

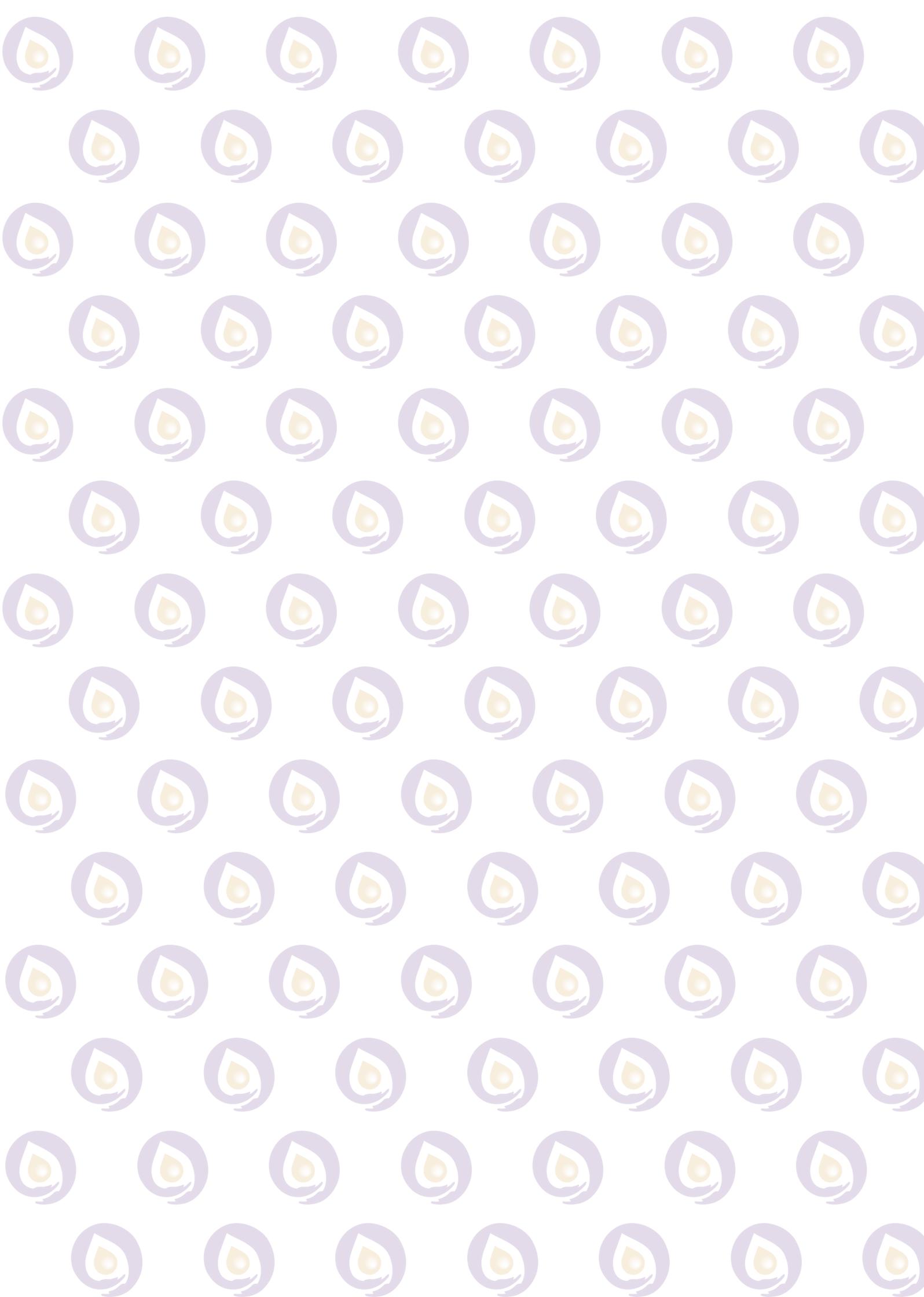


PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



Como saber se o bebê está mamando bem?







PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



Como saber se o bebê está mamando bem?

Universidade Federal de Pernambuco
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
Projeto Amamentar (ProAma)

Extensionista (elaboração da cartilha):
Nataene da Silva Ferreira

Coordenação: do ProAma:
Profª Drª Kássia de Oliveira Gomes da Silva

Ilustrações:
Canva; Adaptação das autoras e Google
Imagens.

