



# AmamentAÇÃO

O que fazer  
com a chegada  
do bebê?

Um guia para a  
gestante ou puérpera  
e sua rede de apoio



 **ProAma**  
PROJETO AMAMENTAR

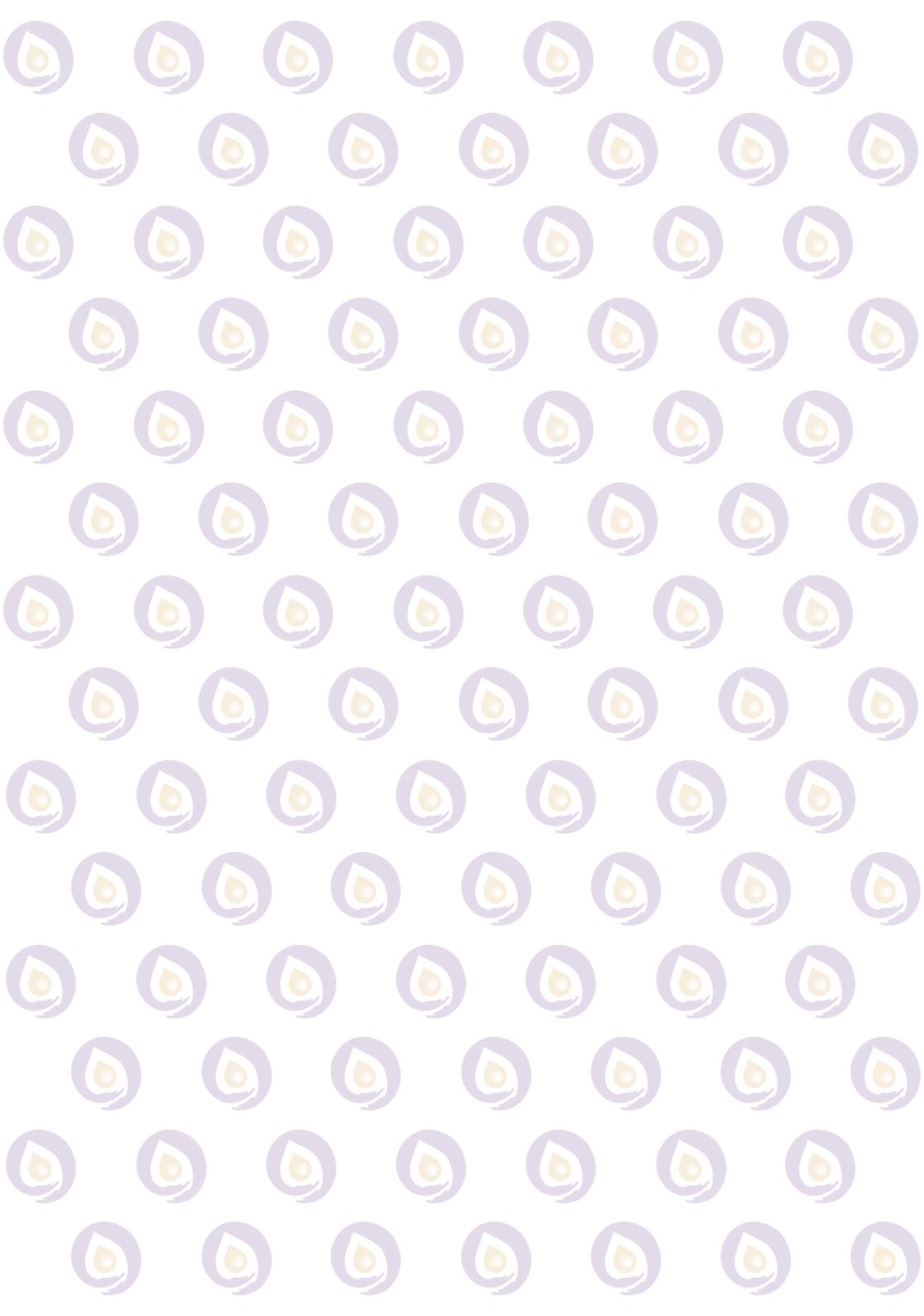


UFPE

**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA DE  
EXTENSÃO E CULTURA

Recife, 2024







**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA DE  
EXTENSÃO E CULTURA



# AmamentAÇÃO:

## O que fazer com a chegada do bebê?

Um guia para a gestante e sua rede de apoio

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

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

Recife, 2024



# Apresentação

O **Projeto Amamentar (ProAma)** é um projeto de extensão da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) que tem o objetivo de auxiliar a sociedade sobre o que envolve a **amamentação**.

Amamentar um bebê está longe de ser instintivo e engloba diversos assuntos, sendo constantemente cercada por desafios, como a dor e as fissuras que podem acontecer com técnicas incorretas, e que para uma melhor experiência são necessárias informações certas e baseadas em estudos comprovados cientificamente.

Nesta cartilha, nós nos propusemos a trazer informações atuais, uma vez que muitas vezes são propagadas informações incorretas sobre o universo da amamentação.

Com isso, desejamos expor muitos tópicos que envolvem a amamentação, e almejamos ajudar realmente toda família que precisa ser informada sobre esse tema.

