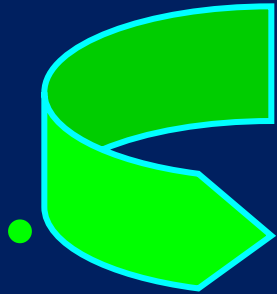


- **PEGA** é



- a adaptação da boca do bebê à  
mama da mãe

## Como ocorre?

Qual o papel do bebê na transferência do leite?

- **A sucção do bebê controla:**

- a produção de prolactina,
- o reflexo de ocitocina e
- a retirada do inibidor de dentro da mama.

Para a mãe produzir o leite de que o seu bebê precisa, este deve sugar com frequência e de forma correta. O bebê não consegue obter o leite sugando apenas o mamilo.

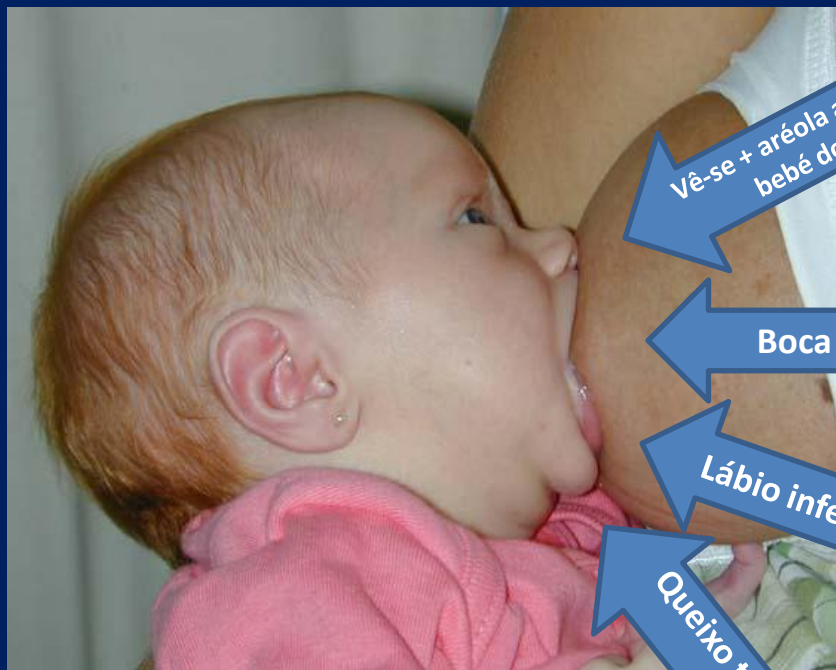
# Sinais de pega correta

Estes são os sinais de pega correta, se se puderem observar esses sinais todos, dizemos que o bebê pegou a mama corretamente.

Quando o bebê pega a mama corretamente, a mãe sente-se confortável e sem dor

e

o bebê suga com eficiência.



Vê-se + aréola acima da boca do bebê do que abaixo

Boca Bem Aberta

Lábio inferior virado para fora

Queixo toca a mama (ou quase)

**NOTA:** A visualização de muita ou pouca aréola não é um sinal confiável de pega correta. Algumas mulheres têm aréolas grandes e outras, pequenas.

É mais confiável comparar quanto da aréola está visível acima e abaixo da boca do bebê (se alguma parte for visível).

## Sinais de PEGA CORRETA

- A boca do bebê está bem aberta
- O lábio inferior está virado para fora
- O queixo do bebê toca na mama (ou quase)
- Vê-se mais aréola acima da boca do bebê do que abaixo



**PEGA CORRETA**

## Sinais de PEGA INCORRETA

- A boca do bebê não está bem aberta
- O lábio inferior aponta para a frente (também pode estar virado para dentro)
- O queixo do bebê está longe da mama
- Há mais aréola acima do que abaixo da boca do bebê



**PEGA INCORRETA**

**NOTA:** Se se puder observar algum dos sinais de pega incorreta, o bebê não pegou a mama corretamente e não consegue sugar com eficiência.

O desconforto e dor da mãe também é sinal de pega incorreta.

## PEGA CORRETA



- Boca bem aberta;
- Queixo do bebé perto da mama;
- Lábio inferior virado para fora;
- Mais aréola acima da boca do bebé;

<https://www.google.pt/imgres?imgurl=https://feminefisioterapia>.

## PEGA INCORRETA



- A boca do bebê não está bem aberta;
- O lábio inferior está virado para dentro
- Vê-se maior quantidade de aréola abaixo da boca do bebê do que acima.

Adaptado da OMS, 1995

## PEGA INCORRETA



- A boca não está bem aberta
- Os lábios estão a apontar para a frente
- Vê-se a mesma quantidade de aréola acima e abaixo da boca do bebé
- O queixo não está a tocar a mama

Adaptado da OMS, 1995



## Bibliografia

WHO (2009). BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE. Revised Updated and Expanded for Integrated Care. Session 6, in SECTION 3 BREASTFEEDING PROMOTION AND SUPPORT IN A BABY-FRIENDLY HOSPITAL  
A 20-HOUR COURSE FOR MATERNITY STAFF

NOTA: Este trabalho foi produzido por Adriana Pereira, pode ser usado e reproduzido desde que o conteúdo não seja alterado e as fontes sejam corretamente citadas.

[www.aleitamentomaterno.pt/index.php](http://www.aleitamentomaterno.pt/index.php)