

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

Mama Mater

Associação pró Aleitamento Materno de Portugal
960 047 000 ou 917 557 950
www.mamamater.org

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

INF.OEGLI.018.V1 | MAIO 2018

Aleitamento Materno

Como dar de mamar?



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



Os primeiros dias após o nascimento do seu bebê são de extrema importância para o sucesso da amamentação.

Embora seja um ato natural, algumas mães poderão necessitar de ajuda para amamentar.

O apoio prático facilitado pelos profissionais de saúde pode contribuir para o início da amamentação e permitir o sucesso na sua prática.

Como devo colocar o bebê à mama?

Na hora de amamentar, deve escolher um ambiente calmo e bem iluminado:

- Adote uma posição relaxada e confortável, levando o bebê à mama;
- Posicione o bebê com a cabeça e o tronco alinhados, nádegas, ombros e cabeça apoiados;
- Segure a mama formando um “C”, colocando quatro dedos da mão por baixo da mama junto ao tórax e o dedo polegar sobre a mama, acima da aréola, evitando estar muito próximo do mamilo;
- Coloque o rosto do bebê virado para a mama - barriga da mãe contra barriga do bebê, aproximando-se a mama por baixo do mamilo;
- Faça com que os lábios do bebê toquem no mamilo, para que ele possa explorar e conhecer a mama da mãe, para de seguida, abrir bem a boca, abocanhar a mama/mamilo através dos reflexos de busca e apreensão;
- Realize pequenas pressões na pele com o dedo polegar para elevar o mamilo e permitir que aponte para o lábio superior do bebê - em direção ao palato do bebê, a fim de estimular os reflexos de sucção.

Como sei se o bebê está a mamar?

No bebê que faz pega correta:

- A boca está bem aberta;
- A porção de aréola visível é maior acima do lábio superior do que abaixo do lábio inferior;
- O queixo do bebê está bem encostado à mama, com o lábio inferior revirado para fora;
- O mamilo está bem posicionado entre o palato e a língua do bebê, estimulando adequadamente o reflexo de sucção e consecutivamente a extração eficaz do leite materno;

A amamentação requer aprendizagem e treino por parte da mãe e do bebê. Se a mamada for dolorosa, deve desfazer a pega colocando o seu dedo mínimo no canto da boca do bebê e reposicionar o bebê de forma a minimizar lesões e fissuras. Por tentativas, deve levá-lo a fazer uma pega correta. Poderá alternar diferentes posições para ajudá-lo a pegar a mama.

Ao realizar uma pega correta, o bebê extrai eficazmente o leite materno para saciar as suas necessidades nutricionais.

A duração da mamada varia de bebê para bebê, podendo ir de 20 a 45 minutos. Fique tranquila quando o seu bebê soltar a boca espontaneamente da mama no fim da mamada.

Que posições posso adotar para amamentar?

Existem diferentes posições para amamentar. A posição certa será àquela que melhor se adapta a si e ao seu bebê. Poderá usar uma almofada (travesseiro, almofada de amamentação) para se sentir mais confortável e facilitar que o bebê explore a sua mama.



Posição sentada



Posição deitada



Posição sentada invertida



Posição semi-deitada ou “Biological Nurturing”

Fonte : Baby Center UK

Até que o processo de amamentação esteja devidamente implementado, podem surgir pequenas dificuldades, quer da mãe quer do bebê. O apoio de profissionais de saúde é fundamental para a sua adaptação à amamentação e poder usufruir do prazer de amamentar a longo prazo.