

Conferência Amamentar: uma experiência em 3D

Aleitamento Materno

A melhor opção para si e para o seu bebé ...

Introdução

O aleitamento materno é a melhor opção para a alimentação de um recém-nascido. As suas vantagens são várias pelo que a maioria dos pais tem a noção de que esta é a melhor escolha. Contudo o aleitamento materno, apesar de fisiológico e natural, é uma capacidade que se aprende, devendo os enfermeiros desempenhar um papel essencial no apoio e informação a todos os pais.

Sabia que:

- ◆ A grande maioria das mulheres (98%) produz leite.
- ◆ Não existe “leite fraco”, todo o leite materno é forte e adequado ao crescimento e desenvolvimento das crianças.
- ◆ Nos primeiros dias, é produzido colostro (leite materno de cor amarelada ou transparente) muito concentrado e de elevado valor biológico. Contém anticorpos vivos e activos produzidos pela mãe, que protegem o recém-nascido contra várias doenças. O colostro é característico nos primeiros três a quatro dias e é produzido em menores quantidades. Posteriormente as mamas ficam cheias — “descida do leite” — o colostro passa a leite de transição e posteriormente a leite maduro. O bebé deve mamar no mínimo 8 vezes por dia.
- ◆ O que estimula a produção de leite é a sucção do bebé: quanto mais o bebé mamar, mais leite será produzido.
- ◆ A Organização Mundial de Saúde aconselha o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de idade.



Figura 1



◆ A amamentação terá sucesso na maioria dos casos se:

- ◆ Acima de tudo acreditar que é capaz de amamentar o seu bebé;
- ◆ O bebé obter uma pega correcta da mama, conforme ilustram as figuras e assim sugar eficazmente;
- ◆ O bebé mamar quando desejar e pelo tempo que quiser;
- ◆ Evitar o uso de chupetas, tetinas e mamilos de silicone;
- ◆ O ambiente for tranquilo;



COMO AMAMENTAR

- ◆ Escolha a posição mais confortável e relaxada para si e para o seu bebé;
- ◆ A cabeça e o corpo do bebé deverá estar em linha recta, com a barriga de frente e junto à sua, abraçada-la;
- ◆ Ao amamentar, leve o bebé à mama, e não a mama ao bebé;
- ◆ Se o bebé não abrir a boca, toque-lhe com o mamilo nos lábios. Quando aberta, aponte o mamilo para o céu da boca, conforme se verifica na figura 1;
- ◆ O bebé deve “abocanhar” o mamilo e mais aréola inferior do que superior;
- ◆ Queixo encostado na mama, boca bem aberta e o lábio inferior voltado para fora;
- ◆ A sucção nos primeiros minutos é rápida, depois é lenta e profunda;
- ◆ Enquanto mama, as bochechas do bebé ficam arredondadas;
- ◆ Ofereça ao bebé apenas uma mama até ao fim da mamada. Na mamada seguinte ofereça a outra.

Se tiver dúvidas procure ajuda de um conselheiro em amamentação, no hospital ou centro de saúde nos cantinhos de amamentação.

Outros contactos com interesse:

Sites :

www.unicef.org

www.mamamater.pt

www.sosamamentacao.org

SOS Amamentação: 962020301 ou 21-3880915

Mama Mater: 21-4532019

SIMEG: 800202844

BIBLIOGRAFIA:

MANUAL DE ALEITAMENTO MATERNO - Comité Português para a UNICEF/ Comissão Nacional. Iniciativa Hospital Amigos dos bebés. Edição 2002
AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS: Work Group on Breastfeeding - Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics. Vol. 115, nº 2 (February 2005), p. 496-506.

AUTORAS: COUTINHO, Filipa & LOPES, Sílvia - ULS Matosinhos, Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna e Obstétrica