Financiamento (Bolsa BIA):
Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia
do Estado de Pernambuco (FACEPE)

Recife, 2024

Catálogo na Fonte
Bibliotecário: Marcos Antonio Soares da Silva
CRB4/1381

PROAMA. PROJETO AMAMENTAR. Como saber se o bebê está mamando bem ? / Universidade Federal de Pernambuco. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura; (elaboração da cartilha): Nataene da Silva Ferreira; (coordenação do ProAma): Kássia de Oliveira Gomes da Silva. Recife: O autor, 2024.

21 p.

Inclui ilustrações.

Financiamento: FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia).

1. Leite materno. 2. Amamentação. 3. Lactantes. I. Ferreira, Nataene da Silva. II. Silva, Kássia de Oliveira Gomes da. III. Fundação de Amparo a Ciência e Tecnologia (FACEPE). IV. Título.

649.3

CDD (22.ed.)

UFPE/CB – 2024/144



Introdução

Após o nascimento do bebê é muito comum a família ter diversas incertezas sobre o melhor alimento para ofertar, se o bebê está, de fato, se alimentando bem e se o leite materno realmente está suprimindo todas as necessidades dele, uma vez que não é possível ver o quanto de volume que o bebê está mamando. Assim, muitas famílias passam a optar por fórmula porque elas conseguem enxergar a quantidade de leite que o bebê está tomando.

Somado a essas incertezas, tem-se o medo de todas as mudanças que ocorrem na vida após o parto, e o medo de sentir a dor que muitos disseram que aconteceria durante a amamentação.

Essa cartilha veio para te mostrar que é possível saber se o bebê está mamando bem e assim, evitar o uso de fórmula de forma desnecessária! Assim, você pode se tranquilizar durante essa fase, ou procurar ajuda para melhorar a amamentação!

Esperamos que a leitura seja enriquecedora para você durante esse período tão desafiador.

Vamos lá?



Sumário

Pega correta	05
Quais pontos observar?	05
Como fazer?	06
Eliminações	07
Urina	07
Fezes	09
Comportamento e desenvolvimento do bebê	12
0 a 1 mês	12
1 a 2 meses	13
2 a 4 meses	13
4 a 6 meses	14
6 a 9 meses	14
Sinais de fome e de saciedade do bebê	15
Ganho de peso	16
Frequência e duração das mamadas	18
Desconforto nas mamas	19
Sinais inúteis sobre a adequada ingestão do bebê e produção suficiente de leite	19
Ordenha	19
Teste da mamadeira	20
Choro do bebê	20
Sono	20
Mensagem final	21

PEGA CORRETA

Identificar se o bebê está fazendo a pega da forma certa é fundamental para que ele consiga extrair o leite do peito e para que o seu corpo produza a quantidade de leite suficiente para seu bebê. Além disso, com a pega correta, as dores e as fissuras no mamilo não estarão presentes, deixando a amamentação muito prazerosa!

Quais pontos observar?

- A boca do bebê está bem grande, aberta;
- Toda ou boa parte da aréola (a parte circular escura) está dentro da boca do bebê (não é somente o bico!) e sobra mais aréola acima do lábio superior do que abaixo do lábio inferior.
- O queixo do bebê está encostado na mama;
- Os lábios do bebê estão virados para fora ou estão neutros, vedando tão bem e afundados na mama que podem estar até difíceis de visualizar;
- O nariz do bebê está livre para ele continuar respirando;
- A bochecha do bebê não faz covinha, ela enche quando o bebê suga o leite.
- No final da mamada, o mamilo sai com o mesmo formato de antes (“redondinho”)

Estes sinais indicam que a pega está correta. Observe cada um deles nas imagens abaixo:



PEGA CORRETA

Como fazer?

Para que o bebê consiga pegar certinho na mama e alcance os pontos mencionados no tópico anterior, é preciso que ele seja posicionado corretamente. Para isso, siga os seguintes passos:

- 1.O bebê deve estar com o corpo voltado para a você;
- 2.O corpo do bebê está alinhado (orelha, ombro e coxa estão numa mesma linha reta imaginária). Ou seja, ele não fica “torto”, com o pescoço virado. Mas para bebês com mais de três meses, esse ponto é dispensável!
- 3.O bebê deve ser trazido à mama, e não ela ao bebê. Esteja numa posição confortável!
- 4.Segurando a sua mama com a sua mão no formato da letra “C” (polegar em cima e os outros dedos embaixo), posicione o bebê com o lábio superior ou o nariz na altura do seu mamilo, e toque o mamilo nesse lábio. Isso estimula o bebê a abrir bem a boca!
- 5.Quando ele abrir bem a boca (igual quando boceja), coloque o mamilo dentro da boca dele. Mas atenção: o que entra primeiro na boca do bebê é a parte da aréola mais perto do lábio inferior dele e o bico aponta para o céu da boca! Assim ele não pega apenas no mamilo!

