



AMAMENTAR SEM DOR

Um guia com orientações para auxiliar você nesse processo tão especial, e ao mesmo tempo, tão desafiador da amamentação

Dra Sabrina Peviani
CREFITO 168291-F



IFSC

UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO

Instituto de Física de São Carlos

ISBN 978-65-00-84637-9

AMAMENTAR É MUITO IMPORTANTE, MAS NEM SEMPRE É UM PROCESSO FÁCIL

As primeiras semanas da amamentação geralmente são as mais desafiadoras, porém, com apoio, confiança, persistência, orientação e um tempo de aprendizado é possível tornar este momento bastante prazeroso e gratificante.

Mito ou Verdade?

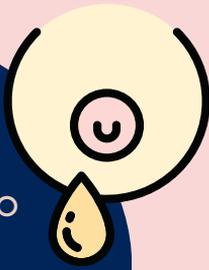


“Toda mulher sabe amamentar”

Isso é MITO. Apesar de ser um processo fisiológico, não se “nasce” sabendo amamentar. Mulheres que recebem orientações sobre amamentação podem ter menor dificuldade.



**VOCÊ
CONSEGUE!**



Por que o leite materno é o melhor alimento para seu bebê?

O leite materno é um alimento completo

Contém a quantidade perfeita de água, açúcar, gordura, proteínas, vitaminas para o crescimento e desenvolvimento do seu bebê.

Além de alimentar, o leite materno contém muitas substâncias de proteção, chamadas de anticorpos, que funcionam como “guardiões” que protegem contra várias doenças como: diarreia, infecções, problemas respiratórios, alergias.



Mito ou Verdade?

“Meu bebê só chora, parece que meu leite não está sustentando meu bebê, acho que meu leite é fraco!”

Isso é MITO. Não existe leite fraco. Seu leite é o melhor alimento que você pode oferecer.

Dica

Tente manter a calma e controlar a ansiedade. Pense que é um tempo de aprendizado e adaptação para todos (pais, bebê, familiares).

Se precisar, não tenha vergonha de pedir ajuda. Conte com o auxílio de profissionais quando necessário.

Ter uma rede de apoio é fundamental!

Com tempo e prática, você irá aprender a entender melhor seu bebê.



É importante mencionar que nem todo choro do bebê é fome. O bebê pode chorar por vários motivos: sono, fralda suja, calor, frio, ou até mesmo pela necessidade de um carinho.



Quais as vantagens de amamentar?



Além da nutrição, ela promove vínculo entre mãe e bebê, promovendo ao bebê se sentir mais seguro e amado

A amamentação promove melhor crescimento, desenvolvimento cognitivo, a fala e ainda previne a obesidade infantil.

Mas as vantagens não são apenas para o bebê. Amamentar logo após o parto favorece o retorno do tamanho do útero ao normal e diminui os riscos de sangramento (hemorragia).



Além disso, reduz riscos de câncer de mama e de ovário e auxilia no emagrecimento (retorno ao peso).

Mito ou Verdade?

“Amamentar é muito mais barato e prático do que utilizar fórmulas”



Isso é VERDADE. O leite materno já está pronto, na temperatura certa, é de mais fácil digestão para o bebê, pode ser oferecido a qualquer hora, e de “graça” (uma grande economia quando se compara com as fórmulas)

ALGUNS SINAIS INDICATIVOS DE QUANDO O BEBÊ ESTÁ COM FOME ANTES DE CHORAR



COMEÇA A MEXER



ABRE A BOCA



TENTA SUGAR



ESTICA-SE E
ESPREGUIÇA-SE



MOVIMENTA-SE
CADA VEZ MAIS



LEVA AS MÃOS À
BOCA

<https://www.uacuida.com/blog/amamentacao-peleapele-ld>

Na presença desses sinais, você já pode se preparar para colocar o bebê para mamar, enquanto ele ainda estiver calmo, evitando o choro.

O que é Hora dourada e por que ela é importante?



A hora dourada é a primeira hora da mãe com seu recém-nascido logo após o nascimento

Ela é importante para ambos por causa do contato, vínculo, voz, cheiro, toque, reconhecimento, aconchego, afeto, segurança e ainda facilita e estimula a amamentação.