Sabemos que esse período é bastante delicado e compreendemos que cada mãe enfrenta diversos e diferentes desafios particulares durante essa fase. Aqui abordaremos o que é considerado o melhor a ser feito em evidência científica, e temos certeza que cada mãe dará o seu melhor, dentro da sua realidade, tendo o principal: informação!

E você que já conhece bastante sobre amamentação e tem vivência como lactante anteriormente, garantimos que vai aprender algo mais! E se não conhece tanto, garantimos que a leitura será enriquecedora! Vamos lá?

# Sumário

## Parte 1: Por que amamentar?

1. Tempo de aleitamento	04
2. Benefícios do leite materno	05
3. Há necessidade de oferecer água, chá ou suco?	06
4. E a oferta de outros alimentos? Precisa?	06
5. E chupeta e mamadeira, tem problema?	07

## Parte 2: O que esperar?

6. Golden Hour	09
7. Exterogestação e comportamento esperado do recém-nascido	10
8. Blues puerperal (baby blues)	11
9. Como acalmar o bebê sem bicos artificiais?	12
10. Como perceber os sinais de fome do bebê	15

## Parte 3: Chegou a hora!

11. Pega correta	16
12. Posições para amamentar	17
13. O leite humano	18
14. Dificuldades e problemas mais comuns	21
15. Ordenha e armazenamento do leite	23

## Parte 3: Buscando ajuda na amamentação

16. A rede de apoio	24
17. Onde obter mais ajuda na amamentação?	24

Mensagem final 25

Agradecimentos 25

# PARTE 1: POR QUE AMAMENTAR?



## 1. Tempo de aleitamento



“A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam alimentados **exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade**. E que, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos sólidos, sigam sendo amamentados até, pelo menos, os 2 anos de idade.”

### E QUAL A RAZÃO DESSA RECOMENDAÇÃO

Porque é durante esse período que se inicia o **desenvolvimento dos sistemas gastrointestinal e imunológico do bebê!** O leite materno é rico em substâncias que fortalecem e protegem estes sistemas até que eles estejam totalmente preparados!

Além disso, é necessário continuar o aleitamento materno até os 2 anos de idade porque é por meio dessa fonte de alimento que o bebê se mantém forte, saudável e protegido, uma vez que o leite possui diversos outros benefícios e a alimentação complementar está se estabelecendo!

COM ISSO, O BEBÊ CONSEGUE SE DESENVOLVER DE FORMA MUITO MAIS SAUDÁVEL!



## 2. Benefícios do leite materno

### Para o bebê:

- Ajuda a formar o sistema imunológico
- Favorece o desenvolvimento orofacial
- Reduz o risco de mortalidade infantil
- Protege contra diarreias e desidratação
- Protege contra obesidade e diabetes
- Melhora os índices cognitivos



Mas você sabia que o bebê não é o único beneficiado?  
Vem ver mais!

### Para a mãe

- Fortalece o vínculo com o bebê
- Contribui para involução uterina
- Diminui o sangramento no pós-parto
- Reduz o risco de pressão alta, diabetes tipo 2, colesterol alto e osteoporose
- Reduz o risco de cânceres
- Previne a anemia materna



### Para a família, o governo, a sociedade e o meio ambiente

- Diminui o risco de doenças, de hospitalizações e necessidade de medicamentos
- Gera economia para as famílias e ao serviço público
- Melhora o desenvolvimento social (escolar, profissional, pessoal)
- É um alimento renovável, sem uso de água e energia
- Não necessita de embalagens e desperdícios, não causando poluição.



### 3. Há necessidade de oferecer água, chá ou suco?

A oferta de água, chá ou suco ao bebê até o 6º mês **não é necessária**, porque o estômago do bebê é, nesta fase, muito pequeno! Fornecer esses líquidos ocupará espaço no estômago do bebê com algo que **não tem função nem de nutrir nem de proteger**.



Ai que exagero! Que mal faz uma aguinha, um suquinho ou um chazinho de vez em quando? Não mata ninguém e o tempo tá quente!

Exagero nãooooo! Por isso é importante deixar claro que **o leite materno possui a quantidade suficiente de água** para hidratar o bebê todo esse período, mesmo em dias quentes! Após a introdução alimentar, a oferta de água deve acontecer. Seguir esta recomendação é muito importante para não levar à desnutrição no bebê nem diminuir a quantidade de anticorpos, que provém do aleitamento materno.

### 4. E a oferta de outros alimentos? Precisa?



Também **não é indicado oferecer outros alimentos antes do 6º mês**, porque eles não possuem a nutrição e a proteção ideal que o leite materno proporciona e o bebê necessita. Já é comprovado que a introdução alimentar precoce está relacionada com o aumento do risco e da frequência de infecções gastrointestinais, de desnutrição, maior chance de mortalidade, redução significativa da absorção de ferro, aumento do risco de diabetes tipo I e doenças atópicas, como asma.