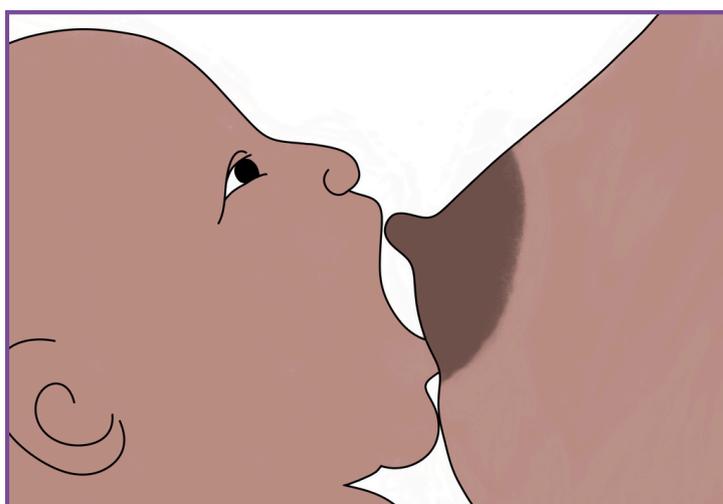


Imagem adaptada de Global Health Media

Se quiser visualizar melhor como posicionar o bebê, assista um vídeo [clikando aqui!](#)

ELIMINAÇÕES DE URINA E FEZES

Acompanhar as eliminações de xixi e de cocô do bebê é uma das formas de identificar se a ingestão de leite está sendo adequada. Bebês que não bebem leite suficiente vão apresentar alterações na urina e nas fezes. Entretanto, um bebê que se desenvolve bem, faz fezes em boa consistência, tem bom ganho de peso, mas urina menos, não há motivos para preocupação.

Vamos verificar a seguir quais os parâmetros para uma boa ingestão em relação à urina e às fezes do bebê?

Urina (xixi)

Coloração

Essas são as colorações normais para a urina do bebê. Mas atenção, quanto mais clara a urina, mais significa que o bebê está hidratado.



Amarelo claro, quase transparente



Amarelo claro



Amarelo escuro

Já essas colorações na urina precisam de atenção e são necessários cuidados médicos para saber o que está acontecendo com seu bebê.