Por todas essas razões, todo bebê após o nascimento deveria ter esse contato com a mãe nessa primeira hora, independente da via de nascimento.



Nessa primeira hora de vida, **a amamentação deve ser estimulada**, já que o bebê está com seus reflexos apurados.

Após essa primeira mamada, alguns bebês dormem bastante (de 8-12h). Então, você não precisa se desesperar, pois o recém-nascido tem reservas.

Por outro lado, não se preocupe se o bebê não mamar nesse primeiro momento (**o bebê não “TEM” que mamar**), pois você irá oferecer a mama em outros momentos.

Dúvida frequente:

Quando a mãe deve oferecer o peito?

Deixe seu bebê mamar toda vez que ele solicitar (é o que se chama de “livre demanda”)

O estômago do bebê

Porque um bebê recém nascido mama tantas vezes com um estômago tão pequeno?

É normal que ele esvazie rápido e precise encher de novo num curto espaço de tempo.



1 dia

5-7 ml
Tamanho de
uma cereja



3 dias

22-27 ml
Tamanho de
uma noz



1 semana

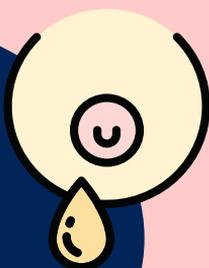
45-60 ml
Tamanho de
um pêssego



1 mês

80-150 ml
Tamanho de
um ovo grande

O que é o colostro?



O colostro é o leite produzido no início da amamentação.

E o que é apojadura?

Esse leite dos primeiros dias é muito importante para o bebê pois contém uma grande quantidade de anticorpos e proteínas.

Quanto mais a mãe amamentar, maior será o estímulo e conseqüentemente, maior a produção de leite.



Não é recomendada a utilização de bicos de silicone, chupetas ou mamadeiras pois o bebê também está em processo de aprendizado. Isso pode levar ao que chamamos de “confusão de bicos”



A forma que o bebê suga na mama é diferente da sucção na chupeta ou mamadeira (menor esforço), podendo além de **machucar a mama**, ocasionar o desmame precoce.



Devido ao menor esforço com o uso desses acessórios isso pode levar com que a criança se habitue à comodidade proporcionada por eles, o que pode resultar na recusa do peito materno e a um menor estímulo nos músculos da face e boca.



APOJADURA



A descida do leite é chamada de apojadura e demora cerca de 2-5 dias. Por isso, às vezes no início, o bebê mama com maior frequência, mas isso não significa que seu leite é fraco. Na apojadura é esperado que as mamas fiquem maiores, mais cheias e até mais quentes. Isso pode gerar desconforto e até dor, mas tudo isso é normal e passageiro. Dentro de poucos dias o corpo ajusta a quantidade de leite que ele precisa produzir com a quantidade de leite que o bebê mama. Mas é necessário um pouquinho de paciência.



Nesse período da descida do leite, se você perceber que as mamas estão ficando muito cheias e dificultando o bebê a mamar, uma **dica importante é realizar uma massagem circular** com as pontas dos dedos, e retirar manualmente um pouco do leite (explicação certinha mais à frente) para deixar a região da aréola mais macia e facilitar a pega do bebê.



DICAS DE COMO MASSAGEAR E ORDENHAR MANUALMENTE O LEITE MATERNO



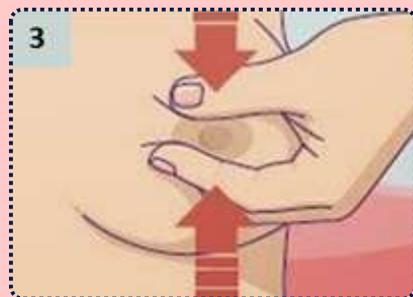
✓ Com as pontas dos dedos massageie de forma lenta e circular toda a aréola e continue massageando toda mama.

✓ Massageie por mais tempo os locais que estiverem mais “endurecidos” (como se tivesse “empedrados”) e doloridos, sempre com delicadeza.



✓ Faça um “C” com a mão, colocando as pontas do polegar na região superior e do indicador na região inferior da aréola (mostrado na Fig. 2).

