

Se necessitar de apoio na amamentação, pode recorrer:

CHMA

Obstetrícia, Bloco de Partos, Pediatria, Neonatologia  
252 300 800

Cantinho da amamentação do CHMA  
ou do seu Centro de Saúde

Linha SOS Amamentação  
213 880 915 ou 934 169 466  
[www.sosamamentacao.org.pt](http://www.sosamamentacao.org.pt)

Mama Mater

Associação pró Aleitamento Materno de Portugal  
960 047 000 ou 917 557 950  
[www.mamamater.org](http://www.mamamater.org)

Perante as dificuldades com as quais se poderá deparar, acredite e confie sempre na sua capacidade de amamentar!

Aleitamento Materno

# Resolver pequenas dificuldades



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



**Unidade de Santo Tirso**

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

**Unidade de Famalicão**

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



## O leite materno é um presente para a vida do bebé.

Ainda que seja o melhor alimento, o processo de lactação pode criar algumas dificuldades que, se não forem resolvidas atempadamente, poderá comprometer o sucesso da amamentação.

Se decidiu amamentar o seu filho, precisa de apoio familiar e profissional, sentir-se tranquila e acreditar nas suas capacidades. Este guia visa ajudá-la na resolução das dificuldades mais frequentes.

### Tenho fissuras, mamilos dolorosos, gretas mamilares, o que devo fazer?

- Assegurar-se de uma pega correta;
- Iniciar a mamada pelo mamilo não doloroso;
- Aplicar gota de leite materno no mamilo e aréola no final de cada mamada e após o banho;
- Expor os mamilos ao ar no intervalo das mamadas;
- Não utilizar discos absorventes impermeáveis;
- Se não conseguir amamentar, deve retirar leite da mama e administrá-lo por copo ou colher até que o mamilo cicatrize;
- Em caso de gretas mamilares, pode surgir sangue no leite bolsado do bebé. Deve continuar a amamentação, corrigir a pega incorreta e alternar os posicionamentos da mãe para amamentar.

### Tenho as mamas duras, quentes e dolorosas, é normal?

Com a “subida de leite” entre o 3º e 4º dia, as mamas podem ficar com sinais de ingurgitamento mamário. Poderá sentir-se com mal-estar geral e febre de 38°C durante 24h.

### O que devo fazer para prevenir o ingurgitamento mamário?

- Logo após o parto, inicie a amamentação assim que possível;
- Confirme a pega correta do bebé e deve deixá-lo mamar em horário livre - 8 a 12 mamadas/dia;
- Após a mamada, a mama deve estar mole, extraíndo leite excedente se necessário.

### Como posso tratar o ingurgitamento?

- Para relaxar e estimular o reflexo de oxitocina, pode tomar uma bebida quente ou beneficiar de uma massagem nas costas e pescoço;
- Aplicar compressas quentes ou tomar um chuveiro de água morna, associado a massagens leves e em movimentos circulares, da base para o mamilo;
- Retirar um pouco de leite para diminuir a tensão areolar e facilitar a pega correta;
- Iniciar a amamentação pela mama mais cheia. Se a mama continuar congestionada, deve esvaziar manualmente ou com bomba extratora até sentir-se confortável;
- No final, aplicar compressas frias ou gelo protegido para diminuir o edema (inchaço da mama).

### Tenho o peito encaroçado, está vermelho e dói-me, o que se está a passar?

Pode acontecer que, por vezes, o bebé não esvazie eficazmente a mama, obstruindo pequenas áreas – ductos bloqueados, o também chamado “peito encaroçado”.

### O que devo fazer?

- Usar roupas largas e soutien de amamentação;
- Amamentar em diferentes posições para permitir que sejam esvaziadas todas as partes da mama;
- Fazer uma leve massagem com os dedos, em movimentos circulares para ajudar a desfazer os ductos bloqueados e esvaziar aquela parte da mama que se encontra endurecida;
- Evitar que os dedos repousem na mama enquanto amamenta para não obstruir a saída do leite.

### Tenho febre e dói-me a mama, está quente e tem uma parte avermelhada:

- A mastite é um processo inflamatório localizado em um ou vários ductos mamários, que se pode acompanhar ou não de infeção.
- A prevenção passa pelo tratamento das gretas mamilares e do ingurgitamento.

### E se acontecer o que devo fazer?

- Continuar a amamentar sem dar descanso à mama;
- Procurar um profissional de saúde de apoio à amamentação;
- Repousar;
- Começar a mamada pela mama não afetada mudando quando o leite começar a fluir na outra mama;
- Poderá haver necessidade de ser medicada, pelo que necessitará de recorrer ao seu médico assistente.