Amarelo muito escuro



Vermelho



Rosa

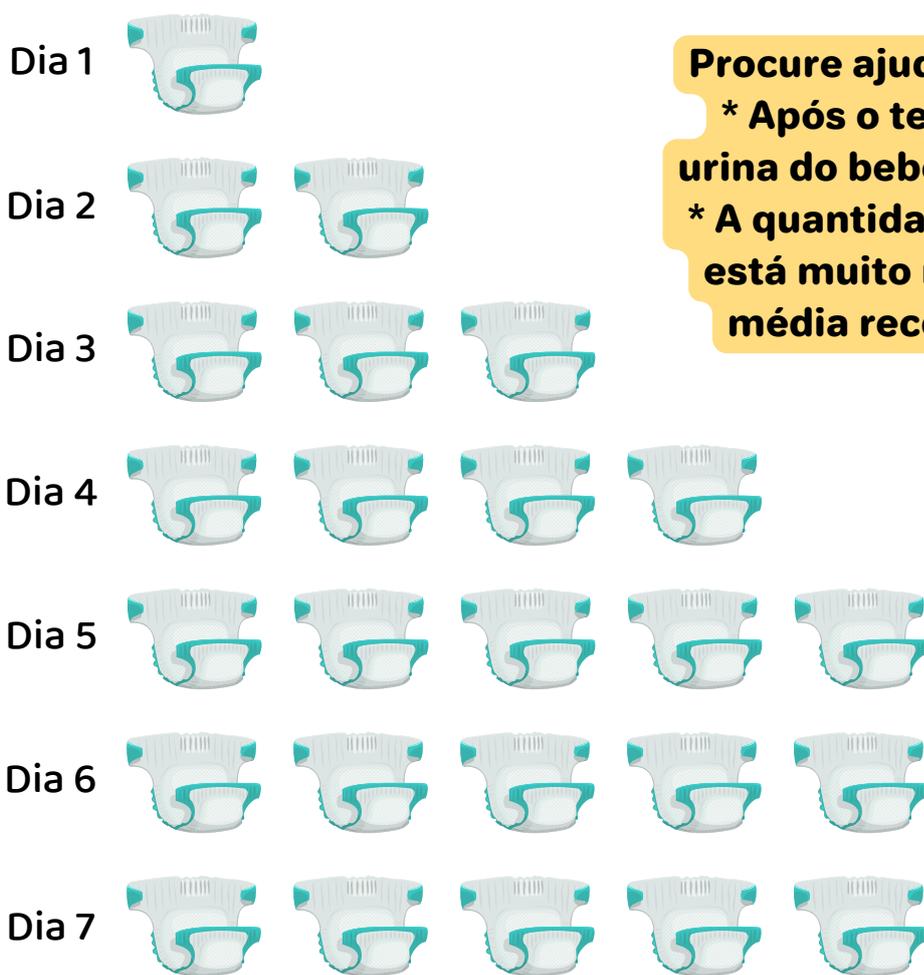
Odor

A urina do bebê geralmente não tem odor muito forte. Fique atento se esse cheiro ficar muito forte, porque pode indicar infecção urinária.

Quantidade de fraldas de xixi por dia

Por estarem constantemente de fralda e a troca acontecer quando a fralda está relativamente cheia, fica difícil contabilizar a quantidade de xixis por dia. Então, podemos pensar numa média de trocas de fraldas por dia para identificar uma ingestão adequada de leite.

Durante os dois primeiros dias de vida do bebê há uma menor quantidade de fraldas molhadas. A partir do 5º dia, a quantidade de trocas de fraldas de xixi por dia vai aumentando gradativamente, até atingir uma média de cinco (para fraldas descartáveis) ou oito (para fraldas de pano) por dia.



Procure ajuda médica se:
* Após o terceiro dia a urina do bebê está escura;
* A quantidade de fraldas está muito menor que a média recomendada;

Nos primeiros dias, é normal o bebê urinar pouco, porque a ingestão de leite é baixa.

Para essa média de fraldas, não precisa esperar que a fralda esteja vazando ou extremamente cheia de xixi, mas também não precisa trocar imediatamente após o bebê fazer a primeira urina nesta fralda. Use o bom senso.

Fezes (cocô)

Assim como o xixi, o cocô também nos dá indícios se a ingestão do bebê está adequada.

Coloração

O cocô do bebê pode variar em algumas cores ao longo do tempo e ser completamente normal. Essas variações são as seguintes:



Preto esverdeado

É o primeiro cocô do bebê (mecônio). Lembra cor de piche e são bem aderentes.



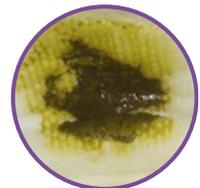
Cinza-esverdeado

É a cor no início da transição, quando o bebê começa a digerir o leite consumido.



Verde musgo

Comum em bebês que tomam fórmulas ou que estão na transição pro cocô amarelo.



Amarelo mostarda

Bebês amamentados no peito. Cor devido à gordura do leite, a partir do 4º dia.



Imagens do Google

Atenção: se a partir do 5º dia após o nascimento o bebê ainda apresentar fezes de cor escura, PODE indicar baixa ingestão de leite.



Marrom

Bebês que começam a introdução alimentar.



Outras cores

Mudança de cor de acordo com os alimentos ingeridos.

Mas existem cores que dão indícios de que algo não está indo bem, e precisam de mais atenção caso aconteçam:

CORES QUE DEVEM SER COMUNICADAS AO PEDIATRA

Preto/escuro



Verde água



Branco



Vermelho



Imagens do Google

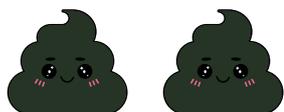
Quantidade de evacuações por dia

Para os bebês alimentados com leite materno, é comum que durante o primeiro mês ele faça cocô com muita frequência (geralmente a cada mamada). Mas, em média, ele deve fazer a seguinte quantidade:

Dia 1



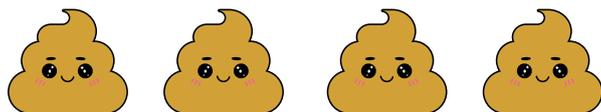
Dia 2



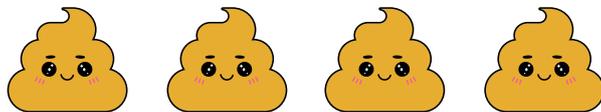
Dia 3



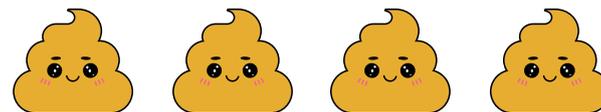
Dia 4



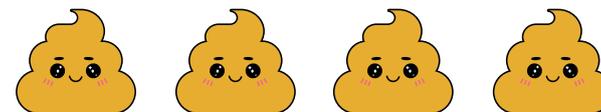
Dia 5



Dia 6



Dia 7



Atenção: se a frequência e evacuações no primeiro mês for baixa (menos de 3x ao dia), PODE indicar baixa ingestão de leite.

