

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium
(Associação de Amamentação de Monmouth/Ocean)
Guia de Amamentação



Introdução

1. Introdução

- Dentro da primeira hora de vida, segurar o seu bebê pele a pele e permitir que ele pegue o peito por conta própria pode ser um bom começo para a amamentação
- Ao segurar e posicionar o seu bebê na mama, comece segurando seu bebê próximo a você, com o nariz do bebê próximo ao seu mamilo
- Acaricie a boca do bebê com o mamilo, esperando que o bebê abra bem sua boca
- Quando o bebê abrir a boca, guie-o em direção ao seu mamilo, apontando o bico ligeiramente para cima em direção à metade superior da boca do bebê (com a maior parte da aréola, área escura ao redor do mamilo, perto do queixo, na boca do bebê. A aréola ficará mais visível acima, perto do nariz, do que abaixo)
- O queixo do bebê deve estar posicionado na direção oposta à sua mama quando colocado no peito
- O bom posicionamento do bebê no peito deve gerar conforto sem gerar nenhuma dor; no entanto, no início é comum sentir algum desconforto quando o bebê começa a mamar. Se houver mais que alguns instantes de desconforto, ou se ele estiver mamando apenas no mamilo, quebre a sucção com o dedo, retire o bebê e tente novamente. Várias tentativas podem ser necessárias. A enfermeira ou a consultora de lactação pode ajudá-la.

2. Amamentar com que frequência?

Um bebê precisa ser amamentado pelo menos de 8 a 12 vezes em 24 horas. Para amamentar corretamente, é importante alimentar o bebê sempre que ele estiver com fome. Normalmente recomenda-se que a frequência da alimentação ocorra a cada 1 ½-3 horas desde o início de uma amamentação até o início da próxima, mas, muitas vezes, é irregular e não pode ser cronometrada. É melhor não tentar amamentar em horários programados. Alguns bebês gostam de agrupar várias amamentações em apenas algumas horas para que possam tirar uma soneca por mais tempo.

3. Como saber quando o seu bebê está pronto para ser amamentado?

Siga as pistas do seu bebê; observe e ouça as dicas de amamentação:

- Movimentos da boca e língua formando sucção
- Inquietação ou maior número de movimentos corporais, especialmente movimentos de mão à boca
- O bebê está abrindo a boca e virando a cabeça (roteamento)
- Pequenos sons
- Perceba os sinais da amamentação, mesmo se o bebê estiver dormindo
- Chorar é um sinal tardio de fome, então tente amamentá-lo antes que o bebê comece a chorar

Esses sinais significam que o bebê está com fome e deseja comer.

4. Quanto tempo em cada lado?

Deixe o bebê na primeira mama até que ele pare de sugar e engolir enquanto massageia a mama ou acaricia a bochecha do bebê. Então amamente-o do outro lado, se ele assim desejar. Não há problema algum em amamentá-lo em apenas uma mama se o bebê estiver satisfeito. Deixe o bebê decidir quando a amamentação termina – ele se soltará por conta própria e provavelmente adormecerá. O que impede a dor é o bom posicionamento e não os limites da quantidade de tempo que o seu bebê deseja se alimentar.

5. Como saber quando o seu bebê está engolindo?

No início, seu bebê deve engolir após poucos movimentos de sucção. Ele está engolindo se você:

- ouvi-lo engolir (isto pode ser difícil nos primeiros dias de amamentação);
- vê-lo engolir;
- vir ou sentir sua garganta se mover; tente colocar um dedo suavemente na garganta para ver se você consegue sentir o movimento;
- vir uma mudança no padrão de movimentos de sucção, de rápidos e superficiais para mais longos e profundos, sua mandíbula se move e há uma pausa antes de seu próximo movimento de sucção.

6. Como acompanhar o ingurgitamento?

Muitas mulheres acham que suas mamas podem parecer muito cheias, quentes e doloridas, a começar nos dias 2 a 5, dentro da primeira semana de amamentação (enquanto outras percebem pouca diferença). Este é um bom sinal de que o leite saudável e nutritivo está chegando, mas essas sensações podem fazer você se sentir temporariamente desconfortável e desanimada. Isso vai passar em 24-48 horas.

- Amamente-o sempre, no mínimo de 8 a 12 amamentações em 24 horas; não pule mamadas.
- Pode ser necessário amolecer o mamilo e a aréola para facilitar a amamentação do seu bebê
 - Coloque o polegar e os dedos sobre a área de pele mais leve, atrás da aréola, que é a área mais escura ao redor do mamilo
 - Pressione-o em direção à parede do seu tórax
 - Pressione os dedos delicadamente juntos, mantendo-os atrás da aréola
 - Gire os dedos e repita
- Aplique bolsas de gelo entre as amamentações para reduzir o inchaço

7. Amamente sem horários, sempre que o seu bebê desejar, sem adicionar alimentos extras como a água ou um substituto de leite materno, é importante nas primeiras 3 – 6 semanas

Os bebês saudáveis não precisam de mamadeiras de água ou de um substituto de leite materno a menos que haja uma razão médica. O primeiro leite, o colostro, é o alimento perfeito para o seu recém-nascido e está presente na quantidade certa. O estômago de um bebê recém-nascido é do tamanho de uma bola de gude, crescendo até atingir este tamanho no 3º dia, e do tamanho de uma bola de golfe no 10º dia. As mamadeiras liberam muito rapidamente o leite alimentando em excesso o bebê. Isso pode interferir na forma de o bebê mamar e na produção do seu leite. Se o seu bebê precisar de leite materno adicional ou de um substituto de leite materno por uma razão médica, é preferível usar leite materno expresso. Fale com a sua consultora de lactação ou enfermeira sobre as suas opções de amamentação, elas também podem auxiliá-la ainda mais para que o seu bebê volte a mamar.