✓ Empurre levemente a mama contra o tórax. Isso é necessário pois o leite fica nessa região mais posterior e não no bico.



✓ Mantendo a compressão explicada anteriormente, aproxime o polegar do indicador (como mostra Fig 3), repetidas vezes, até o leite sair.

✓ **Não** deixe os dedos escorregarem para não machucar.



✓ O leite pode ser armazenado (existem cuidados e dicas para isso ser feito corretamente) ou descartado.



A ordenha (retirada) do leite pode ser necessária para o **alívio de dor, desconforto** e para evitar o **ingurgitamento da mama** (“peito empedrado”).

Ou ainda em outros momentos, como alimentar bebês que não conseguem sugar por prematuridade por exemplo, ou até mesmo para armazenamento do leite (nos casos de retorno ao trabalho ou para doação de leite).

ATENÇÃO: Evite compressas quentes pois, apesar de um alívio momentâneo, o calor estimula ainda mais a produção de leite e pode piorar a situação



Mito ou Verdade?

"Existe uma posição ideal para amamentar"

Isso é MITO. Não existe uma posição ideal, mas sim, aquela na qual a mãe se sente confortável, podendo ser sentada, deitada ou até em pé.

Dicas para facilitar a Amamentação

- ✓ Tente ficar relaxada, em um ambiente tranquilo e confortável.
- ✓ Use travesseiros ou almofadas para apoiar as costas, braços e o bebê.
- ✓ Evite ficar muito curvada para frente pois isso pode gerar dores ou desconfortos nos braços e nas costas.



Posições para Amamentar

Existem diferentes posições para amamentar e aqui seguem apenas alguns exemplos:

- ✓ **Posição tradicional** (Fig. 5) – sentada e bem apoiada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga) apoiando a cabeça no antebraço;
- ✓ **Posição invertida** (Fig. 6) - a mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira, apoiando a cabeça pelas mãos;
- ✓ **Posição deitada** (Fig 7) - O bebê é colocado deitado de lado, com a cabeça apoiada no antebraço ou travesseiro.



Fonte: <http://grupovirtualdeamamentacao.blogspot.com/2014/06/pode-amamentar-deitada.html>

Existem outras posições como **cavalinho e em pé**. O mais importante é que você fique confortável e segura na posição em que escolher. Uma sugestão é que você experimente as diferentes posições para ver qual delas **você e seu bebê melhor se adaptam!**

A “PEGA E POSICIONAMENTO DO BEBÊ” OS GRANDES SEGREDOS!



Um dos segredos para o sucesso da amamentação é o bom posicionamento do bebê; e o outro é a “pega” correta na mama. A pega correta é crucial pois evita dor e as temidas fissuras (“rachaduras”) mamárias, que podem promover além da dor, sangramento e até infecções – sendo uma grande vilã do desmame precoce. Além disso, a pega correta é importante para permitir o esvaziamento adequado da mama e conseqüentemente uma boa produção de leite.

Depois que encontrar uma posição confortável, coloque o corpo do bebê bem juntinho ao seu, com o rosto voltado para a mama, o nariz na altura do mamilo e a cabeça e o corpo do bebê alinhados, de modo que a barriga do bebê fique em contato com a sua barriga.



Como fazer a Pega Correta

Vamos lá: é muito importante garantir que o bebê abocanhe toda a aréola ou a maior parte dela. Atenção: o bebê tende a pegar apenas o mamilo e isso, além de machucar, não permite que o leite saia.



(Fonte <https://www.uacuida.com/blog/amamentacao-pega-correta/>)

Por isso, o bebê deve ficar com a boca bem aberta e uma forma de ajudar é tocar com o mamilo no lábio inferior do bebê algumas vezes e esperar até que ele faça um “bocão”. Com o auxílio da mão em forma de “C”, faça como se fosse um “sanduíche” e coloque na boca do bebê (depois que ele fizer o bocão), trazendo ele em direção à sua mama, ajudando-o a abocanhar a maior parte possível da aréola e deixando o queixo tocar a mama, como mostrado nas imagens abaixo. Tente manter o bebê bem próximo, com o queixo em contato com o seu peito e o nariz livre, permitindo que ele respire facilmente durante a amamentação.