Com o tempo (aproximadamente a partir do 2º mês do nascimento), a quantidade de evacuações pode variar, ocorrendo a cada 2 ou 4 dias. Alguns bebês, inclusive, podem ficar 8 a 10 dias sem fazer cocô, se estiverem em amamentação exclusiva, e este fato ser completamente normal se as fezes saem com a consistência adequada.

Por isso, mais importante do que a frequência de evacuação, é a consistência dessas fezes! Esta característica nos dá indícios mais fiéis sobre a ingestão adequada de leite materno.

Consistência

O cocô do bebê saudável e bem hidratado tem a consistência semilíquida ou pastosa, parecida com uma papinha ou um creme, principalmente se a alimentação for apenas leite materno. Também podem haver alguns gruminhos.



Mas caso o bebê já faça ingestão de outros alimentos, essa consistência será um pouco mais firme, dependendo da fase de crescimento e da alimentação.



Atenção com fezes muito firmes, secas, duras ou como várias bolinhas, pois podem ser sinal de constipação. Da mesma forma, atenção com fezes muito líquidas, como água, pois podem indicar diarreia.



Imagens do Google

Odor

Os bebês que se amamentam até os seis meses, exclusivamente, com o leite materno, não fazem cocô com odor muito forte. Inclusive, algumas pessoas acham o cheiro bom!

Após a introdução alimentar, os bebês começam a ter fezes com um cheiro mais forte devido a todos os alimentos que passam a ingerir.

COMPORTAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ

Todo bebê precisa ser estimulado para conseguir se desenvolver adequadamente, e a forma como ele é tratado interfere completamente no seu desenvolvimento. Assim, é extremamente necessário fornecer amor, carinho, atenção, segurança e meios para auxiliar a pessoinha que acabou de chegar no mundo, a crescer e se desenvolver bem!

A seguir temos alguns comentários sobre o desenvolvimento normal do bebê, do primeiro ao sexto mês de vida, que é o período que mais bate insegurança quando à ingestão adequada de leite e nutrientes. Bebês que se alimentam bem, vão demonstrar sinais de crescimento e desenvolvimento adequados.



Obviamente, pode haver variações de tempo na aquisição de novas habilidades, pois cada bebê é único. Mas também há um limite, e identificando atrasos persistentes, procure o profissional que acompanha seu bebê para esclarecer possíveis dúvidas.

0 a 1 mês



- A maioria das ações que o bebê faz (como sucção, deglutição e procura do peito) são atos reflexos e instintivos;
- Fazem bastantes ruídos e costumam dormir muito tempo;
- Reagem aos sons com mudança na expressão facial ou acompanhando com os olhos;
- Observa o rosto de quem estiver à sua frente;
- Levanta a cabeça quando colocada de barriga para baixo;
- Quando de barriga para cima, fica com as pernas e os braços encolhidos;

DICAS:

- Converse com ele, buscando contato visual e de forma carinhosa;
- Coloque-o de barriga para baixo e chame a atenção dele com brinquedos ou conversas.

1 a 2 meses

- O tempo de sono aumenta;
- O pescoço fica cada vez mais forte;
- Começam a ter resposta ativa ao contato social;
- Eles sorriem quando são estimulados;
- Sorriem quando estão dormindo;
- Abrem as mãos;
- Emitem sons;
- Eles também começam a segurar pequenos objetos;
- Movimentam ativamente os braços e as pernas.



DICAS:

- Sorria e converse com a criança;
- Coloque-o de barriga para baixo e chame a atenção dele com brinquedos ou conversas.

2 a 4 meses

- Respondem ativamente ao contato social;
- Seguram os objetos com um pouco mais de força;
- Emitem sons;
- Levantam a cabeça quando estão de bruços (de barriga para baixo), apoiando-se nos antebraços;



DICAS:

- Converse com o bebê e responda aos sons que ele faz;
- Ofereça um objeto tocando no dorso da mão ou dedos da criança. O bebê deverá abrir as mãos e segurar o objeto pelo menos por alguns segundos;
- Coloque a criança de bruços, numa superfície firme e chame a atenção dela com brinquedos.

