



Amamentação

O Guia da Amamentação NUK foi escrito em colaboração com Willi Bruhn, pediatra da Unidade de Neonatologia do Hospital Geral de Barmbek, em Hamburgo, Alemanha.

Esta brochura é a primeira obra da Biblioteca NUK. Inclui informações valiosas sobre os temas:

- Leite materno
- Amamentação
- Amamentação e Alergias
- Técnicas e Posições de Amamentação
- Desmame



Amamentação

O guia NUK da Amamentação em colaboração com o pediatra Willi Bruhn

NUK[®]

Prefácio

Querida futura mãe,

Nestes últimos meses, deverá ter refletido longamente sobre a sua gravidez e o parto, ansiando por aquele grande momento em que poderia finalmente ter o seu filho nos braços. Tudo será novo para si, intenso e, por vezes, extenuante. No entanto, como pediatra, deixe-me tranquilizá-la: Vai conseguir, porque as mães são fantásticas!

Depois do parto, a amamentação irá ser a sua maior preocupação. A maioria das mães deseja dar aos seus filhos o melhor que a natureza tem para oferecer – o leite materno. Para algumas, começar a dar de mamar irá ser fácil, mas poderão surgir algumas dificuldades, especialmente no início.

Actualmente, são bem conhecidos os benefícios do leite materno, com a sua composição única e inimitável, assim como a importância psicológica da amamentação, tanto para a mãe como para o bebé.

Com este guia pretendemos ajudá-la durante a amamentação, dando-lhe resposta às perguntas mais importantes e frequentes. Mesmo quando estes problemas ocorrem, existem formas de os ultrapassar. Poderá pedir aconselhamento a médicos, enfermeiras e outros técnicos de saúde ou ainda aos grupos de ajuda às mães e grupos de apoio à amamentação, existentes em grande

parte dos hospitais e maternidades portuguesas. Se tem as suas próprias razões para não dar de mamar, não tem que se sentir culpada por isso. O mais importante é que mantenha a decisão que tomou. Quanto mais feliz se sentir, melhor será para o seu bebé.



A NUK e eu desejamos-lhe uma boa leitura!

A handwritten signature in blue ink that reads "Willi Bruhn". The signature is written in a cursive, flowing style.

Willi Bruhn

(Pediatra da Unidade de Neonatologia do Hospital Geral de Barmbek, em Hamburgo, Alemanha)

Índice



Prefácio _____ 3

As primeiras gotas _____ 6

A estadia no hospital _____ 8

O leite materno maduro - para energia e desenvolvimento _____ 9

O leite materno é alimento para a alma _____ 10

Como se produz o leite materno _____ 11

A amamentação tem benefícios a longo prazo - para o seu bebé
e para si _____ 12

Amamentação e Alergias _____ 13

A primeira mamada _____ 14

Mamilos invertidos _____ 16

As posições de amamentação _____ 17

O arrotar _____ 19

A amamentação em casa _____ 20

Problemas da amamentação e soluções _____ 23

Produtos para Amamentação _____ 26

Saúde durante a amamentação - perguntas importantes _____ 28

Amamentação e Carreira _____ 31

Desmame _____ 32

Para finalizar _____ 34

Informações e Ajuda _____ 34

Ficha Técnica _____ 36

As primeiras gotas

O primeiro leite, conhecido por colostro, é uma bebida altamente rica em calorias e anticorpos de que o seu filho precisa nos primeiros dias. Bastam apenas algumas gotas para satisfazer as necessidades do bebê.

O grande dia chegou

O seu bebê nasceu. Encontra-se ainda a recuperar de todas as emoções do nascimento e prepara-se já para cuidar do recém-chegado. As primeiras gotas de leite que o seu bebê recebe são o chamado colostro. Este primeiro leite é um líquido de valor nutricional incomparável. A produção do colostro inicia-se durante a segunda metade do período de gestação e continua até

aproximadamente ao quinto dia após o parto. Neste curto espaço de tempo, o colostro dá ao bebê tudo o que ele precisa para o melhor começo de vida.

O colostro difere na sua composição do leite materno que se segue, o leite maduro: Contém mais água, vitaminas e minerais e menos gordura que o leite maduro. O que torna o colostro tão único e vital para um recém-nascido é a sua elevada concentração em proteínas específicas, designadas por imunoglobulinas. Comparativamente, 100ml de colostro contêm 5g de proteína, ao passo que 100ml de leite maduro possuem apenas 1g. Estas proteínas protegem eficazmente o seu bebê das doenças. No intestino, revestem as membranas mucosas como uma película protectora, prevenindo a absorção para a circulação sanguínea do seu filho de proteínas estranhas e potencialmente perigosas.