Fonte: adaptado de <https://blog.casadadoula.com.br/amamentacao/pega-correta/>

Como fazer a Pega Correta

Quando a pega está correta, o bebê apresenta:

- ✓ Lábios voltados para fora ("boca de peixinho"),
- ✓ Bochechas ficam arredondadas (e não devem fazer "covinha"),
- ✓ Você consegue ouvir o bebê sugar, engolir e respirar (mas não deve escutar "estalidos")
- ✓ E o mais importante: você consegue sentir o bebê sugar, mas SEM DOR!



SINAIS DE UMA PEGA CORRETA

1. Boca bem aberta, com os lábios virados para fora (boca de peixinho);
2. Bebê pega na mama de baixo para cima, com parte da aréola dentro da boca;
3. Queixo encostado à mama;
4. Bochechas arredondadas;
5. Nariz pode estar encostado à mama mas com espaço para respirar;
6. Cabeça e tronco alinhados, bebê virado para a mãe;

www.uacuida.com

(Fonte <https://www.uacuida.com/blog/amamentacao-pega-correta>)

Tipos de mamilos



Tenha em mente que o formato das mamas e a posição dos mamilos variam entre as mães

Nem sempre é possível alcançar a pega ideal conforme descrito nos manuais. O importante é você se atentar para essas dicas e insistir que com prática e paciência, você irá conseguir.

Não esqueça, se você estiver amamentando e **não sentir dor** ou qualquer problema nos mamilos, é um **bom indicativo** que a pega está correta

Mito ou Verdade

“Estou muito preocupada pois ouvi dizer que não poderei amamentar pois tenho o bico invertido”

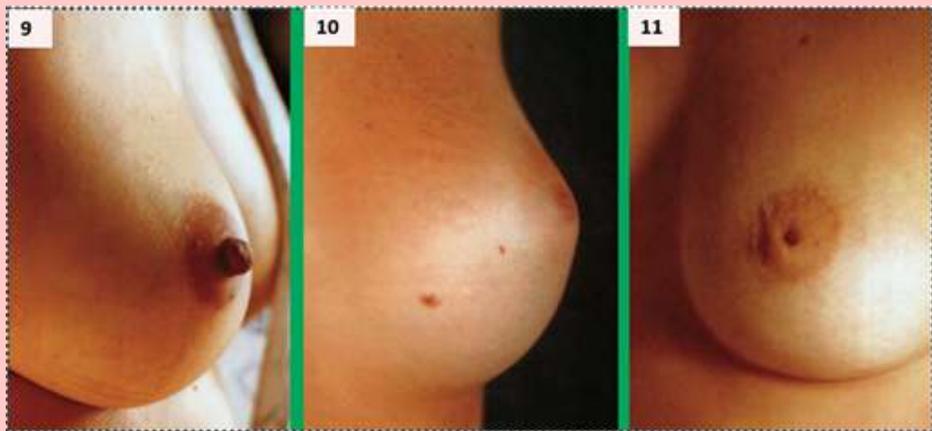
Isso é MITO. O mamilo invertido não impede que o bebê consiga sugar. Pode até haver um pouco mais de dificuldade, mas não significa que não dará certo.

O tipo do mamilo não vai impedir a amamentação

Vale frisar: evite acessórios como bicos de silicone, chupetas, ou mamadeiras, pois como já mencionado, podem causar confusão de bicos e dificultar a pega do bebê. Em caso de maiores dificuldades, procure os Bancos de Leite Humano ou uma consultora em amamentação.

Existem vários tipos de mamilos: o protuso, o plano, o invertido, pseudoinvertido, hipertrófico.

Mas nenhum tipo impede a amamentação



Exemplos dos 3 tipos mais comuns: protuso (fig 9), plano (fig 10) e invertido (fig 11).

Mas, e se o bebê não fizer a pega certa?

Dica

Se você estiver sentindo dor enquanto amamenta, você pode tentar reposicionar o bebê ou a “pega”, (porque **amamentar não dói**). Se estiver doendo, isso é um sinal de que algo pode estar errado.

