

Dificuldades na Alimentação e sua Resolução

Mamas ingurgitadas



- Mamas dolorosas, tensas, mamilos pouco salientes e o leite não flui;
- Tratamento - Expressão manual;
- Coloque o polegar sobre a parte superior da auréola e o indicador na parte inferior ;
- Pressione em direção às costelas e de seguida solte. Pressione também os lados;
- A expressão termina quando sentir a mama flácida (mole).

Mamilos Dolorosos e/ou Gretados

- A causa mais comum é a pega incorreta ;
- Manifesta-se por amamentação dolorosa;
- Para prevenir/tratar esta situação:
 - ⇒ Não deve lavar os mamilos com sabão mas só com água antes e depois de cada mamada;
 - ⇒ Não deve interromper a mamada;
 - ⇒ Hidratar o mamilo e a auréola com o próprio leite facilitando a cicatrização;
 - ⇒ Aplicar pomada gordurosa;
 - ⇒ Proteger os mamilos com discos especiais ou compressas;
 - ⇒ Sempre que possível expor os mamilos ao ar.

*A Amamentação é um
prazer único que só a
mãe pode experimentar.*



O Aleitamento Materno

Elaborado por:

Dolores Firmino

2022



O Aleitamento Materno

O leite materno é a forma mais natural de alimentar o bebé. Esta é a melhor alimentação que lhe pode dar e mais completa..

Vantagens do aleitamento materno:

- Promove a criação de laços entre a mãe e o bebé;
- Esta sempre pronto, à temperatura adequada e é gratuito;
- Contem todos os nutrientes nas medidas certas e necessárias para o desenvolvimento e crescimento do bebé;
- É mais facilmente digerido e absorvido;
- Defende o bebé de infeções e alergias;
- Facilita a involução uterina;
- Pode reduzir o risco do cancro da mama, ovários;
- Ajuda a mãe a recuperar o seu peso;
- É um prazer único que só a mãe pode experimentar.



▶ Prática do Aleitamento Materno

Posição Confortável Para a Alimentação

Posição Sentada

O bebé deve estar de frente para a mãe (barriga com barriga).



Sente-se numa cadeira confortável, com os pés apoiados num banco, uma almofada atrás das costas e outra debaixo do braço.

Posição deitada

A mãe e o bebé devem estar frente a frente. A mãe oferece a mama do lado que está deitada.



Como dar de mamar

- A criança será posta ao peito logo a seguir ao parto;
- Lavar as mãos;
- Ponha-se numa posição confortável;
- Segure corretamente o bebé nos braços;
- Segure o peito com a mão e toque com o mamilo no lábio inferior do bebé ;
- Espere que a boca do bebé esteja bem aberta de modo a que este procure o mamilo;

- O bebé não pode pegar apenas no mamilo, mas também na auréola, ficando o queixo em contacto com a mama;
- O bebé deve poder mamar em cada uma das mamas o tempo que quiser.
- Só depois de esvaziar a primeira mama é que se deve colocar na segunda mama;
- Quando voltar a amamentar deverá começar pela mama em que o bebé tiver mamado em último;
- A duração da mamada depende do bebé. O importante é que ele esteja acordado enquanto mama (acorde-o se adormecer);
- Para retirar o bebé da mama, deverá libertar o vácuo, introduzindo o seu dedo mindinho na boca dele;
- Depois da mamada deve colocá-lo de pé, apoiado no seu ombro, dando pancadinhas suaves nas costas para que arrote;
- Deite o recém-nascido de lado para que não

Regularidade das Mamadas

- O horário das mamadas é livre, ou seja, sempre que o bebé o exija;
- O intervalo entre as mamadas deve ser contado a partir da hora a que o bebé terminou a última mamada;
- Não é necessário acordar o bebé durante o período da noite ou durante o dia. Quando este tiver fome manifesta-se.

