

Amamentar o seu Bébé



Informação importante para mães novas

Breastfeeding Your Baby, Portuguese



unicef 

Introdução

Este folheto destina-se a mães que estejam a iniciar a amamentação. Nele encontrará informação sobre como começar a fazê-lo e como evitar problemas comuns. Há também uma secção separada sobre como extrair o leite do seu peito. Referimo-nos ao bebé como "ele", a fim de se evitarem confusões.

Uma vez estabelecida, a amamentação é fácil e, para a maioria das mães e bebés, uma experiência aprazível. Porém, nos primeiros dias, mãe e bebé precisam ambos de aprender o que, e como, fazer. Vai, pois, necessitar de praticar, e de obter auxílio e aconselhamento da sua parteira, se precisar. (Se é que começou a alimentar o seu bebé a biberão e pretende agora passar a amamentá-lo, isso é ainda possível, muito embora nem sempre seja fácil - deverá conversá-lo com a sua parteira ou uma apoiante da amamentação.)

Recordes que:

O SEU leite é perfeito para o SEU bebé e adapta-se para ir ao encontro das necessidades dele, em constante mutação. A maioria dos bebés não carece de nenhum outro alimento ou bebida, até alcançarem mais ou menos os seis meses de vida.

Porque é que a amamentação é assim tão especial?

O leite do seu peito contém anticorpos que protegem o seu bebé contra infecções. Vômitos e diarreia (gastroenterite, que pode ser muito grave), infecções do peito, dos ouvidos e da urina, são mais prováveis nos bebés alimentados a biberão.

A amamentação continuará a beneficiar o seu bebé à medida que ele for crescendo. Sugere a pesquisa que os bebés amamentados têm um desenvolvimento mental melhor. As crianças alimentadas a biberão enquanto bebés, acham-se expostas a um risco maior de eczema e diabetes e tendem a ter uma pressão arterial mais alta que as que tiverem sido amamentadas.

A amamentação é também benéfica para a mãe. Ajuda a que ela perca o peso que ganhou durante a gravidez. Pode ajudar a protegê-la contra o cancro da mama e do ovário, podendo ainda dar-lhe ossos mais fortes, mais tarde, na sua vida.

A informação que se segue ajudá-la-á a partir para um bom começo.



Dar de mamar ao seu bebé

A sua postura

É importante que adopte uma postura confortável.

Se para amamentar o seu bebé se sentar, procure assegurar-se de que:

- as suas costas estão direitas e bem suportadas;
- o seu regaço está quase plano;
- os seus pés estão planos (pode ser que precise de um supedâneo ou de um livro grosso);
- dispõe de almofadas extra, para apoio das suas costas e braços ou para ajudar a levantar o seu bebé, se necessário.



Amamentar deitada pode ser muito confortável. É especialmente bom para as mamadas nocturnas, pois pode descansar enquanto o seu bebé se alimenta.



Procure manter-se bem plana, com uma almofada debaixo da sua cabeça e o seu ombro repousado na cama.

Deite-se bem sobre o lado. Uma almofada suportando-lhe as costas e outra entre as pernas, podem ajudar.

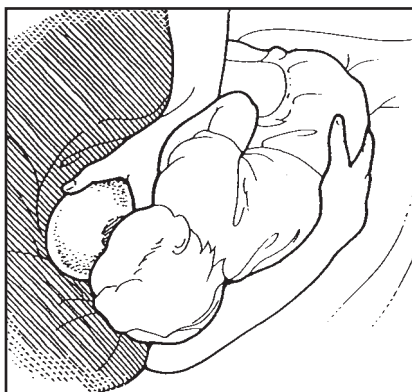
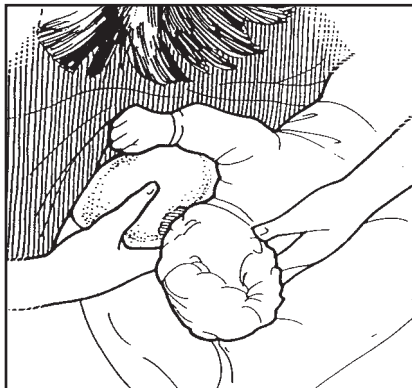
(Uma vez que o bebé esteja a mamar bem, será capaz de o alimentar confortavelmente em qualquer local, sem necessitar almofadas.)

