



DICAS DE AMAMENTAÇÃO

QUAL O MELHOR ALIMENTO PARA O MEU BEBÊ?

O leite materno é o melhor alimento para o seu bebê. Amamentar nem sempre é uma tarefa fácil, podendo ser cansativa para a mãe, mas é muito gratificante. Existem muitas vantagens do leite materno sobre o leite de fórmula.

Estas vantagens incluem:

- > Redução do risco de hemorragias pós-parto;
- > Menos risco de alergia e intolerância alimentar;
- > Menos infecção;
- > Melhor desenvolvimento do bebê.
- > Em algumas situações pode ser necessária a complementação da alimentação com leites formulados especialmente para recém-nascidos. Nestes casos, o Pediatra de seu filho dará a orientação necessária.

QUANDO VOU COMEÇAR A PRODUZIR LEITE?

Logo após o nascimento, ainda na sala de parto, você já pode e deve oferecer a mama ao bebê. O leite produzido nos primeiros dias é chamado de colostro e, por ser rico em proteínas e componentes imunológicos, é muito importante para seu bebê. A partir de 72 horas após o parto, ocorre a "chegada do leite", tecnicamente chamada de apojadura. O volume de suas mamas vai aumentar e você perceberá um maior volume de leite produzido.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO AMAMENTAR?

Você deve oferecer o seio materno sempre que o bebê solicitar. Não existe intervalo fixo entre as mamadas, mas evite deixá-lo mais que 3 horas sem mamar nos primeiros dias de vida. A sucção é o principal estímulo à produção de leite materno, logo, quanto mais vezes o bebê mamar maior será o estímulo a produção de leite.

QUANTO TEMPO DEVE DURAR CADA MAMADA?

O tempo da mamada também não é fixo, depende do ritmo e da força da sucção do bebê, da quantidade de gordura do leite e do volume produzido. Ao final da mamada coloque o bebê na posição vertical para eliminar o ar deglutido. Se, após arrotar, você perceber que o bebê ainda quer mamar, ofereça a outra mama até que ele fique saciado e o coloque novamente para arrotar.

EM QUE POSIÇÃO O BEBÊ DEVE FICAR NO BERÇO?

Sempre coloque seu bebê de barriga para cima no berço. Esta posição é recomendada, pois diminuiu o risco de SÍNDROME DA MORTE SUBITA. Nunca coloque seu bebê recém-nascido de bruços quando dormindo.





DICAS DE AMAMENTAÇÃO

QUANDO MEU BEBÊ IRÁ GANHAR PESO?

Todos os bebês perdem peso nos primeiros dias de vida. Esta perda de peso pode chegar até 7 a 10% do peso de nascimento. Isso se deve a perda de água, porque o bebê não está mais envolto no líquido amniótico. Geralmente, ele recupera o peso de nascimento por volta de 10 a 15 dias de vida.

EXISTEM MÃES QUE NÃO PODEM OU NÃO DEVEM AMAMENTAR NO PEITO?

Em poucos casos, as mães não podem ou não devem amamentar no peito. A maioria das drogas não chega para o bebê em grandes quantidades pelo leite para impedir o aleitamento materno. Certifique-se que você deixou seu médico ciente de todos os remédios ou outras drogas que você está tomando.

Contraindicações do aleitamento materno:

- > Mães recebendo quimioterápicos e/ou radioterapia;
- > Mães portadoras de HIV ou AIDS;
- > Mães em uso de drogas que passam em grande quantidade pelo leite materno ou são perigosas para o bebê como clorafenicol, antidepressivos e derivados opióides.

Se você teve uma cirurgia ou radiação nas mamas (especialmente próxima ao mamilo), pode ser mais difícil para você produzir leite. Se somente uma mama recebeu cirurgia ou radiação, a outra pode suprir a necessidade de leite do seu bebê.

EU NÃO POSSO OU NÃO QUERO AMAMENTAR

Embora encorajado, o aleitamento materno é uma escolha pessoal. Os bebês podem ser alimentados com leite de fórmula, sempre com orientação médica ou com leite materno doado, porém este leite precisa ser tratado pelos Bancos de Leite para evitar a transmissão de doenças.

