



Dicas de amamentação

Da teoria à prática, um guia com os primeiros passos para encarar esse momento tão especial

www.mulheregestacao.com.br



Índice

- 03 Introdução
- 04 A produção de leite
- 05 Mas e a tal da pega?
- 06 Amamentação na prática
- 07 Existe um tempo certo de duração das mamadas?
- 08 Posições para amamentar
- 09 Rede de apoio: descanse, para poder amamentar
- 10 Cuidados com o leite
- 11 Mitos e verdades

Introdução

Amamentar é...

Um desafio

Um ato de amor

Um momento de conexão entre a mãe e o bebê

Um acumulado de expectativas e frustrações

Uma fonte de alimentação

Se você está grávida, as chances de já ter ouvido essas afirmações de outras mães e mulheres são grandes. A verdade é que a amamentação pode ser todas estas afirmações juntas em uma única situação. A boa notícia é que existe muito conhecimento compartilhado para te ajudar a viver esse processo da melhor forma, e este e-book é um deles!

Criado em parceria com Verônica Pires, Enfermeira Obstetra e consultora de amamentação, aqui você vai entender um pouquinho melhor alguns mecanismos, truques e recomendações sobre amamentação, para que essa fase seja tão proveitosa e duradoura quanto possível.



A produção de leite

Mamíferos que somos, nossa produção de leite só começa depois do parto, mas o corpo já se prepara para esse momento da maternidade muito antes, com a atuação dos hormônios e do aumento das glândulas mamárias durante toda a gestação.

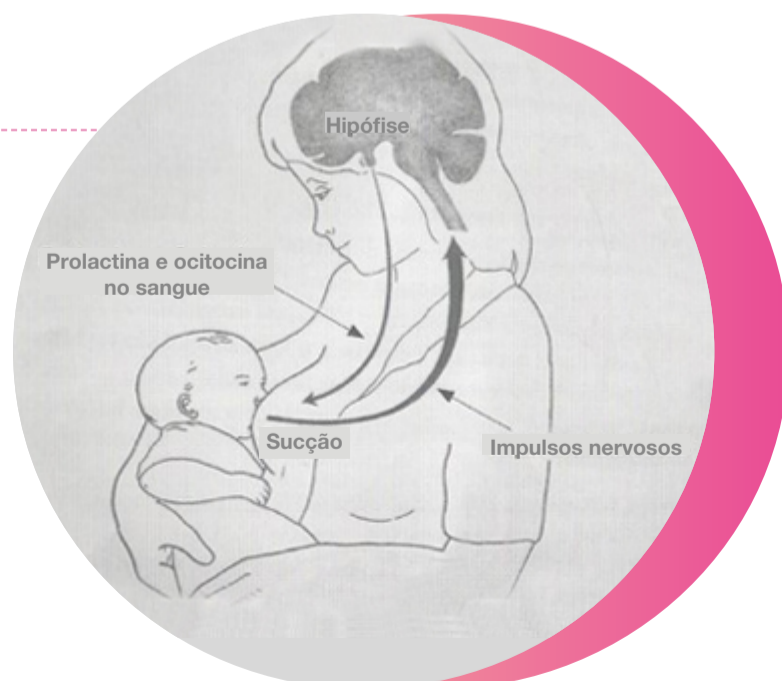
A prolactina, hormônio que estimula a produção de leite materno, é produzida pela hipófise e começa a atuar no segundo trimestre da gestação - seus níveis chegam a aumentar até 20 vezes em comparação a mulheres não grávidas.

Desceu?

Por volta do 3º dia após o trabalho de parto tem início a apojadura, quando o leite "**desce**". O estímulo de sucção feito pelo próprio bebê impulsiona a produção do leite, além de liberar ocitocina e prolactina no organismo da mãe - em uma espécie de "**círculo vicioso do bem**", que significa que quanto mais estímulos, maior a produção. A manutenção desse estímulo, alinhado à boa alimentação, descanso adequado e ingestão de líquidos, tende a prolongar o processo de amamentação e garantir o crescimento saudável do seu bebê.



Pela amamentação, o movimento de sucção do bebê aciona a hipófise, que libera prolactina e ocitocina no sangue da mãe, impulsionando a produção de mais leite.



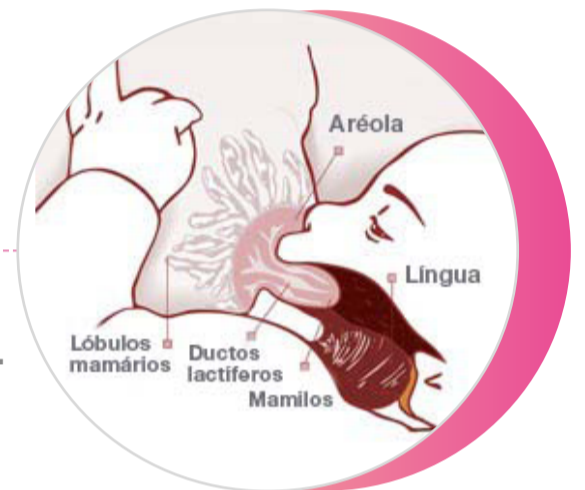
Mas e a tal da pega?