A postura do seu bebé

Há várias maneiras de segurar o seu bebé para o amamentar.

Qualquer delas que escolha, aqui tem algumas sugestões de orientação para a ajudar a assegurar que o seu bebé é capaz de se amamentar bem:

1. Deverá segurar o seu bebé bem aconchegado a si.
2. Deverá mantê-lo de face voltada para o seio, com a cabeça, os ombros e o corpo numa linha recta.
3. O nariz ou lábio superior do bebé devem estar em oposição ao mamilo.
4. Ele deve ser capaz de alcançar o seio facilmente, sem ter que se esticar ou torcer.
5. Lembre-se sempre de mover o seu bebé no sentido do seu seio, de preferência a mover o seio no sentido do bebé.

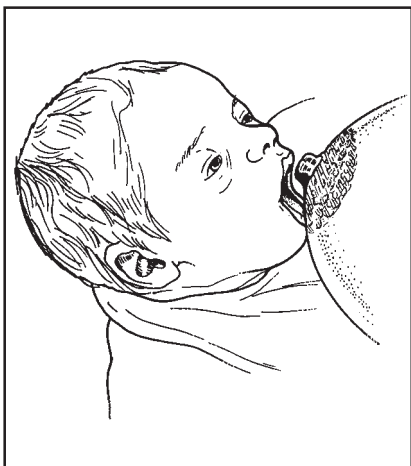


Portanto:

- **Barriguinha contra a Mãezinha**
- **Mamilo para o nariz**
- **Bébé para o seio, e não seio para o bebé**

Ligar o seu bebé ao seio

É importante assegurar que o seu bebé se prende devidamente ao seu seio, pois de outra forma ele pode não conseguir sugar leite suficiente, durante a amamentação, e os seus mamilos podem ser magoados.



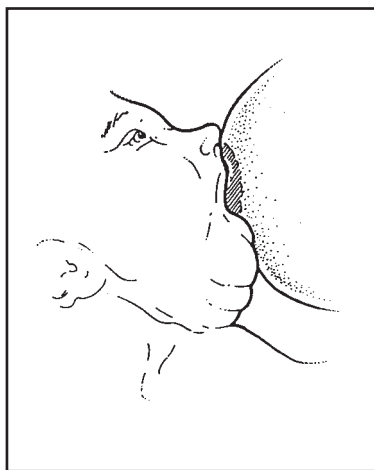
Coloque o seu bebé como descrito na pág. 4, com o nariz ou o lábio superior em oposição ao seu mamilo.

Espera até ele abrir a boca bem aberta (poderá fazer-lhe roçar levemente os lábios contra o seu mamilo, para o encorajar a que abra realmente a boca).

Mova-o rapidamente para o seu seio, de forma que o lábio inferior dele toque o seio tão distantemente da base do mamilo quanto possível. Assim, o seu mamilo ficará a apontar para o palato do seu bebé.

Quando o bebé estiver devidamente preso no seu seio, notará que:

- a boca dele está bem aberta e ele tem-na bem cheia de seio;
- tem o queixo em contacto com o seu seio;
- o lábio inferior dele está como que enrolado para trás;
- se é que consegue ver algo da aréola (a pele escura, em redor do seu mamilo), mais dela é visível acima do lábio superior do bebé que do lábio inferior;
- o padrão do mamar do bebé muda de sucções breves para longas, profundas, com pausas.



O amamentar não deve ser doloroso. Porém, enquanto mãe e bebê estiverem a aprender a fazê-lo, pode ser que a mãe sinta alguma dor ou desconforto, quando o bebê primeiro se prende a um dos seus seios. Essa sensação deve desaparecer rapidamente e, então, a amamentação não será dolorosa. Se continuar a magoá-la, isso significa, provavelmente, que o seu bebê não se prende devidamente ao seu peito. Em tal caso, aparta-o suavemente, premindo o seu seio para o afastar do canto da boca do bebê, de tal forma que a sucção se interrompa; posto isso, ajude o seu bebê a voltar a prender-se ao seu seio. Se a dor continuar, peça ajuda a uma parteira.