Cada vez que o seu bebê é amamentado, ele "se comunica" com o seu corpo, dizendo se está com muita fome e de quanto leite precisa. Seu corpo "escuta" e responde através de hormônios, produzindo a quantidade de leite exata. Se horários ou mamadeiras interferirem, seu corpo pode não acertar essa quantidade de leite.

Assim que a amamentação esteja bem estabelecida, geralmente entre 3 e 6 semanas, uma mamadeira com leite materno bombeado pode ser introduzida aos poucos sem comprometer a amamentação. Cada vez que você desejar amamentar, o leite é removido da sua mama, dando-lhe uma chance para produzir mais leite para a próxima amamentação. Se você não puder amamentar o seu bebê, é importante remover o leite da sua mama usando uma bomba de leite materno, para que suas mamas possam continuar a produzir mais leite para ser usado nas próximas amamentações. A Academia Americana de Pediatria [American Academy of Pediatrics, AAP] recomenda apenas leite materno durante os primeiros 6 meses para a máxima proteção contra alergias e doenças.

8. Como armazenar o seu leite

Orientações de armazenamento de leite*

Local	Temperatura	Recomendação
Temperatura ambiente	60-85° F (15,5°C-29,4°C)	3-4 horas recomendável 6-8 horas aceitável
Refrigerador	39° F (3,8°C)	72 horas recomendável 5-8 dias aceitável
Freezer	0° F (-17,7°C)	6 meses ótimo 12 meses aceitável

- Use um recipiente limpo (mamadeira, saco plástico específico para amamentação)
- Coloque uma etiqueta com a data do primeiro leite no frasco. Você pode adicionar mais leite ao frasco, mas se o leite do frasco estiver congelado, você precisa esfriar o leite retirado recentemente no refrigerador antes de adicioná-lo ao leite já congelado

*Human Milk Storage, Academy of Breastfeeding Medicine, Retrieved February 27, 2012 de <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%20%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. Onde obter ajuda se você tiver problemas com a amamentação após deixar o hospital

Seu médico ou enfermeiro lhe dará uma lista com informações locais e suporte à amamentação, ou você pode visitar o site da Monmouth /Ocean Breastfeeding Consortium para encontrar mais informações locais, <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. Como saber se o seu bebê está recebendo leite suficiente: O número de fraldas molhadas e sujas pode ajudá-lo a determinar se o seu bebê está recebendo leite suficiente.

- A tabela na última página será o seu guia na primeira semana
- Se o seu bebê tiver pelo menos o número de amamentações, o número de fraldas molhadas e o número de fraldas sujas listados na tabela para cada dia, ele está recebendo leite suficiente
- Após o dia 7, o seu bebê deve continuar a ter pelo menos 6 fraldas molhadas e 3 evacuações em 24 horas
- Até o segundo mês, o padrão pode mudar para menos evacuações diárias

A fralda está realmente molhada? Às vezes é difícil saber se uma fralda descartável está realmente molhada -. Colocar um lenço branco limpo em cada nova fralda irá ajudá-lo a saber quando o bebê urinou.

Revisado por:

Alicia Dermer, Médica, IBCLC

Rose St Fleur, Médica, FAAP

**ENTRE EM CONTATO COM O SEU PROVEDOR DE CUIDADOS DE SAÚDE, CASO O BEBÊ:
TENHA MENOS FRALDAS MOLHADAS OU SUJAS DO QUE É MOSTRADO NA TABELA, ALIMENTE-SE MENOS DE 8 VEZES EM 24 HORAS, DURMA A MAIOR PARTE DO TEMPO, SEJA DIFÍCIL DE ACORDAR PARA SER AMAMENTADO**

OU CASO A MÃE:

- TENHA INGURGITAMENTO MAMÁRIO COM FEBRE, CALAFRIOS E SINTOMAS GRIPAIS

REGISTRO DIÁRIO DE AMAMENTAÇÃO

Nome do bebe _____ Data e horário de nascimento _____

- Marque o horário para cada vez que o seu bebê foi amamentado
- Marque um **W** para cada vez que você trocar uma **fralda molhada**
- Marque um **S** cada vez que você trocar uma **fralda suja (com cocô)**
- Se você marcar todos as letras W e S para cada dia e cumprir a meta para cada dia, você saberá que o seu bebê está recebendo leite suficiente

METAS:

Dia 1	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W Fraldas sujas (marrom, preto): S	Amamente o bebê o mais breve possível Mantenha o bebê no quarto com você Mantenha o bebê em contato a sua pele sempre que possível Sem mamadeiras ou chupetas
Dia 2	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W Fraldas sujas (fezes negras ou marrom): S S	Frequência da amamentação: 8-10 vezes/24 horas Mantenha o bebê no quarto com você Mantenha o bebê em contato com a sua pele sempre que possível Sem mamadeiras ou chupetas
Dia 3	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W W Fraldas sujas (verde ou amarelo): S S	8-12 amamentações As mamas parecem cheias assim que o colostro começa a mudar para leite Mantenha o bebê no quarto com você Mantenha o bebê em contato a sua pele sempre que possível
Dia 4	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W W W Fraldas sujas (solto, amarelo): S S S	8-12 amamentações As mamas podem parecer cheias assim que o colostro muda para leite
Dia 5	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W W W W W Fraldas sujas (solto, amarelo): S S S	8-12 amamentações
Dia 6	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W W W W W W Fraldas sujas: S S S S	8-12 amamentações
Dia 7	MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Fraldas molhadas: W W W W W W W Fraldas sujas: S S S S	8-12 amamentações Sinta-se confiante ao amamentar