4 a 6 meses

- Tentam alcançar os objetos na sua frente;
- Levam as mãos (e objetos que estejam segurando) à boca;
- Localizam os sons
- Começam a rolar



DICAS:

- Ofereça objetos ao alcance do bebê, para que ele possa pegar; Mas atenção: cuidado com objetos pequenos perto deles, porque eles podem pegar e engolir;
- Brinque com objetos que fazem barulho e fora do alcance visual;
- Coloque o bebê de bruços e brinque com ele;
- Coloque-o em uma superfície plana de barriga para cima e estimule que ele vire para a posição de bruços.
- Próximo aos 6 meses, ele tende a endireitar as costas quando é segurado ou apoiado na posição sentada. Por um momento, ele pode conseguir se manter sentado sem apoio, mas certifique-se de estar por perto a todo momento e utilize almofadas pra auxiliar na proteção;

6 a 9 meses



- Começam a brincar de “esconde-achou”;
- Passam objetos de uma mão para a outra;
- Duplicam sílabas (papá, mamá, dadá, babá);
- Sentam-se sem apoio quando colocados nessa posição;

DICAS:

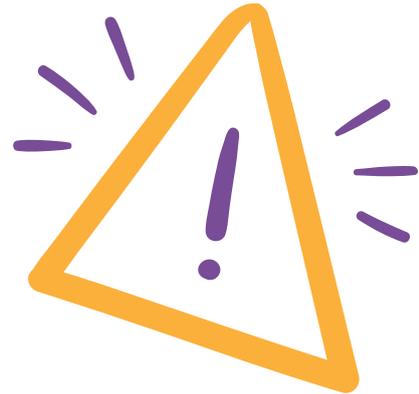
- Brinque com o bebê de aparecer e desaparecer atrás de um pano ou de outra pessoa.
- Ofereça objetos ao bebê para ele transferir entre as mãos.
- Converse bastante com a criança, usando palavras de sílabas fáceis e duplicadas para ele repetir;
- Deixe-a brincando no chão.

SINAIS DE FOME E DE SACIEDADE

É importante destacar que nem todo choro do bebê significa que ele está com fome. Na verdade, o choro é um sinal tardio, e antes de chorar o bebê dá outros sinais de que está com fome. Se ele chega ao ponto de chorar por estar com fome, ele fica mais agitado e estressado.

Sinais de fome:

- Acorda, se estava dormindo
- Fica inquieto
- Fecha as mãos
- Move a boca e suga as mãos e os dedos
- Leva as mãos para o rosto
- Chupa os punhos
- Estala os lábios
- Chora e se desespera



Sinais de saciedade:

- Abre as mãozinhas
- Fecha os lábios
- Afasta a cabeça
- Solta o peito
- Relaxa o corpo
- Em torno dos 4 meses eles já possuem uma nitidez maior na visão. Assim, vão ficar olhando ao redor demonstrando que estão saciados
- Se ele tiver mais de 4 meses, vai olhar para você enquanto está comendo para mostrar o interesse e vai sorrir



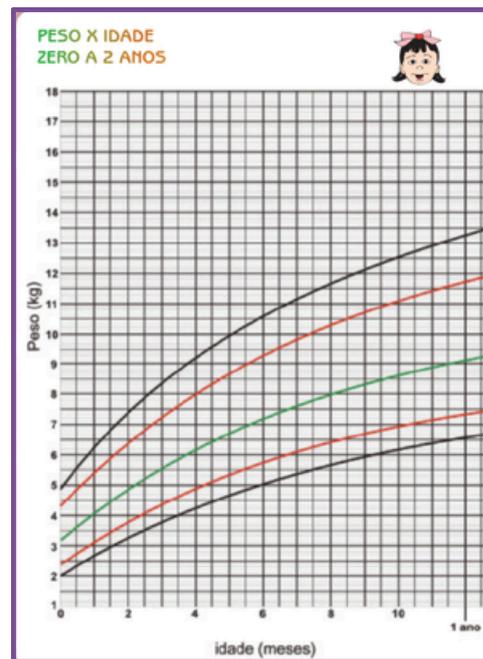
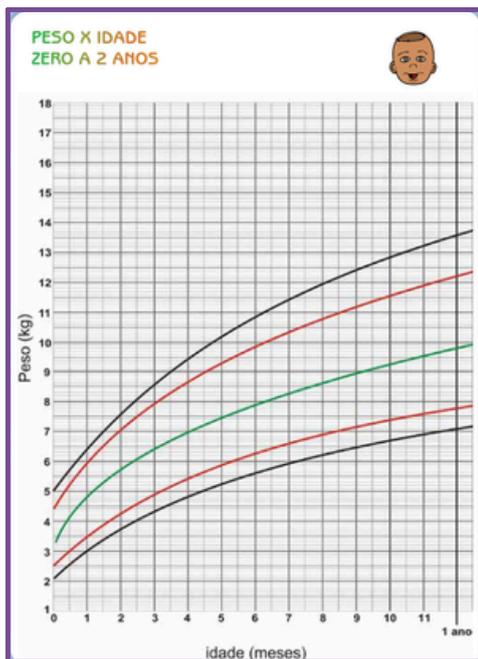
LEMBRETE

