentação da mãe pode ser prejudicial á amamentação?

- As mães que amamentam no peito costumam sentir mais fome, por isso comer um pouco mais que o habitual é o suficiente para manter saudável o organismo que esta produzindo leite. Além disso, você deve ingerir água, sucos de frutas ou outro liquido de acordo com sua sede. É salutar o hábito de ingerir em torno de 2 litros de liquido diariamente.
- Quanto a sua alimentação, o ideal é que seja bem balanceada e contenha carnes magras, verduras e frutas, evitando-se, alimentos gordurosos e controlando-se os temperos.
- Não existe alimento que prejudique a qualidade do leite, assim como é falsa a crença de que ingerir muito liquido (como leite de vaca ou cerveja doce) aumenta a produção do leite materno. Por outro lado, o abuso de certos alimentos pode provocar alergia ou cólicas no bebê como, por exemplo, o próprio leite de vaca, café preto, mate, refrigerante, ovos, amendoim, soja, trigo, peixe, frutas secas, entre outros.

Dica:

Se você esta acostumada a ingerir alguns desses alimentos, interrompa temporariamente um de cada vez. Assim, você saberá se algum deles é causador das cólicas ou da alergia.

Bicos artificiais

A introdução de qualquer bico artificial (mamadeira, chupa, chupeta) deve ser evitada a todo custo, pois interfere na sucção do bebê e , portanto, na amamentação.

Chupeta

O uso desnecessário da chupeta contribui para o desmame precoce, além de aumentar bastante o risco de infecções na boca e na garganta, diarreia e problemas na fala e na dentição (necessidade de aparelhos futuros).

Mamadeira

A criança que aprende a sugar mamadeira pode ter problemas para sugar o peito. O bebê passa a mamar de forma inadequada, suga menos, o que diminui a produção de leite. Muitos bebês passam a não querer mais mamar no peito.

Chuca (Chá, água, sucos)

Não há necessidade de qualquer complemento. O uso de chuca faz a criança sugar menos o peito, diminuindo assim a produção de leite, podendo levar ao desmame. Além de tudo isso, o chá não melhora as cólicas do bebê.

Fissuras

Mito: É possível prevenir fissuras mamárias esfregando os mamilos com toalha felpuda ou “buchinha”.

Verdade: as fissuras só ocorrem se houver alguma falha na técnica de amamentar (e como são comuns essas falhas!).

- Se elas ocorrerem, a primeira regra é continuar amamentando e passar o próprio leite no local.
- Procurar identificar e corrigir a falha na pega (é a causa mais frequente) ou na interrupção da mamada.
- Expor a mamas ao ar.
- Aplicar durante 10 a 15 minutos banhos de sol (7às10 horas da manhã) ou de luz (a 30 centímetros de distancia de uma lâmpada de 40 watts)
- Cuidado com produtos naturais, como a parte interna da casca da banana ou do mamão. Apesar de possuir efeito cicatrizante, a presença invariável de germes nas cascas dessas frutas desaconselha o seu uso.

Ingurgitamento

- Se o peito estiver cheio demais ou mesmo “empedrado”, alguns cuidados precisam ser tomados. O primeiro é massageá-lo com a mão espalmada, em movimentos circulares em toda a mama. Na região da aréola, a massagem produz mais efeito se realizada com dói dedos (indicador e médio). Uma ducha morna nessa hora ajuda a avaliar a dor. Depois da massagem, o passo seguinte é o esvaziamento parcial por meio de ordenha manual. (veja a técnica adiante)

Dicas:

Só ofereça o peito depois que o esvaziamento tenha sido suficiente para amolecer a aréola.

Com mamas cheias e duras, o bebê não consegue realizar uma boa pega, portanto não consegue mamar direito e provavelmente provocará fissura no mamilo. Para prevenir o ingurgitamento, amamente com frequência e esvazie bem ambas as mamas após cada mamada.

Armazenamento

- Lave um recipiente de vidro com água e sabão e depois o ferva por 10 minutos.
- Com as mãos lavadas, faça a ordenha diretamente no vidro, desprezando os primeiros jatos.