## 5. E chupeta e mamadeira, tem problema?

Sabemos que o uso desses objetos é cultural e fazem parte da lista de enxoval, mas, infelizmente, bicos artificiais (como as chupetas e mamadeiras) têm um **risco enorme de prejudicar a amamentação e favorecem o desmame precoce.**

A chupeta deixa a língua do bebê constantemente na posição errada, além de **prejudicar a produção adequada de leite**, já que o bebê deixa de estimular a mama no período em que está sugando a chupeta. Já as mamadeiras podem atrapalhar a pega correta, uma vez que os músculos utilizados para sugar a mama e a mamadeira são diferentes, e é muito mais trabalhoso sugar a mama!



Conseqüentemente, o bebê passa a recusar a mama, porque ele sabe que é mais fácil e mais rápido se alimentar pela mamadeira, ou porque o peito já não tem mais produção necessária. Isto caracteriza a **confusão de bicos**, embora o bebê não esteja nada confuso e saiba bem o que ele quer: o mais fácil, que é a mamadeira!

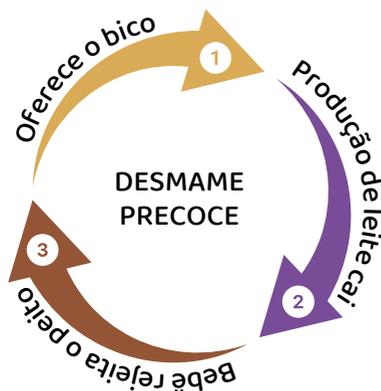


Ah, mas já sei como fazer! É só comprar chupetas e mamadeiras de marca boa, com bicos ortodônticos, e deixar o bebê usar poucas vezes por dia!

Então... mais duas más notícias:

- 1) Já é comprovado que bicos ortodônticos **não são melhores**, é apenas a indústria tentando nos enganar. 😞
- 2) Confusão de bicos pode acontecer **desde o primeiro contato!** Alguns bebês vão recusar o peito logo em seguida, outros demorarão mais tempo, vão aceitando o peito cada vez menos, até desmamarem "naturalmente" antes dos dois anos. Mas na real, de natural não teve nada, houve a interferência dos bicos.

SE VOCÊ QUER  
AMAMENTAR, FUJA  
DESTE CICLO:



Além do risco de desmame precoce, o uso de bicos artificiais **pode gerar outros prejuízos**, como projeção dos dentinhos para a frente, mordida aberta (quando os dentes superiores e inferiores não se encostam na frente, ao morder), desequilíbrio entre as arcadas dentárias, além de alterações na posição dos dentes e do céu da boca.



Mas aí se não oferecer chupeta, ele vai aprender a chupar o dedo!  
Melhor dar logo a chupeta, que a gente joga fora. Não dá pra fazer isso com o dedo!

Essa treta rende muita conversa!  
Mas sabe onde está o segredo? **LIVRE DEMANDA!**  
Amamentar o bebê de acordo com a necessidade dele é o que faz o bebê que não chupa chupeta também não chupar o dedo.

Há uma fase do desenvolvimento do bebê em que ele descobre as mãos e é normal que chupe o dedo. Se o bebê é amamentado em livre demanda, a necessidade de sucção dele é satisfeita e a sucção dos dedos será apenas para exploração. Dificilmente virará hábito e logo ele deixará este ato para se ocupar com outra coisa.

## PARTE 2: O QUE ESPERAR? ○ ● ● ● ● ○ ●

Nesta seção vamos conversar um pouco sobre o que devemos esperar do comportamento do bebê a partir do nascimento e, entendermos de que maneira poderíamos tornar a vida dele (e a nossa) menos difícil nesse desafio da maternidade. Vamos lá?

### 6. Golden Hour

“Golden Hour” provém do inglês e significa “Hora Dourada”.

Esse termo se refere à **primeira hora de vida do bebê**, logo após o parto. Nesse momento, tanto o bebê quanto a mãe passam por adaptações físicas e psicológicas importantes, sendo fundamentais algumas condutas assistenciais específicas.

O contato pele a pele de forma imediata e contínua na hora dourada é benéfico tanto para o bebê quanto para a mãe, ajudando na liberação e regulação hormonal, importante para o estabelecimento da amamentação.

Assim, imediatamente após o parto, é importante colocar o bebê no colo, o mais próximo das mamas para que ele mame, caso queira, e sinta o calor do corpo da mãe, que era o único ambiente que ele conhecia. Esse ato também evita hipotermia, ajuda na regulação da frequência cardíaca e da glicemia do bebê e fortalece o vínculo.



Tanto os bebês nascidos de parto normal quanto de cesariana e que estão bem após o nascimento podem (e devem) fazer a Golden Hour.

Já é comprovado que os bebês que passam por esse período têm mais chance de manterem a amamentação exclusiva até os 6 meses de idade.

Caso a Golden Hour não seja possível, amamente seu bebê assim que puder!

## 7. Exterogestação e comportamento esperado do recém-nascido

Durante o período gestacional, o bebê fica em um ambiente escuro, apertado e sendo balançado a cada movimento que a mãe realiza. Ao nascer, ele se vê num ambiente bastante diferente, além de nascer totalmente indefeso e dependente.