Sugestões para uma amamentação com êxito

- *Procure manter o seu bebê perto de si, especialmente de início. Dessa forma, passará a conhecê-lo bem e rapidamente se dará conta de quando é que ele anseia ser alimentado. Isso é especialmente importante de noite. Com o bebê a seu lado, poderá facilmente levantá-lo para o amamentar, sem qualquer dos dois se perturbarem muito. Depois, poderão ambos voltar a adormecer mais rapidamente.*



NANCY DURRELL MCKENNA

- *O leite materno contém todo o alimento e água de que o seu bebê carece. Dar-lhe outros alimentos ou bebidas pode ser prejudicial, podendo também torná-lo menos interessado na amamentação. Se ele não se amamentar com suficiente frequência, pode acontecer que o leite materno se não produza em quantidade suficiente para as necessidades futuras do seu bebê. Portanto, quando quer que ele lhe pareça carente de alimento, ponha-o simplesmente ao seu peito.*
- *A maioria dos problemas comumente ocorrentes nas mães, nas primeiras semanas da amamentação (por exemplo: mamilos magoados, seios engorgitados, mastite), acontecem quer porque o bebê não se prende da melhor maneira ao seio, quer porque ele não é posto ao peito com bastante frequência. Se estiver insegura, peça ajuda. Na contracapa deste folheto há informações sobre como a obter.*

Padrões de amamentação

Os padrões da alimentação dos bebés variam muito. Por exemplo: nos primeiros um ou dois dias, alguns deles não vão querer muitas mamadas. Contudo, estas podem vir a tornar-se bem mais frequentes, especialmente ao longo das primeiras semanas. Isso é bastante normal. Se amamentar o seu bebé sempre que ele lhe parecer carente de alimento, então produzirá leite bastante para satisfazer as necessidades futuras dele. Isto porque, cada vez que ele mama, mensagens são enviadas para o seu cérebro que, por sua vez, remete sinais para os seus seios, para que mais leite se produza. Portanto:

Mais mamadas = Mais sinais = Mais leite



NANCY DURRELL MCKENNA

Cada vez que o seu bebé mamar, a provisão do leite materno será acrescida. Enquanto ele estiver a aprender, as mamadas podem ser também bastante longas. Muitas mães preocupam-se com supor que a amamentação frequente significa que não têm leite bastante para alimentarem os seus bebés. Desde que eles estejam a prender-se devidamente aos seios, é muito improvável que seja esse o caso. Se estiver insegura, peça conselhos à sua parteira ou visitadora de saúde.

Acostumados à amentação, tanto a mãe como o bebé, ela é normalmente muito fácil. O leite está sempre à disposição, exactamente à temperatura apropriada. De facto, não há nenhuma necessidade de sequer pensar nisso. O seu bebé lhe dará a perceber quando é hora de uma seguinte mamada.

Enquanto estiver a amamentar, não terá que comer alimentos especiais, mas procure manter uma dieta equilibrada, tal como todas as outras pessoas. De igual modo, não é normalmente necessário que evite certas comidas, especificamente.

Continuar a amamentar

O amamentar não tem que a impedir a si, nem ao seu bebé, que saiam de casa e desfrutem inteiramente a vida. Poderá dar-lhe de mamar em quase toda a parte. Se usar vestuário adequadamente solto, poderá amamentar o seu bebé sem se preocupar com expor os seus seios a público. Pode ser que de início se sinta um tanto ou quanto desconfortável, mas cedo se aperceberá de que se torna crescentemente confiante. A maioria das pessoas nem sequer se darão conta de que está a dar de mamar - tente praticá-lo frente ao espelho, em casa.

Pode acontecer que o seu bebé tenha dias de maior carência, quando precisa de se amamentar com mais frequência, por um ou dois dias, para aumentar a sua provisão de leite. Amamentá-lo quando quer que ele se mostre carente, possibilitará que a sua provisão de leite rapidamente se situe a par das necessidades do seu bebé. Lembre-se, uma vez mais, de que:

Mais mamadas = Mais sinais = Mais leite



NANCY DURRELL MCKENNA

Pode ser que, de vez em quando, pretenda sair de casa sem o seu bebé, ou voltar ao seu emprego antes de parar de o amamentar. É possível extrair leite para o seu bebé de tal modo que uma outra pessoa lho possa dar. Neste folheto (pág. 9) há informações quanto a extrair o seu leite.

Não ceda à tentação de introduzir sólidos na alimentação do seu bebé antes dele estar pronto para tal. Os bebés são todos diferentes. Em certa altura, à volta dos seis meses, o seu bebé vai provavelmente começar a procurar alcançar, agarrar e levar à boca, coisas várias. É um sinal de que começa a estar pronto para alimentos sólidos.

