

O leite materno é o alimento ideal para o bebê, perfeitamente ajustado a todas as necessidades desde o nascimento até aos 6 meses. O leite materno sacia a fome e a sede, pelo que um bebê amamentado não necessita beber água (exceto: febre alta / gastroenterite / ambientes muito quentes).

O bebê deve ser colocado ao peito logo após o nascimento, altura em que está bem desperto. Este contato conforta o bebê e estimula a amamentação. Do ponto de vista anatomofuncional, a amamentação tem uma função de grande importância, pois ajuda no desenvolvimento da arcada dentária da criança, além de fortalecer os músculos de outras áreas da cara do bebê como os lábios, boca e língua, os músculos da face, a mandíbula e o maxilar, preparando esses órgãos para a aprendizagem da fala.

Conselhos úteis

Se o bebê:

- Ficar sempre com fome no fim das mamadas.
- Tiver fraco aumento de peso.
- Pouca troca de fraldas molhadas.
- Pequeno número de dejeções.

Neste caso deverá pedir ajuda ao seu médico/enfermeiro assistente, tendo várias opções:

- Observar se o padrão de sucção nutritiva do bebê é funcional, procurando a ajuda de um técnico de saúde com competências específicas na área de intervenção, nomeadamente um terapeuta da fala;
- Aumentar a frequência das mamadas, diminuindo o intervalo entre elas; não deve fazer intervalos inferiores a 2 horas (o peito necessita de tempo para encher).
- Junto com a opção anterior pode aconselhar-se com o seu médico / enfermeiro assistente, acerca da utilização de produtos fitoterápicos (de base vegetal), existentes no mercado e desenvolvidos por laboratórios credenciados, (por exemplo **Promil**), que têm como objetivo ajudar a libertação da Prolactina (hormona envolvida no processo de produção do leite), na sua ação junto da glândula mamária, aumentando a produção do leite materno de uma forma natural.

Se a manutenção do leite materno não for possível, a Mãe deverá recorrer ao chamado Leite de fórmula, após aconselhamento junto do médico/enfermeiro assistente, no sentido de obter o alimento dietético adequado.



10 a 15 minutos em cada peito. Mamadas superiores a 20 minutos podem originar gretas no mamilo o que torna a mamada mais difícil, por ser doloroso.

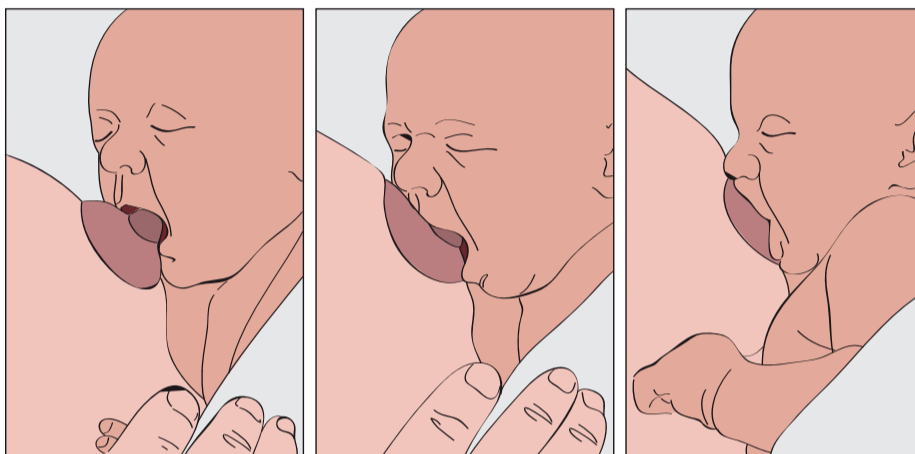
- Durante a mamada a Mãe deve ouvir o bebê engolir o leite.
- Nos primeiros 3-5 minutos da mamada o bebê mama 90% do leite.
- Nos outros 5 minutos mama os restantes 10%. É importante que uma das mamas seja completamente esvaziada porque no início da mamada a composição do leite é essencialmente água e açúcares e na fase final proteínas e gorduras.
- A mamada pode estender-se até aos 15-20 minutos, já que também tem um forte componente afetivo.
- Na primeira semana o bebê pode ficar satisfeito mamando apenas numa mama em cada mamada. Logo que o encontre mais desperto deixe-o mamar na primeira mama, ponha-o a arrotar e depois coloque-o na segunda mama.

Posicionamento da mãe:

- As costas estão direitas (retas) e apoiadas (a mãe não deve estar recostada para trás);
- Os pés estão apoiados (no chão, num pequeno banco ou em vários livros empilhados);
- Deve usar várias almofadas para apoiar as costas e os braços ou para elevar o bebê.

Posicionamento do bebê:

- O bebê deve estar em contato com a mãe (barriga com barriga);
- O bebê deve estar virado de frente para a mãe, com a cabeça, ombros e corpo em linha reta;
- O nariz do bebê deve estar ao mesmo nível do mamilo;
- A cabeça do bebê deve repousar no antebraço da mãe;
- O bebê deve ser capaz de alcançar o peito facilmente, sem ter que se esticar nem girar a cabeça;
- A mãe aproxima o bebê do peito e não o peito do bebê;
- Se for necessário segurar a criança, segure por trás dos ombros, não por trás da cabeça.



Pega do bebê na mama:

Depois do bebê bem posicionado, com o nariz a nível do mamilo:

- Espere que ele abra bem a boca (pode estimular a abertura da boca tocando com o mamilo nos lábios do bebê).
- Rapidamente, aproxime o bebê da mama, de modo que o seu lábio inferior toque na mama o mais longe possível da base do mamilo (assim, o mamilo estará apontado em direção ao céu da boca).

Sinais de uma pega correta:

- A boca do bebê está muito aberta e ele tem uma grande porção de mama dentro da boca
- O queixo está tocando na mama;
- O lábio inferior está enrolado para fora;
- Se existir aréola visível, mais quantidade é visível acima do lábio superior do que abaixo do lábio inferior.

Se o bebê estiver a chorar muito, acalme-o primeiro. Utilizar a sucção não nutritiva (sucção no dedo) ajuda a regular-se e posteriormente então coloque-o à mama.

Se o seu bebê foi prematuro:

- Os períodos de alerta são os mais adequados para o amamentar;
- Realizar sucção não nutritiva antes da amamentação ajuda a preparar a musculatura orofacial para a amamentação.
- Antecipar o reflexo de ejeção do leite (demora 1 minuto a ejeção do leite após o início da sucção), este procedimento consegue poupar as energias do bebê;
- Massajar o peito facilita o relaxamento do peito e facilita a pega do bebê.
- Controlar pausas e sucções com estabilidade na mandíbula, ou retirar de leve ou totalmente o mamilo da boca, lateralmente com o dedo.

Atenção aos sinais durante a amamentação:

- Presença de ruídos (sucção e/ou deglutição excessivamente sonorizadas);
- Engasgar-se frequentemente; perda do leite pelos cantos da boca;
- Bebê agitado, desorganizada e chorosa, perdendo o vedamento labial frequentemente;
- Bochechas do bebê encovadas em cada sucção;
- Alterações na mama (aspeto e forma);
- Dor durante a amamentação.

Estes poderão ser sinais de alterações ao nível das capacidades miofuncionais orais do bebê, sendo necessária uma avaliação por um técnico de saúde com competências específicas, preferencialmente um terapeuta da fala.