Esse período de adaptação do bebê à vida fora do útero é chamado de **exterogestação**, e significa também a continuidade da gestação, mas fora do corpo da mãe.

Solta esse bebê! Ele vai ficar manhoso!  
Bebê tem que aprender a ficar no berço!  
Ele está te manipulando!

O bebê mal entende que nasceu! É impossível que ele esteja manipulando alguém. É normal que o bebê sinta medo, insegurança, chore bastante, e só se sinta protegido quando está com contato com alguém (geralmente a mãe), no colo, sendo acolhido, ninado, acalentado.

Dessa forma, é muito importante promover um ambiente agradável e que simule o útero, para ajudar o bebê a se adaptar melhor ao ambiente. Aos poucos essa fase vai passando e até o terceiro mês, em média, a exterogestação vai se concluindo. Lembre-se que seu bebê é frágil e que precisa de todo cuidado para conseguir crescer forte e saudável.

## 8. Blues puerperal (baby blues)

O Blues puerperal também conhecido como “tristeza materna” ocorre **nos primeiros dias após o parto e pode durar até 2 semanas.**

Mesmo estando super feliz com a chegada do bebê, a mulher pode apresentar sentimentos de tristeza, solidão, choro fácil, irritabilidade, fragilidade emocional, perda do interesse em atividades que antes gostava, hostilidade com o bebê, familiares e amigos, falta de energia, confusão mental, insônia ou sonolência, dificuldade de concentração, alterações de memória e de humor, ansiedade, sentimento de incapacidade na maternidade e perda do apetite.



O blues puerperal **não é considerado uma patologia, sendo uma alteração fisiológica** com sintomas depressivos leves nesta fase pós-parto. Ocorre devido a diversos fatores que incluem:

- Alterações bruscas de hormônios após o parto;
- Histórico pessoal de depressão;
- Histórico familiar de transtornos de humor;
- Dificuldade financeira;
- Problemas no relacionamento;
- Gravidez não planejada;
- Estresses no parto;
- Estado de saúde do bebê;
- Dificuldades na amamentação
- Percepção pessoal de cuidados insuficientes na infância;
- Pouco apoio familiar durante a gravidez e o puerpério;
- Baixa autoestima com as mudanças do corpo após a gestação.



**Blues puerperal e depressão pós-parto são diferentes e a depressão pós-parto exige ajuda de profissionais da saúde!**

Mulheres que apresentam o baby blues **não têm quadro incapacitante, nem rejeição ao bebê. Com uma boa rede de apoio e um bom suporte emocional,** a nova mamãe consegue passar por esse momento tão delicado sem precisar procurar ajuda médica ou psicológica.

## 9. Como acalmar o bebê sem bicos artificiais?

Muitas vezes, os pais só acham que a solução para acalmar seus bebês é oferecer chupetas ou qualquer outro bico artificial. Mas como você já sabe que eles causam confusão de bicos, desmame precoce e diversas alterações musculares, esqueléticas, orais e na respiração, provavelmente já se perguntou:

A woman with dark hair is sitting on the floor, looking thoughtful. To her left is a large yellow thought bubble containing text. Three smaller yellow circles lead from the bubble to her head.

Então como vou fazer para acalmar o bebê sem usar chupeta? Ele vai chorar o tempo todo!

Seu bebê não sabe falar, não sabe dizer o que está sentindo, então a única forma que ele tem para se comunicar com você é, de fato, chorando. Assim, o choro pode indicar sono, dor, calor, frio, posição desconfortável, fome, e uma série de outros fatores.

A cartoon illustration of a baby crawling on all fours, wearing a yellow onesie with a small orange shape on the chest.

Choro não é apenas um sinal de fome! Na verdade, choro é um SINAL TARDIO de fome! E ele não significa que seu leite é fraco!

Dessa forma, é necessário analisar o choro do seu bebê para identificar sua razão. O fato é que se ele está chorando é porque alguma coisa não está agradável para ele.

Existem algumas formas para acalmar o bebê sem recorrer aos bicos e algumas delas foram abordadas nos capítulos anteriores, como amamentar em livre demanda, oferecer colo, ninar, observar a iluminação, os ruídos, se o bebê está com roupas adequadas ao clima, etc.

## USO DE SLING

Há diversos tipos de sling à venda, até mesmo os que chamamos de "cangurus", ou carregadores. No fim das contas, todos consistem em deixar o bebê bem perto do tórax para que ele se sinta protegido, podendo até fazer balanços calmos e que lembrem o caminhar da mãe durante o período gestacional.



### Importante:

De forma geral, os bebês (principalmente para os recém-nascidos) devem ser colocados no sling de frente para o cuidador. Dessa forma ele fica com o pescoço em melhor posição e sustentação e com o rosto protegido de objetos e poeiras ao redor do ambiente.

Além de acalmar o bebê, outras grandes vantagens no uso do sling são ter os braços livres para realizar outras atividades, e qualquer pessoa responsável pelo bebê pode fazer! Fica a dica para a rede de apoio!

Também existem amarrações que, inclusive, tornam possível a amamentação com o bebê ainda no sling!