A amamentação facultada, por si só, todos os alimentos e bebida de que o bebé carece nos primeiros seis meses de vida e protege-o contra uma série de doenças. Muitas são as mães que amamentam os seus bebés por muito mais tempo, algumas delas mesmo até ao segundo ano de vida e mais além. A amamentação vai beneficiá-la a si e ao seu bebé, por tanto tempo quanto quiserem ambos continuá-la.

Extrair o seu próprio leite

Porque pode ser que queira extrair o seu leite

- se necessitar auxiliar o seu bebé a prender-se a um seio cheio de leite;
- se sentir os seus seios cheios e desconfortáveis;
- se o seu bebé for demasiado pequeno ou estiver demasiado doente para que o possa amamentar;
- se tiver que se afastar do seu bebé por mais de uma ou duas horas, ex., para atender a um acontecimento social;
- se for o caso que vai voltar ao seu emprego.

Métodos para extrair o seu próprio leite

Há três métodos principais de extrair o seu leite:

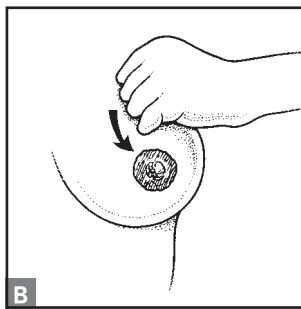
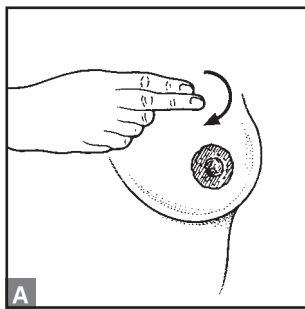
- à mão;
- com uma bomba manual;
- com uma bomba eléctrica.

Qualquer que for o método que preferir, é importante que antes de começar lave bem as suas mãos. Todos os recipientes, garrafas e peças de bomba, deverão ser lavados em água quente, ensaboadas, sendo esterilizados antes de serem utilizados.



Para encorajar o seu leite a fluir livremente:

- Procure manter-se tão confortável e relaxada quanto possível. Sentar-se numa sala tranquila, com uma bebida quente, pode ser que ajude.
- Disponha o seu bebé perto de si. Se isso não for possível, muna-se de uma fotografia dele, para o visualizar, em vez de o ter concretamente. à vista.
- Antes de extrair o leite, tome um banho quente, de imersão ou chuveiro, ou aplique flanelas quentes ao seu peito.



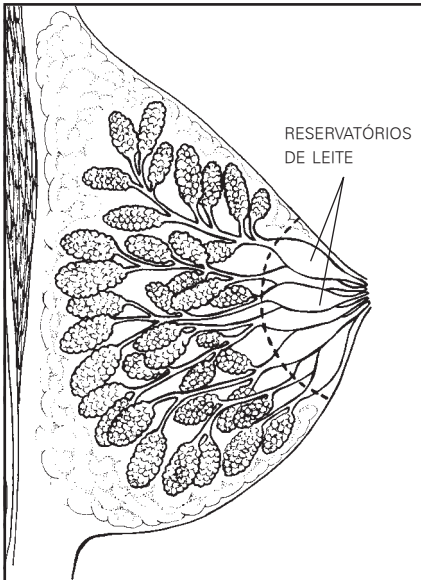
- Massage com leveza os seus seios. Poderá fazê-lo com as pontas dos dedos (A) ou rolando um punho cerrado sobre eles, no sentido dos mamilos (B). Faça-o a toda a volta dos seios, incluindo por debaixo deles. Evite deslizar os dedos ao longo dos seios, pois isso pode causar dano à pele.
- Massajados os seios, faça rolar levemente os seus mamilos entre o dedo indicador e o polegar. Essa acção vai promover a libertação de hormonas que, por seu turno, estimularão os seus seios a produzirem e libertarem o leite.

À medida que se for habituando a extrair o seu leite, verá que uma preparação assim tão cuidadosa cedo deixará de ser necessária. Tal como acontece com a própria amamentação, com a prática tudo se torna mais fácil.