Ordenha manual

- Com o polegar acima e o indicador abaixo da aréola, comprima a mama contra o tórax. Pressione a aréola por trás do mamilo entre o indicador e o polegar.
- Despreze as primeiras gotas.
- A saída do leite ocorre sem dificuldades pressionando e soltando várias vezes. Se você pretende estocar seu leite, alguns cuidados são necessários: *Evite falar durante a ordenha e se possível, cubra a boca e o nariz com um lenço, fralda ou máscara.*

Lembrete.

A ordenha manual é mais trabalhosa que a mecânica (bombinha) ou elétrica, porém é a única em que não há risco de machucar os mamilos (estiramento pela pressão negativa das bombas=fissuras).

Só utilize bomba de ordenha (mecânica ou elétrica) em casos especiais, com indicação médica.

Conservação do leite humano

- ✓ Temperatura ambiente: até 6 horas.
- ✓ Geladeira comum: até 24 horas
- ✓ Freezer: até 20 dias.

Aquecimento

- Descongelar e aquecer em água morna (banho-maria desligado) apenas a quantidade que o bebê costuma tomar.
- O leite aquecido que sobra deve ser desprezado.
- ATENÇÃO: o leite humano não pode ser fervido.
- Mexer o vidro lentamente para misturar os componentes do leite.
- O frasco ideal para conserva (usado em Bancos de Leite) é o vidro com tampa de plástico esterilizada.

Mulher que trabalha

- Dez dias antes de voltar ao trabalho, comece a retirar e guardar o excedente do leite.
- Ofereça o peito antes de sair de casa para o trabalho e logo que retornar.
- Nos dias de folga, ofereça o peito a vontade.
- Durante o trabalho, retire o leite nos horários em que o bebê ira mamar, caso ele estivesse com você, e guarde em recipiente esterilizado em geladeira ou freezer.
- Avise quem fica com o bebê durante e sua ausência para oferecer o leite ordenhado com colher, copo ou xícara, ligeiramente amornado em banho-maria desligado.
- Se seu filho estiver matriculado em uma creche, leve o leite que foi armazenado e oriente a pessoa responsável a oferecê-lo com colher. Copinho ou xícara.

Contracepção durante a amamentação

Quando o seu bebê for alimentado apenas com leite de seu peito (aleitamento exclusivo), a menstruação poderá demorar longos períodos para retornar, até mais que um ano.

O aleitamento materno exclusivo, por si só, já é um método anticoncepcional, desde que você ainda não tenha menstruado, que os intervalos entre as mamadas não ultrapassem 6 horas e que nenhum outro alimento seja oferecido para o bebê, muito embora a eficácia desse método não seja totalmente garantida.

Lembrete!

Seu bebê não necessita de nenhum outro alimento além do seu leite, até os seis meses.

Quando for amamentar, não tenha pressa. Relaxe, pois a calma e a tranquilidade ajudam a produzir mais leite.

Procure alternar posições para amamentar.

É normal que um dia ou outro você tenha a sensação de estar com menos leite. Não use mamadeira: ela prejudica amamentação e ajuda a secar o leite.

Quanto mais o bebê mama, mais leite será produzido.

Não existe indicação alguma para usar compressas quentes ou frias.

Não há simpatia nem crendice capaz de modificar a quantidade ou a qualidade do leite.

A atividade sexual não atrapalha a amamentação.

A maioria dos remédios é compatível com o aleitamento materno. Mesmo assim, não tome medicamento algum sem orientação médica.

Especialmente à noite, amamentar deitada pode ajudá-la descansar mais e produzir mais leite.

Em caso de dúvida se o seu leite está sendo suficiente para o bebê, você pode ficar tranquila se o bebê se mostrar satisfeito após as mamadas urinar várias vezes ao dia, ganhar peso e crescer adequadamente.

Nem todo choro de bebê significa fome. Pode ser devido a algum desconforto, como fralda suja, calor, frio, cólicas ou, simplesmente que ele esteja “precisando de colo”.

Cuide de sua saúde com uma alimentação saudável, não fume e evite bebidas alcoólicas.

Tanto quanto o aleitamento, o desmame também é muito importante: deve ser lento e gradual, e não intempestivo. Converse com o pediatra a respeito disso.