Conhecida como grande **"X da questão"** da amamentação, responsável por momentos de dor e até mesmo por encurtar a produção de leite, a pega é como andar de bicicleta: pode ser difícil no começo, mas depois de aprendida, não se esquece mais.



Como a pega deve ser: o bebê precisa abocanhar o bico e parte da auréola.

Entenda como o movimento de sucção aciona as glândulas e outras áreas da mama.



Para se ter certeza de que a pega está sendo feita corretamente é preciso checar alguns fatores:



- A boca do bebê deve envolver parte da aréola (e não apenas o mamilo), com os lábios virados para fora.
- O bebê deve respirar livremente (o nariz não pode encostar no seio).
- É possível acompanhar o enchimento e esvaziamento da bochecha do bebê à medida que suga o leite e engole.
- O processo não pode ser doloroso demais.

A famosa pega incorreta, além de ocasionar traumas mamilares, não permite que o bebê ganhe peso nem estimula a produção de leite.

Se sentir necessidade, a mulher pode contar com a ajuda de uma consultora de amamentação, que vai analisar a dinâmica mãe-bebê e a anatomia para indicar os melhores passos a serem seguidos para uma amamentação mais tranquila.

Amamentação na prática

O processo de amamentar é, principalmente, a nutrição do bebê nos primeiros seis meses. Por isso as mamadas ocorrem com tanta frequência, pois fornecem todos os nutrientes que a criança precisa: água, proteínas e gordura.



Vale destacar que o leite tem diferentes composições de acordo com o momento de vida do bebê, e também pela duração da mamada:

♥ Até o 7º dia de vida do bebê

É o colostro, um leite gorduroso e repleto de anticorpos, que representa a primeira dose de imunidade do bebê.

♥ De 7 a 10 dias após o parto

Nesse momento, temos o chamado leite de transição.

♥ A partir da 2ª semana de vida

Agora começa o leite maduro, que vai te acompanhar enquanto seu bebê continuar mamando.

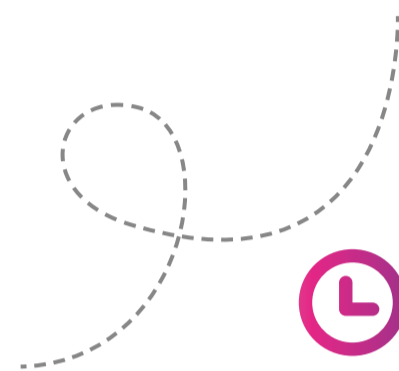
O leite maduro tem duas composições, relacionadas à duração da mamada: o leite anterior, constituído principalmente de água e proteína; e o leite posterior, que tem como principal ingrediente a gordura.

Existe um tempo certo de duração das mamadas?

Para garantir o ganho de peso e o desenvolvimento adequado do seu bebê, **o ideal é que cada mamada dure entre 20 e 25 minutos**, pois assim aumentam as chances de a criança receber o leite posterior. Sempre que possível, mantenha o bebê no peito até sentir esvaziar a mama completamente.



E qual deve ser o intervalo entre cada mamada?



A resposta certa é: **depende**. Assim como cada mãe tem características únicas e passou pela gestação de uma maneira, cada criança tem um metabolismo e terá necessidades particulares.

Nada de estabelecer, então, um cronograma rígido. O segredo é ouvir o seu bebê, para perceber se ele prefere (e sente fome) a **intervalos de 2h**, ou se fica muito bem mamando **a cada 3h**. Lembre-se que, assim como todo o resto do corpo do bebê, o estômago também está desenvolvendo-se e aumentando sua capacidade.



Livre demanda?

A oferta irrestrita do peito para a criança pode gerar um problema importante: o bebê pode gastar mais calorias chupetando o peito e acessando apenas o leite anterior.

Assim, vale de novo observar por quanto tempo o recém-nascido fica saciado e respeitar esse intervalo.

Posições para amamentar

Existem várias posições adequadas para a amamentação, por isso o mais importante é encontrar aquela que se adapta melhor ao seu conforto e ao do bebê, sempre observando a necessidade de se garantir a pega correta.



Tradicional: o bebê fica posicionado no colo, sendo apoiado pelo braço do mesmo lado do seio oferecido



Deitada: posicione o bebê paralelamente ao seu corpo deitado no colchão e ofereça o seio mais próximo ao bebê (o que está em contato com o colchão)



Gemelar: os bebês são posicionados como se fossem tomar banho, apenas com a cabeça em contato com o corpo da mãe



Invertida: o corpo do bebê fica para trás e a cabeça é sustentada pela mão da mãe (posição similar à do banho), sendo que o braço de suporte é o do mesmo lado do seio oferecido



Tradicional invertida: o corpo da mãe apoia todo o corpo do bebê, mas a sustentação da cabeça é feita pelo braço oposto ao lado do seio oferecido



Cavaleiro: o bebê é posicionado sentado na coxa da mãe e a cabeça sustentada por qualquer uma das mãos da mãe

Rede de apoio: descanse, para poder amamentar

Há um provérbio africano que diz: “**É preciso uma vila inteira para criar uma criança**”. Por estar em função dos horários da criança 24 horas por dia, com ciclos de poucas horas entre sonecas, mamadas e trocas de fralda/banhos, a mãe precisa descansar no pouco tempo que tem para si, sob o risco de não conseguir produzir leite suficiente para garantir a próxima mamada.