Qualquer que seja o método que vier a escolher, o seu leite poderá ser continuamente extraído de um dos seios por uns quantos minutos apenas, antes da respectiva provisão abrandar ou parecer mesmo suste-se. É então altura de extrair leite do outro seio. Posto isso, é voltar ao primeiro seio e começar a novo. Continue a mudar de seio até o fluxo do leite parar, ou simplesmente se reduzir a um gotejar muito vagaroso.

Extracção à Mão

É um processo barato e conveniente, especialmente útil se precisar aliviar um seio desconfortável. As instruções que se seguem constituem uma orientação, mas a melhor maneira de aprender (talvez no banho) é a própria prática, que lhe mostrará o que é que melhor lhe serve a si.



Debaixo da aréola (a pele escura em redor do mamilo), normalmente no sentido das bordas, há pequenos reservatórios de leite.

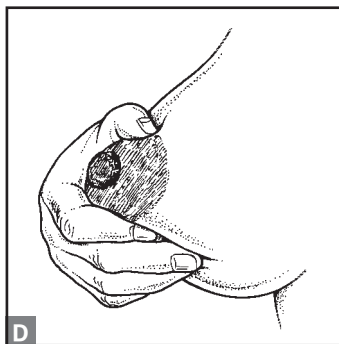
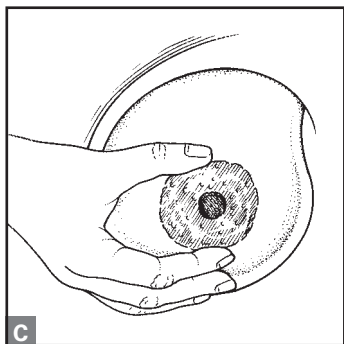
Estes podem frequentemente sentir-se como pequenas estruturas tipo ervilha, subjacentes à pele. Aqui se congrega o leite, e é daqui que fará a sua extracção.

Cada seio divide-se numas 15 secções (lóbulo), cada uma das quais com o seu próprio reservatório de leite.

- Não deve espremer os mamilos, pois fazê-lo não vai ser eficaz e pode ser doloroso.
- Tenha cuidado de não fazer deslizar os dedos ao longo dos seios, que isso pode causar dano ao delicado tecido de que se constituem.
- O leite poderá tardar um ou dois minutos a fluir.
- É importante que rode os dedos à volta dos seios, para assegurar que o leite é efectivamente extraído de todos os lóbulos.
- Terá que recolher o leite num recipiente estéril, de boca grande - um jarro de escala de medir é o ideal.
- Com prática, é possível extrair leite de ambos os seios ao mesmo tempo.

Técnica para extracção manual

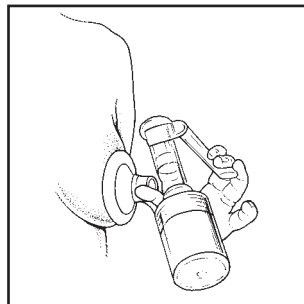
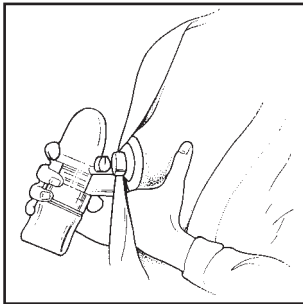
1. Coloque o seu dedo indicador abaixo do seio, em direcção à respectiva aréola, e o polegar no topo, em oposição ao indicador. (Pode ser que consiga sentir os reservatórios de leite, sob a pele.) Se é que tem uma aérola grande, pode ter que mover os dedos para dentro, afastando-os um pouco da borda (se a sua aérola for pequena, poderá ser que tenha que os mover um pouco para fora). Os seus outros dedos podem servir-lhe para suportar o seio (C).
2. Mantendo os dedos nos mesmos locais, na sua pele, exerça uma ligeira pressão para trás.
3. Mantendo essa ligeira pressão para trás, prima juntos o polegar e o indicador, para a frente, para assim facilitar a expulsão do leite para fora dos reservatórios e em direcção ao mamilo (D).
4. Suspenda a pressão, para possibilitar que os reservatórios se reenchem e, então, repita os passos 2 e 3.



Uma vez de posse do 'geito', os passos 2 e 4 não lhe levarão mais que uns escassos segundos. Será então capaz de consolidar um ritmo constante. Isto pode dar origem a um gotejar, e porventura esguichar, de leite do seio.

