

**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:

<b>Dia 1</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W</b> Fraldas sujas (marrom, preto): <b>S</b>	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
<b>Dia 2</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W</b> Fraldas sujas (fezes negras ou marrom): <b>S S</b>	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
<b>Dia 3</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W W</b> Fraldas sujas (verde ou amarelo): <b>S S</b>	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
<b>Dia 4</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W W W</b> Fraldas sujas (solto, amarelo): <b>S S S</b>	8-12 amamentações As mamas podem parecer cheias assim que o colostro muda para leite
<b>Dia 5</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W W W W W</b> Fraldas sujas (solto, amarelo): <b>S S S</b>	8-12 amamentações
<b>Dia 6</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W W W W W W</b> Fraldas sujas: <b>S S S S</b>	8-12 amamentações
<b>Dia 7</b>	<b>MADRUGADA/MANHÃ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>TARDE/NOITE 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Fraldas molhadas: <b>W W W W W W W</b> Fraldas sujas: <b>S S S S</b>	8-12 amamentações Sinta-se confiante ao amamentar