Aos poucos você vai perceber cada sinal que seu bebê vai fazer. Você vai se adaptar às demandas dele e tudo vai fluir bem.

GANHO DE PESO



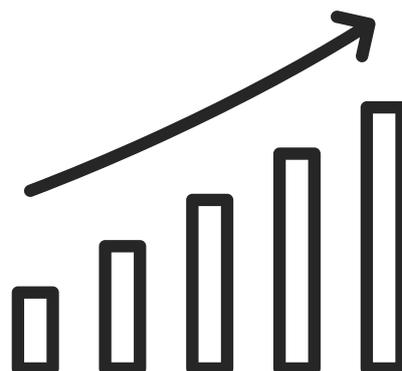
Foram feitos estudos para identificar quais as faixas de peso que são consideradas mais frequentes de acordo com a idade do bebê. Tais curvas de peso estão disponíveis na caderneta da criança e diferem entre meninos e meninas e servem de referência, e não como uma regra!



Estas curvas indicam que das crianças saudáveis investigadas, a maioria estava com peso próximo à linha verde. E quanto mais se afasta da linha verde (para cima ou para baixo), menos frequente é este peso em comparação com outros bebês de mesma idade. Além disso, a curva de ganho de peso precisa ser sempre ascendente, ou seja, é preciso ganhar peso, mesmo que pouco! Uma linha horizontal não é interessante e dentre as possíveis causas temos a baixa ingestão de leite. Por isso, caso não ganhe nada de peso, esse bebê precisa ser avaliado para investigar a causa.



Portanto, desde que o bebê esteja sempre em curva ascendente (ganhando peso mês a mês), não há regra quanto ao valor mensal do ganho de peso. Há bebês que ganham muito peso no início e depois desaceleram esse ganho, há bebês que ganham mais peso depois.



Além disso, é importante saber que o recém-nascido pode perder cerca de 10% do peso em que nasceu, em decorrência de diversos fatores:

- Eliminação do mecônio (fezes acumuladas durante o período gestacional)
- Perda de água corporal
- Pouca ingestão de leite materno devido à mamada tardia, incorreta ou com horários rígidos. Por isso, é muito importante estar atenta à “pega correta” desde a primeira mamada e amamentar ou fazer o contato pele-a-pele nas primeiras horas de vida;
- Uso das próprias reservas calóricas (gordura e glicogênio), após o nascimento, porque na barriga da mãe ele era alimentado constantemente pelo cordão umbilical, ganhando mais peso
- Interferência de bicos artificiais (chupetas e mamadeiras) e fórmulas desnecessárias, fazendo com que o bebê vá menos vezes ao peito
- Bebês nascidos por cesariana tendem a perder até mais que 10% do peso do nascimento!

IMPORTANTE!

O colostro, secreção mais amarelada e inicial produzido pelas mamas, é rico em proteínas, calorias e anticorpos. Isso garante uma nutrição e proteção adequadas, mesmo que o volume de leite seja baixo nos primeiros dias.



Mas se a pega está correta, a mamada está efetiva e há boa ingestão de leite, o bebê tende a recuperar este peso perdido (e até mesmo passar do peso do nascimento), em média, em até duas semanas pós-parto!

Além disso, embora o peso seja um parâmetro importante e prioritário, ele sozinho não deve ser usado como diagnóstico para avaliar alterações nutricionais e de ingestão. Por isso é necessário avaliar todo o contexto, integrando os demais sinais informados aqui.

FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DAS MAMADAS

Antes de qualquer coisa: amamentar seu bebê em livre demanda é importante para garantir uma ingestão adequada! Ou seja, não deve haver rigidez de horários! O mais importante sempre é analisar o comportamento do seu bebê para identificar os sinais de fome.