## OS 5"S" (OU OS 5 PASSOS)

Os 5 "S" (nomes em inglês) correspondem a uma técnica que contém cinco passos para acalmar o bebê, que visam recriar o ambiente intrauterino:



Envolver  
(swaddle)



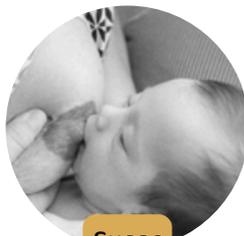
Colocar de lado ou de  
braços (side position)



Ruído  
(shush)



Balanço ritmado  
(swing)



Sugar  
(suck)

Fonte das imagens: Instituto Mame Bem. Link para acesso em <https://www.mamebem.com.br/blog/tecnica-5s/>

No útero, o bebê estava em um local apertado e sendo comprimido em todos os lados do corpo. Envolver o bebê o faz sentir as mesmas sensações. Mas, atenção: o bebê não deve ficar o tempo todo enrolado, pois isto limita o seu movimento e a exploração do ambiente!

Colocá-lo de lado ou de barriga para baixo ajuda o bebê a não sentir tanto a gravidade e reduz a sensação de queda livre, já que durante a gestação, o bebê não sente a gravidade dentro do útero, uma vez que ele fica flutuando no líquido amniótico. O ruído ("shhhhhh, shhhhhh") deve ser feito de forma forte (mais alta que o choro) e persistente, simulando os sons que ele ouvia dentro do útero.

Os balanços, realizados na vertical e de forma ritmada, simulam os movimentos que ele sentia.

Já a sucção, por si já produz um efeito calmante no bebê.

Após a realização correta desses passos, é provável que seu bebê pare de chorar. Também pode acontecer de o bebê nem precisar passar por todas as 4 etapas até se acalmar.

## AMAMENTAÇÃO EM LIVRE DEMANDA E SUÇÃO NÃO NUTRITIVA

Para regular e manter sua produção de leite em quantidade ideal, é muito importante que você amamente seu bebê em livre demanda, ou seja, de acordo com a vontade dele e sem hora marcada. Mas no início, é importante que o bebê **NÃO** passe mais de três horas sem mamar.



Mas esse bebê mamou há pouco tempo!  
Nem tá mais com fome!  
Tá aí só fazendo seu peito de chupeta e  
ficando mimado!

A sucção realizada pelo bebê **NÃO** tem a única finalidade de alimentá-lo. Esse tipo de sucção é chamada de “não nutritiva”, e corresponde ao ato do bebê sugar o peito sem ingerir leite, mas no intuito de diminuir o estresse, liberar substâncias analgésicas e fortalecer o vínculo da mãe com seu bebê, além de manter a produção de leite adequada.

**Nenhum bebê faz o peito de chupeta, ok?**

## 10. Como perceber os sinais de fome do bebê

No ambiente intrauterino, o bebê recebia alimento sem interrupções, e agora ele precisa demonstrar que sente fome. No início é normal acharmos que todo choro do bebê é fome. **Mas o choro é, na verdade, um sinal tardio!** Quando o bebê chora de fome, ele acaba ficando muito irritado e a amamentação se torna mais difícil, sendo necessário acalmá-lo primeiro. Então, antes de chorar por fome, o bebê demonstra outros sinais. Com o tempo os cuidadores vão percebendo com mais clareza, mas os possíveis sinais de fome no bebê são, em geral:

- Abrir a boca constantemente
- Virar a cabeça para os lados, como se estivesse procurando o peito
- Ficar inquieto
- Colocar as mãos na boca e suga
- E, finalmente, ele chora.



## PARTE 3: CHEGOU A HORA!



### 11. Pega correta

Amamentação não é sinônimo de dor! Mesmo para aquelas que nunca amamentaram!

No início da amamentação, devido à sensibilidade aumentada nos mamilos, é normal que a lactante sinta um certo desconforto, que acontece porque o mamilo se estica e dobra de tamanho dentro da boca do bebê. Mas o desconforto é totalmente suportável e transitório, durando apenas alguns segundos.

Caso o desconforto seja muito grande e dure mais que um minuto, provavelmente o bebê fez uma pega inadequada e está machucando seu mamilo. Portanto, o segredo para uma amamentação tranquila é estar atenta para realizar a pega correta.

Como se preparar para a pega:

- O bebê fica com a barriga voltada para a mãe
- A cabeça do bebê fica inclinada para trás (como ficamos quando bebemos água) e orelha alinhada ao ombro
- O mamilo fica direcionado para o lábio superior do bebê
- A aréola está macia

Como saber se a pega foi feita corretamente:

- O bebê abocanhou o mamilo de baixo para cima
- O queixo do bebê ficou encostado na mama
- O nariz do bebê ficou livre
- A boca do bebê ficou bem aberta
- Boa parte da aréola ficou na boca do bebê
- Menos aréola ficou visível abaixo do lábio inferior do que acima do lábio superior.
- Os lábios conseguiram vedar bem na mama
- As bochechas encheram quando o bebê sugou o leite
- O mamilo não sai como ponta de batom/achatado após a mamada.