Uma dica é não retirar o bebê com a mama na boca, pois isso pode machucar. Então, com as mãos limpas, coloque o dedo mindinho no canto da boca do bebê até que ele solte o “vácuo” e só depois retire o bebê. Se reposicione se necessário e comece novamente.



(<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/publicacoes/promovendo-o-aleitamento-materno/view>)

Dor e lesão mamária

Dor e lesão mamária, o que fazer?

Ninguém merece sentir dor não é mesmo?! Pois então, a dor e a lesão mamilar são um dos fatores que levam a mulher interromper a amamentação.

Aposto que se você está amamentando ou buscando informações sobre a amamentação, não quer que isso aconteça. Então, vamos falar um pouquinho mais sobre isso.





Por que a mama pode machucar?

Uma das principais causas é o mau posicionamento e pega do bebê (e por isso tantas explicações sobre esse assunto), outros fatores são disfunções orais do bebê (por isso a avaliação da “linguinha”), ingurgitamento mamário, mastite, problemas anatômicos nas mamas, sucção prolongada ou inadequada, uso de bicos de silicone ou chupeta, o hábito de não interromper a mamada de forma adequada, entre outros.



E se não foi possível evitar, como cuidar das fissuras mamárias?

Primeiro passo, checar realmente se a pega e o posicionamento durante a amamentação estão corretos (se você ainda tiver dúvidas, busque ajuda profissional nos Bancos de Leite ou com uma consultora em amamentação), e até mesmo buscar a avaliação oral do bebê (como a “língua presa”, causada pelo frênulo lingual).

Para cuidar das fissuras é indicado deixar as mamas expostas para “ventilar” e passar o próprio leite ordenhado. Pomadas e outros medicamentos só devem ser usados com recomendação médica.

Dica

As roscas de amamentação podem ajudar bastante evitar o atrito entre mamilo e sutiã, tanto em mamas sensíveis quanto aquelas que já estiverem com lesões nos mamilos.



Atualizando

Um estudo científico bastante importante mostrou que curativos de gel de glicerina, lanolina com conchas para seios, lanolina sozinha ou pomada para mamilos de uso geral não melhoraram a percepção materna da dor nos mamilos.



**Cochrane
Library**

Cochrane Database of Systematic Reviews

Interventions for treating painful nipples among breastfeeding women (Review)

Dennis CL, Jackson K, Watson J



Não existe mais nada para tratar as fissuras?

A boa notícia é que **existe sim**: o Laser e o LED são terapias que utilizam fontes específicas de luz (sem gerar calor) que ajudam e aceleram o processo de cicatrização e diminuem a dor!



Objetivo desse Guia

Espero que as informações trazidas te auxiliem nesse processo que considero tão especial, e ao mesmo tempo, tão desafiador.

Eu mesma vivenciei isso. Enquanto na minha primeira filha, a amamentação aconteceu de uma forma muito tranquila, na segunda, tive dificuldades que jamais esperava vivenciar.

E, por isso, respeito as diferentes experiências. Mas, acredite sempre em você. Acredite no seu corpo.

Acredite que tudo vai dar certo.

Desejo que seu processo seja leve, tranquilo, alegre e especial!



UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO
Instituto de Física de São Carlos



Dr. Renata Bagnato
Pneumologista Geriátrica
CRP 147043-1 - RQE 36612

ISBN 978-65-00-84637-9

Objetivo desse Guia

Espero que as informações trazidas te auxiliem nesse processo que considero tão especial, e ao mesmo tempo, tão desafiador.

Eu mesma vivenciei isso. Enquanto na minha primeira filha, a amamentação aconteceu de uma forma muito tranquila, na segunda, tive dificuldades que jamais esperava vivenciar.

E, por isso, respeito as diferentes experiências. Mas, acredite sempre em você. Acredite no seu corpo. Acredite que tudo vai dar certo.

Desejo que seu processo seja leve, tranquilo, alegre e especial!

Dra. Sabrina Peviani

CREFITO 168291-F



Dra. Renata Bagnato
Pediatra - Pneumologia Pediátrica
CRM 170436 - RCP 71812



Dra. Sabrina Peviani
• FISIOTERAPIA PÉLVICA •

Contato: (16) 99605 3423



ISBN 978-65-00-84637-9