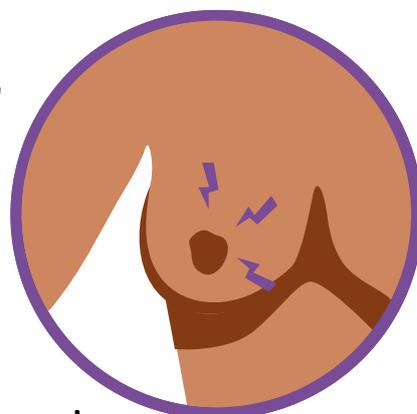
No início, com a descida do leite, a produção acaba sendo maior do que a necessidade do bebê e isso pode fazer com que ele mame um volume grande em pouco tempo, mesmo com a pega incorreta.



Então atenção: tanto os bebês que mamam pouquíssimo tempo, mamando em intervalos curtos, assim como os bebês que passam "horas" mamando, estão indicando que a mamada pode não estar efetiva também! Numa mamada adequada, o bebê mama ativamente no início e pode, depois de alguns minutos (que varia entre os bebês), ficar sugando o peito sem, necessariamente, estar se alimentando, mas conseguem dormir bem e ter um intervalo bom entre as mamadas à medida que vão crescendo.

DESCONFORTO NAS MAMAS

No início da amamentação, com a descida do leite, um certo desconforto nas mamas pode acontecer. Mas dor durante a mamada, lesões nos mamilos ou mamilos que saem achatados (com formato de ponta de batom novo) após a mamada, ductos entupidos, mamas empedradas, quentes e doloridas alguns dias após a apojadura precisam de atenção e também indicam que a mamada não está adequada.



SINAIS INÚTEIS SOBRE A ADEQUADA INGESTA DO BEBÊ E PRODUÇÃO SUFICIENTE DE LEITE

Ordenha

O volume de leite retirado em ordenha manual ou elétrica não deve ser usado como parâmetro para saber se há produção de leite suficiente. Isso porque:

1. O bebê suga com muito mais eficiência!
2. Pode sair apenas alguns mililitros, principalmente nas primeiras tentativas, e assim a
3. mãe acaba pensando que não está produzindo
4. leite suficiente e que seu bebê realmente
5. não está ficando satisfeito.



ORDENHA NÃO MEDE PRODUÇÃO!

Fazer ordenha só para saber o quanto de leite sairia do seu peito é completamente desnecessário!

Teste da mamadeira

Muitas famílias oferecem a mamadeira porque assim conseguem ver a quantidade de leite que o bebê está consumindo e isso traz certa calma aos cuidadores. E quase sempre o bebê toma toda a mamadeira mesmo depois de ter sido amamentado, fortalecendo a ideia de que o leite materno não está sendo suficiente para suprir a demanda do bebê. Na verdade, os bebês ainda estão aprendendo a se autorregular e a sucção nesta fase é um reflexo, e por isso eles tomam o leite da mamadeira, mesmo em precisar.



Choro do bebê

Como falamos anteriormente, o choro é um sinal tardio de fome. Bebês choram por tudo, pois essa é a linguagem deles, até que aprendam a falar. Assim, você precisa analisar os outros sinais que indicam que seu bebê está com fome, e não julgar sua produção se baseando na quantidade de vezes ou de tempo que ele chora.



Sono

Dormir várias horas seguidas não indica, necessariamente, que o bebê está com a ingestão adequada, principalmente se for nos primeiros dias, em que é normal que eles durmam por várias horas. Observe se o sono está sendo reparador e se o bebê se desenvolve bem.

Mas preste atenção: bebês que têm o sono muito partido e ficam muito agitados podem indicar que a mamada não está efetiva!





MENSAGEM FINAL

Esperamos que as informações desta cartilha te tragam mais segurança a respeito da sua produção de leite e ingestão adequada do seu bebê, para que não caia na oferta desnecessária da fórmula ou de rotinas de ordenha estressantes.

Da mesma forma, esperamos que, identificando sinais de alerta, você possa consultar o profissional que acompanha seu bebê e, juntos, possam tomar providências para melhorar a ingestão e/ou a sua produção, iniciando pela avaliação adequada da mamada!

Lembre-se sempre que seu bebê é único, que ele possui um metabolismo diferente dos outros bebês e que você precisa sempre procurar um especialista na área caso perceba a necessidade. Esses profissionais podem esclarecer mais dúvidas que você tiver. Além disso, também estamos disponíveis para ajudar pelos nossos contatos:

Instagram: [@projetoamamentar.ufpe](https://www.instagram.com/projetoamamentar.ufpe)

Site: projetoamamentar.wixsite.com/proama

Abraços!

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE) pelo apoio financeiro à discente com a Bolsa de Incentivo Acadêmico (BIA).

Agradecemos também à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC) da UFPE, pelo apoio no desenvolvimento do ProAma.