Caso o bebê pegue errado e você sinta dor, retire imediatamente! A manutenção da pega incorreta provoca lesão mamilar, dor, e outros sintomas associados até que a pega seja ajustada corretamente e o mamilo cicatrize. Para retirar: coloque seu dedo mindinho no cantinho da boca dele, para desfazer o vácuo intraoral, e o mamilo vai sair facilmente.



Mas eu não tenho bico! E agora? Será que vou conseguir amamentar?  
Acho melhor comprar aquelas conchas que formam o bico e se não mudar compro aquele protetor de silicone!

Lembre-se que o bebê **NÃO** mama o bico! Ele precisa abocanhar também a aréola para conseguir fazer uma boa extração de leite. Mulheres com mamilos muito curtos, planos ou invertidos também são capazes de amamentar!

Para que o bebê consiga pegar corretamente, é necessário que a aréola esteja bem macia e que o bebê abra bem a boca. Para ele abrir a boca, você pode tocar com o mamilo no lábio superior do bebê e também, por mímica, ensiná-lo a te copiar. Eles aprendem! Caso tenha mamilo plano ou invertido, você pode estimular com o dedo ou fazendo uma “preguinha” na aréola.

## 12. Posições para amamentar

Existem várias formas de colocar o bebê para mamar. Em todas elas, é fundamental que a lactante esteja confortável, para evitar dores posturais após a mamada. Vamos conhecer algumas delas?



### POSIÇÃO TRADICIONAL:

É a posição mais conhecida e utilizada. Nela, a mãe segura o bebê com o braço do mesmo lado da mama que está sendo oferecida.

### POSIÇÃO TRADICIONAL CRUZADA:

A diferença para a posição anterior é que a mãe segura o bebê com o braço do lado contrário à mama que está sendo oferecida. Essa posição facilita mais na hora de posicionar o bebê adequadamente.





#### POSIÇÃO INVERTIDA:

Nessa posição o bebê fica na lateral do corpo da mãe. O apoio de almofadas facilita essa posição. Ela ajuda muito na amamentação simultânea de gêmeos!

#### POSIÇÃO RECOSTADA (LAID BACK):

Nessa posição, independente da posição do bebê, a mãe deve ficar bem inclinada para trás. Essa posição ajuda quando há uma produção muito grande de leite e o bebê engasga frequentemente com o fluxo alto.



#### POSIÇÃO SENTADA:

Essa posição pode ser difícil no início porque o bebê não sustenta bem a cabeça, mas com os ajustes necessários e a segurança da lactante, é excelente para a pega correta, manter o bebê acordado e quando ele tem muito refluxo!



#### POSIÇÃO DEITADA:

Perfeita para que a mãe descanse, ou durante a amamentação noturna! E assim como as posições acima (exceto a sentada), o bebê está deitado, portanto ela **NÃO CAUSA OTITE**, não se preocupe!



## 13. O leite humano

Assim como o bebê e a mãe passam por diversas modificações durante essa fase de amamentação, o leite também se modifica de acordo com as necessidades da criança! Ele é rico em diversas substâncias e, de acordo com o período do aleitamento, é dividido em fases: colostro, leite de transição e leite maduro.





## 1 COLOSTRO

Primeiro leite, produzido nos primeiros dias após o parto. Tem aparência transparente ou amarelada e é mais grosso. É rico em proteínas, minerais, vitaminas e anticorpos, sendo fundamental para a proteção do bebê.



## 2 LEITE DE TRANSIÇÃO

Produzido, em média, entre o 6º e o 15º dia pós-parto. A composição fica variando até chegar na fase do leite maduro, mas ele é denso, volumoso e é rico em gordura e carboidratos.



## 3 LEITE MADURO

Começa a ser produzido por volta do 15º dia pós-parto e possui uma aparência consistente e esbranquiçada. É rico em água e possui quantidades adequadas de proteínas, gorduras, carboidratos, minerais e vitaminas, específicos para as necessidades do bebê. Também possui anticorpos e hormônios!



Enquanto o bebê mamar, o leite humano estará repleto de nutrientes, anticorpos, hormônios e muitas outras substâncias! Então caso alguém te diga, ou você mesma imagine isso um dia, tenha em mente:  
**SEU LEITE NÃO É FRACO E NUNCA VIRA ÁGUA!**

## PEITO É FÁBRICA!

Logo após o parto, o volume de leite (colostró) produzido é baixo, pois o bebê possui um estômago muito pequeno, não havendo necessidade do corpo produzir muito leite. Com a apojadura, em torno do 3º ao 5º dia pós-parto, a produção de leite começa a aumentar, e a mãe sente as mamas mais cheias.

Para ajudar na produção de leite, é importante oferecer o peito ao bebê sempre que ele quiser, sem controle rígido de horários. A famosa livre demanda. Quanto mais ele mamar, mais leite você terá!

Assim seu corpo entenderá, aos poucos, qual volume de leite ele deve produzir e irá ajustar essa produção de acordo com a necessidade do bebê. Além disso, a maior parte do volume de leite é produzido na hora da mamada, enquanto o bebê suga! Apenas 20% do que o bebê mama foi armazenado de uma mamada para outra.