Como ajudar uma mãe recém-nascida?

É fundamental que a mãe possa contar com o apoio de pai, avós e quem mais puder contribuir para que ela se alimente, descanse, vá ao banheiro e faça coisas para si, já que o puerpério também traz desafios, além da adaptação ao bebê e da criação de uma rotina com ele. E isso leva tempo.



Autocuidado

Entre os cuidados que a própria mãe pode garantir para si mesma, estão os banhos de sol nos seios, recomendados duas vezes ao dia para auxiliar na cicatrização do mamilo (principalmente nas primeiras semanas), e a ventilação da área (também conhecida como o movimento “**mamilos livres**”, ou deixá-los respirar).

Cuidados com o leite

Em caso de um grande volume de produção ou preparação para a volta da licença-maternidade, armazenar o leite é uma ótima opção.



Para isso, você vai precisar de recipientes esterilizados, guardar sempre em ambiente refrigerado (a geladeira ou o freezer) e respeitar as regras de conservação indicadas pelo Ministério da Saúde:

- ♥ **Refrigerado**, o leite materno dura até 12 horas.
- ♥ **Congelado**, pode ser mantido por 15 dias.
- ♥ **Depois de descongelado**, se estiver no refrigerador em temperatura de 5 graus, o leite pode ser consumido em até 12 horas. Mas, ao aquecer, você tem até uma hora para ofertar ao bebê.
- ♥ **Para reaquecer o leite**, utilize sempre a técnica do banho-maria e nunca o micro-ondas.



Mitos e verdades

Existe leite fraco?

Não. Até os seis meses de idade, o leite materno possui todos os nutrientes que o bebê precisa, mas é preciso garantir uma alimentação equilibrada para a manutenção da produção. De acordo com o Ministério da Saúde, 500 calorias a mais na alimentação diária são suficientes - considerando também que, durante a gestação, a mulher armazena de 2 kg a 4 kg para a lactação.

As recomendações do governo federal são:

- ♥ Dieta variada, incluindo todos os grupos de alimentos (pães e cereais, frutas, legumes e verduras, derivados do leite, carnes) - e pelo menos três porções de derivados do leite por dia.
- ♥ Esforçar-se para consumir alimentos com vitamina A.
- ♥ Hidratação para saciar a sede (mas atenção para não ingerir água em excesso, pois também pode prejudicar a produção de leite).
- ♥ Moderação nos produtos cafeinados.
- ♥ Evitar dietas e outras práticas que promovam a perda rápida de peso (mais de 500 g/semana).



Mitos e verdades

Tenho prótese de silicone. Posso amamentar?

Sim. A prótese em si não dificulta ou facilita a amamentação. O que deve ser levado em conta, no momento da cirurgia, é o método de inserção da prótese - algumas técnicas podem refletir na produção e/ou no escoamento do leite. Por isso, mulheres que ainda não engravidaram e pensam em fazer a cirurgia devem considerar esses fatores.

Chás prejudicam a amamentação?

A ingestão de líquidos, principalmente água, é recomendada como parte de uma alimentação saudável e é essencial para garantir o bom funcionamento do organismo. Chás como de camomila e erva-doce têm efeito calmante e podem ajudar a mulher a relaxar, liberando ocitocina no sangue e estimulando a produção de leite.

Como aumentar a produção de leite?

O milho é um alimento conhecido por ser o galactogogo (aumenta o leite). Por isso a sabedoria popular é certa em recomendar canjica para lactantes.



Sobre a autora



Veronica Pires é Enfermeira Obstetra e consultora de amamentação. Em seu perfil no Instagram e nos cursos e consultorias, compartilha conteúdo sobre os cuidados da maternidade e com bebês - do parto humanizado à amamentação.



Acompanhe suas publicações:
@amordemamaevp

Regenesis Premium

Regenesis é uma linha completa de suplementação com ciência para tentantes e gestantes.

O Regenesis Premium possui 600 mg de Ômega-3, Metilfolato (a forma ativa do ácido fólico), 2.000 UI de vitamina D, Ferro além de outras 13 vitaminas e minerais.



Gerar uma vida é só o começo...

Este material foi produzido por Regenesis para o site Mulher e Gestação, uma plataforma de conteúdos especialmente criados para apoiar sua incrível jornada!

ACESSE:
www.mulheregestacao.com.br



 @regenesisbrasil

 Regenesis Brasil