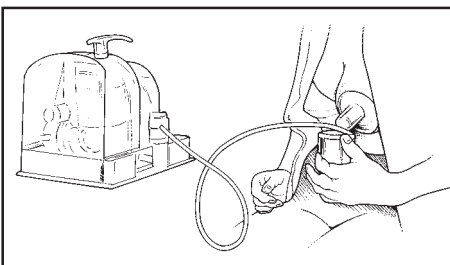
Bombas Manuais

São mais fáceis de usar quando os seios estão cheios que quando estiverem menos firmes. Há-as de vários desenhos, funcionando todas de forma diferente. Algumas são accionadas manualmente, outras por recurso a pilhas. Todas têm um funil, que se ajusta sobre o mamilo e a aréola. Bombas diferentes servem mulheres diferentes - é, portanto, melhor tentar uma delas antes de comprar, se de todo possível.



Bombas Eléctricas

São rápidas e fáceis, porque funcionam automaticamente. São especialmente boas se tiver a necessidade de extrair leite por um período de tempo prolongado, como por exemplo se o seu bebé estiver internado numa Clínica de Cuidados Pediátricos Especiais [Special Care Baby Unit]. Se for esse o caso, então deverá tentar extrair o seu leite um mínimo de 6-8 vezes em cada 24 horas (incluindo uma vez de noite), a fim de manter a sua própria provisão.



É possível extrair leite de ambos os seios ao mesmo tempo, utilizando uma bomba eléctrica. É mais rápido que outros métodos e pode ser que a ajude a produzir mais leite. Precisarás de um jogo de vaso de bombear duplo ou the dois jogos de vasos unitários, e de conector em T.

Se utilizar uma bomba quer manual quer eléctrica, siga muito atentamente as instruções do respectivo fabricante.

Conservar o leite materno em casa

O leite materno pode ser guardado num frigorífico, a uma temperatura de 2-4°C , por 3 a 5 dias. Se não tiver um termómetro de frigorífico, é provavelmente de maior segurança congelar todo e qualquer leite que não tencionar utilizar dentro de 24 horas. O leite materno poderá ainda guardar-se por uma semana, no compartimento de gelo do frigorífico, ou por um máximo de três meses, na arca congeladora.

Para congelar leite materno para uso ocasional em casa, poderá utilizar qualquer recipiente de plástico desde que este disponha de uma vedação hermética e possa ser esterilizado. Lembre-se de apor a data e um rótulo separado, em os todos os recipientes, utilizando cada um deles em rotação. Se é que está a proceder à congelação por o seu bebé ser prematuro ou estar doente, peça orientação ao pessoal que dele estiver a cuidar. Se dispõe de uma arca congeladora de descongelação automática, guarde o leite tão longe quanto possível do elemento de descongelação.

O leite materno congelado deverá ser descongelado lentamente, num frigorífico, à temperatura ambiente. O leite materno descongelado poderá guardar-se num frigorífico e utilizar-se por um máximo de 24 horas. Uma vez aquecido à temperatura ambiente deverá ser utilizado, ou deitado fora. Não deverá voltar a ser congelado, de novo.

O leite materno não deve ser nunca descongelado num microondas, porque isso pode dar lugar a que adquira uma temperatura não uniforme, que pode vir a queimar a boca do bebé.

A quem pedir mais informações

A sua parteira ou visitadora de saúde serão capazes de a auxiliar, se necessitar quaisquer outras informações quanto a alimentar o seu bebé.

Poderão dar-lhe o número de telefone dos(as) aconselhadores(as) de amamentação (na contra-capta deste folheto há um espaço para o anotar). Alternativamente, os escritórios nacionais pertinentes poderão também facultar-lhe essa informação:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