Com a apojadura, o corpo produz uma quantidade de leite muito grande. Quando o corpo regula esta produção, é normal que as mamas não fiquem mais cheias e vazando como antes. Por isso, saiba que PEITO MURCHO NÃO SIGNIFICA POUCO LEITE!

### IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO NOTURNA

Durante as 24h do dia, o leite que é produzido pela mãe varia a concentração de diversos componentes. Assim, oferecer o leite ao bebê de noite faz com que o bebê receba hormônios que estão em concentração elevada no corpo da mãe e que vão ajudar o bebê a dormir tranquilamente. Além disso, a amamentação noturna auxilia na regulação da produção do leite materno.

### COMO SABER SE MINHA PRODUÇÃO ESTÁ BOA E SE O BEBÊ ESTÁ MAMANDO BEM?

Existem algumas coisas que nos dão pistas se o bebê está se alimentando bem e sua produção está adequada:

- Bebê mais ativo no início da mamada e mais relaxado no final
- Você fica com uma sensação de mamas vazias no final da mamada
- Curva de ganho de peso do bebê sempre ascendente
- Não há fissuras no peito ou dores durante a amamentação
- O bebê tem, depois do 7º dia, uma média de 7 trocas de xixi por dia
- O recém-nascido tem, pelo menos, uma troca de cocô por dia. Com o tempo em amamentação exclusiva, é normal que ele passe até 10 dias sem fazer cocô.
- O cocô muda gradualmente de coloração na primeira semana

DIAS DE VIDA

1

2

3

4

5

6

7

COR DO COCÔ



N DE FRALDAS  
DE XIXI



## 14. Dificuldades e problemas mais comuns

Para a maioria das lactantes, a amamentação pode trazer algumas dificuldades e intercorrências e é preciso saber como agir. Vamos ver?

### DOR E FISSURA MAMILAR

O trauma mamilar ocorre, geralmente, por pega incorreta que não foi ajustada imediatamente, e apenas uma vez já pode ser suficiente para provocar vermelhidão, ardência e fissuras nos mamilos. Dessa forma, a primeira ação a se tomar é o ajuste imediato da pega do bebê, além de oferecer a mama com a aréola macia.

Caso a lesão já tenha acontecido, recomenda-se passar o próprio leite no mamilo e deixá-lo livre do contato com roupas pelo maior tempo possível. Rosquinhas de tecido também são bem-vindas, assim como o banho de sol apenas no mamilo por até 10 minutinhos!

Se a lactante fizer uso de alguma pomada, deve-se passar apenas no local da lesão e em quantidade suficiente para cobri-la. Passar muita pomada pode dificultar a pega do bebê depois.

Realizar uma leve ordenha da mama antes da mamada e mudar a posição utilizada para amamentar também pode ajudar enquanto o mamilo cicatriza, assim como utilizar analgésicos (sob orientação médica, claro).

### MAMAS “EMPEDRADAS”

O ingurgitamento mamário pode ser normal (devido à fase da lactação) e patológico (em casos de mastite), mas ambos podem gerar certo desconforto. A mama fica bem cheia, endurecida, avermelhada, brilhante, quente e dolorida.

Para ajudar, além de oferecer a mama sob livre demanda ao bebê, a lactante pode fazer drenagem linfática manual na mama, massagem leve seguida de ordenha para amolecer a aréola e para retirar leite suficiente que lhe proporcione conforto novamente. A ordenha não é para esvaziar a mama! Compressas frias ao longo do dia (de até 10 minutos cada uma), para reduzir o edema e a produção exacerbada de leite, além do uso de vestimentas de tamanho adequados e que proporcionem boa sustentação das mamas, e uso de analgésicos e anti-inflamatórios (sob orientação médica) também podem ajudar.

Caso os sintomas persistam ou piorem, é recomendado procurar o médico para investigação de possível mastite.

## CANDIDÍASE MAMÁRIA

A candidíase é uma infecção fúngica que provoca coceira, ardência e alteração de cor do mamilo e/ou da aréola (como se estivesse desbotado). Também pode provocar placas brancas na boca do bebê. Ocorre, em geral, pelo uso de conchas, absorventes e fraldas na mama para conter o escoamento do leite.

Para o tratamento, deve-se abolir o uso destes objetos, manter o mamilo seco, lavar bem vestimentas que entram em contato com a mama e usar medicações antifúngicas sob orientação médica. Mãe e bebê devem ser tratados.

## BOLHA DE LEITE

Pode acontecer de, na ponta do mamilo, serem visualizadas bolhas brancas de leite com sensação dolorosa. Essas bolhas podem aparecer por compressão do mamilo, seja por pega incorreta ou por uso de vestimenta apertada. Como tratamento, recomenda-se o uso de roupas adequadas, ajuste na pega do bebê e compressa morna apenas no local da bolha (usar cotonete ou algodão para fazer a compressa). CUIDADO: NÃO tente retirar com agulhas ou outros objetos similares!

## BEBÊ MUITO SONOLENTO

É normal que logo após o nascimento, o bebê queira dormir bastante tempo e não se interesse tanto pela amamentação. Com o tempo eles tendem a ficar mais interessados e despertos. Mas alguns bebês realmente precisarão de uma ajudinha para acordar antes ou durante a mamada. E o que fazer nestes casos?

Se você quer acordá-lo para mamar, podemos reduzir a quantidade de roupas nele, conversar e tocar no bebê. Para que ele se mantenha acordado durante a mamada, amamentar na posição cavalinho ajuda. Além disso, ao perceber que o bebê já quer dormir, pode-se fazer compressão da mama, estímulos táteis (no pé, nas costas, na bochecha, nas mãos) e alternar a mama na mesma mamada.



## 15. Ordenha e armazenamento do leite

### ORDENHA DA MAMA

A ordenha pode ser manual ou com a bombinha elétrica.

Com a bombinha, tenha atenção quanto ao tamanho do bocal que acomoda o mamilo e siga as instruções do fabricante sobre os cuidados com o aparelho.

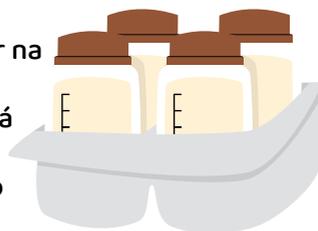
#### Ordenha manual

- Antes de iniciar, faça massagens em toda a mama, através de movimentos circulares com as pontas dos dedos.
- Posicione o dedo polegar acima da aréola e o demais dedos abaixo, em formato de "C", no mesmo alinhamento do mamilo.
- Pressione os dedos contra o tórax e aperte o polegar contra os outros dedos, sem deslizá-los para o mamilo. Mude a posição dos dedos como um relógio, para esvaziar todas as partes da mama.

### ARMAZENAMENTO DO LEITE

O armazenamento do leite precisa seguir diversas regras, como higienização, local da ordenha e tempo e local de armazenamento.

- Separe um recipiente de vidro com uma tampa rosqueável que esteja esterilizado.
- Após depositar o leite, você pode guardar na parte de baixo ou de cima da geladeira, a depender do tempo em que esse leite será utilizado.
- Para utilizar o leite, ele deve ser aquecido em banho-maria, nunca em micro-ondas.
- Leite que foi descongelado não deve ser recongelado. Sobras devem ser descartadas.



Temos uma cartilha com todos os detalhes bem explicados sobre esse assunto, descrevendo também as leis que protegem a amamentação. Se quiser verificar melhor, baixe gratuitamente pelo QR code ao lado:



## PARTE 4: BUSCANDO AJUDA



### 16. A REDE DE APOIO

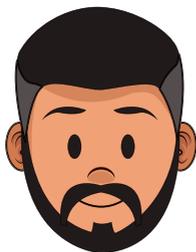
Chamamos de “rede de apoio” todas as pessoas que estarão ao lado da mulher, auxiliando-a em diversos aspectos:

- Dividindo as tarefas domésticas
- Cuidando das crianças maiores
- Sendo apoio psicológico
- Cuidando da sua saúde
- Ajudando nos cuidados com o bebê
- Incentivando a amamentação



A rede de apoio é super importante para que a maternidade aconteça de forma mais leve, sendo um componente essencial para a amamentação de sucesso. Você não precisa dar conta de tudo sozinha!

E quem pode ser sua rede de apoio? O companheiro/a companheira, avós, outros familiares próximos, amigos, vizinhos, profissionais de saúde, creches, escolas, o próprio local de trabalho/estudo e o governo, através de políticas públicas!



Somente a mulher pode amamentar, mas todos ao redor podem auxiliá-la de alguma forma! Lembrando que o PAI da criança é rede de apoio, mas ele não é ajudante. Ele tem o dever de dividir todas as demandas desta fase com a mulher!

### 17. Onde obter mais ajuda na amamentação?

Com qualquer dúvida ou dificuldade com a amamentação, a lactante pode procurar ajuda com profissionais de saúde que atendem mães e bebês, como pediatras e obstetras. Mas também pode recorrer a consultoras em amamentação e aos bancos de leite mais próximos!

Aponte a câmera para o QR code ao lado para baixar nossa lista de bancos de leite em Recife, ou consulte os sites <https://portal.saude.pe.gov.br/programa/secretaria-executiva-de-atencao-saude/bancos-de-leite> e <https://rblh.fiocruz.br/localizacao-dos-blh>



## MENSAGEM FINAL

Todas as listas de enxoval trazem muitos itens necessários para os cuidados com o bebê, mas vamos te dizer um item super importante e que nunca é falado: INFORMAÇÃO!

Com informação adequada e atualizada, seus conhecimentos te tornarão muito mais preparada para passar por esta fase tão delicada e única!

Esperamos que as informações passadas neste guia sejam suficientes para que esta etapa seja sinônimo de leveza, segurança, tranquilidade e muita alegria!

E em qualquer dificuldade, não hesite em procurar uma Consultora em amamentação, o Banco de Leite mais próximo ou o profissional de saúde que acompanha você ou seu bebê. Além disso, o ProAma também está sempre à disposição para ajudar!  
Siga nosso Instagram: @projetoamamentar.ufpe

## 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 da UFPE, pelo apoio no desenvolvimento do ProAma.