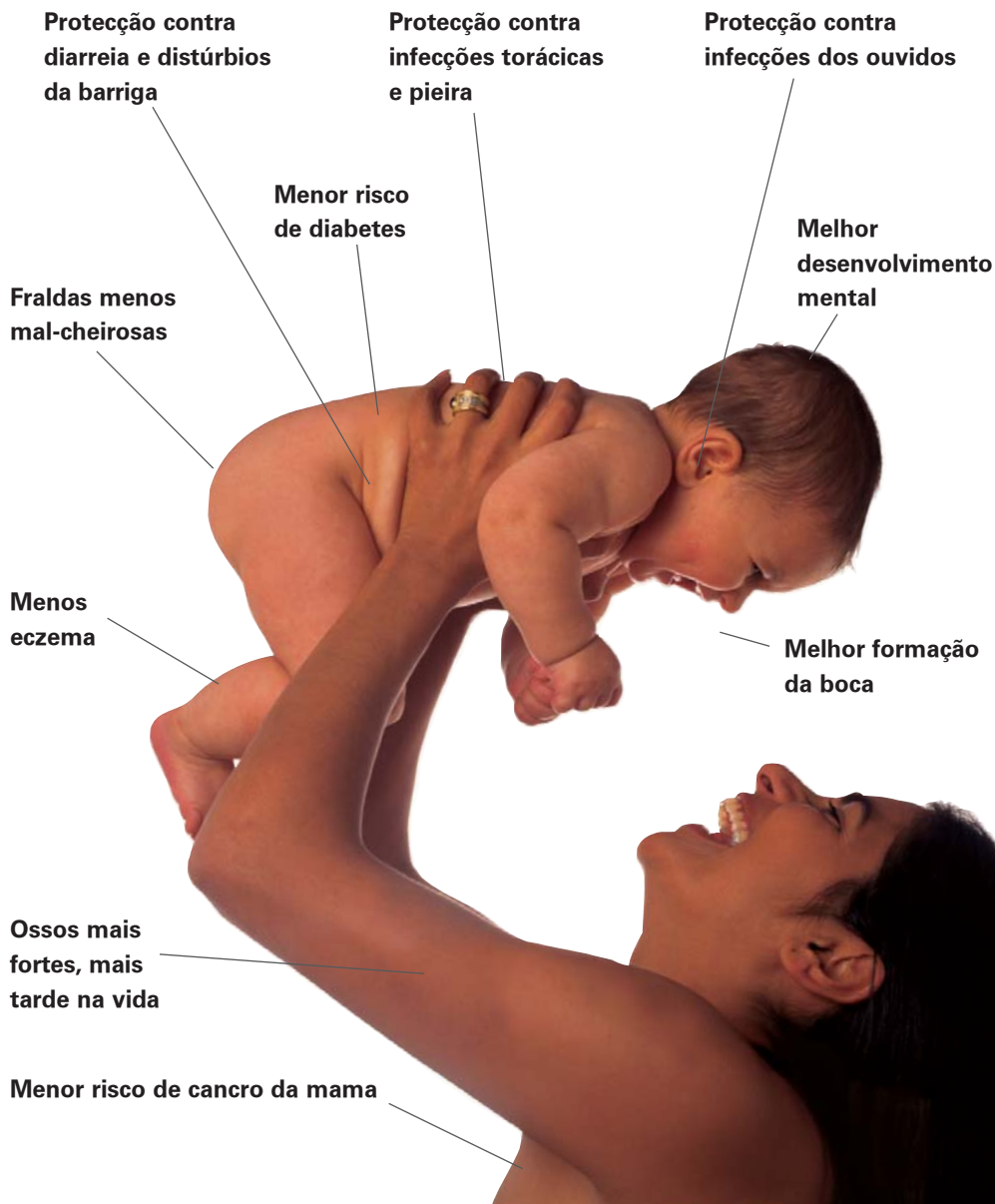
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.



Benefícios da Amamentação - Quantos pode apontar?



UNICEF e a Baby Friendly Initiative

O Fundo de Crianças das Nações Unidas (The United Nations Children's Fund, UNICEF), está a agir globalmente para ajudar todas as crianças a alcançarem o seu maior potencial. Actuamos em mais de 160 países, apoiando programas que visam propiciar às crianças:

- saúde e nutrição melhoradas
- água e saneamento de segurança
- educação

A UNICEF também auxilia as crianças que carecem de uma protecção especial, como sejam as crianças trabalhadoras e as que são vítimas de guerras.



A Iniciativa Amigos dos Bebés da UNICEF actua juntamente com hospitais e centros de saúde. O nosso objectivo é ajudá-los a facultarem um elevado padrão de cuidados, de

forma que mulheres grávidas e mães recentes obtenham o apoio de que necessitam para amamentarem as suas crianças com êxito. Para mais informações, consulte o nosso web site em: www.babyfriendly.org.uk

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Informações sobre apoio à amamentação que estão à disposição localmente

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Southern Norfolk PCT. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Southern Norfolk 
Primary Care Trust

unicef 