Para além de tudo isto, ao dar leite materno, permite que apenas as bactérias “boas” se instalem no intestino. Estas bactérias conferem igualmente o odor ácido característico das fezes de um recém-nascido saudável. Finalmente, o colostro é mais facilmente digerido do que o leite materno maduro ou leite de fórmula, promovendo os movimentos intestinais. Assim, o sistema digestivo começa a funcionar perfeitamente desde o início.





A estadia no hospital

Hoje em dia, na grande maioria dos hospitais e centros de saúde, existem “cantinhos da amamentação”, onde a futura mãe pode receber gratuitamente informações e recomendações importantes sobre amamentação diretamente dos profissionais de saúde. Este apoio estende-se ao período de estadia no hospital. Após o nascimento, os enfermeiros irão estar sempre por perto, para poder assisti-la e ajudá-la com as suas dúvidas. A privacidade e o descanso são muito importantes para que mãe e filho possam gozar de momentos de intensa intimidade e recuperar do parto. Se estiver a partilhar uma enfermaria ou quarto com outras mães, é importante que possa dar de mamar e descansar com toda a privacidade possível. Por vezes, os visitantes poderão prejudicar a tranquilidade

Para um ambiente tranquilo e com toda a privacidade que permita a construção de um vínculo forte com os seus filhos, desde o primeiro dia, é necessário que os visitantes respeitem o espaço de cada mãe que se encontra no quarto. Uma sugestão: Limite as visitas a familiares e amigos próximos e incumba o pai da tarefa de atender os telefonemas.

das mães e dos seus filhos. Caso isto aconteça, avise um enfermeiro que, com a delicadeza necessária, irá pedir que alguns visitantes saiam do quarto.



Leite materno maduro – para energia e desenvolvimento

Ficará surpreendida com a rapidez com que o seu bebé continuará a crescer após os primeiros dias no hospital. Isto é possível graças aos processos harmoniosos que se estabelecem entre mãe e filho. Durante os primeiros dias, a composição do leite materno adapta-se perfeitamente às necessidades sempre em mudança do seu filho.

Já não contém tantas proteínas. Em vez disso, estão presentes mais gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e elementos vestigiais. Todos eles ajudam o seu bebé a crescer e desenvolver-se. O único tipo de açúcar que

As substâncias benéficas do leite materno são melhor absorvidas pelo bebé do que as mesmas substâncias do leite de substituição.

Isto acontece porque o leite materno contém igualmente as enzimas necessárias para a digestão de várias substâncias.

contém é a lactose. O leite materno altera-se até mesmo durante a mamada. Apesar do leite ter pouca consistência nos primeiros cinco minutos, a partir daí começa a espessar, à medida que o conteúdo gordo triplica. Esta alteração tem uma grande vantagem prática: Primeiro, o leite sacia a sede do bebé e, depois, o bebé pode continuar a mamar até se sentir plenamente satisfeito.

Obviamente que o bebé pode ser alimentado com leite de substituição, dado que hoje em dia estes leites são sujeitos a um controlo muito rigoroso. Fundamentalmente, o que distingue o leite materno do leite de substituição são os anticorpos contra os agentes patogénicos. Amamentar traz mais alguns benefícios. O leite materno é sempre livre de germes, encontra-se prontamente disponível e sempre à temperatura correcta e não tem custos.

O leite materno é alimento para a alma

A amamentação é mais do que a mera ingestão de alimento. Através da amamentação, a mãe cria um vínculo com o seu filho e satisfaz a enorme necessidade de amor, calor e segurança, de uma forma única.

Obviamente, as mães que dão o biberão aos seus filhos fazem-no com tanto amor como aquelas que amamentam ao peito. No entanto, antes de decidir não amamentar ao peito – quaisquer que sejam as suas razões – gostaria de partilhar algo que aprendi nos meus muitos anos de experiência: a amamentação ao peito constrói uma relação física entre mãe e filho extremamente forte. O seu bebé pode realmente senti-la, cheirá-la e saboreá-la enquanto mama no peito. O contacto pele a pele é de imensa importância para os recém-nascidos, dado que satisfaz a sua necessidade fundamental de amor, calor e segurança. Ao dar este amor e calor ao seu bebé está a construir os alicerces do desenvolvimento da completa confiança do seu bebé. A amamentação ao peito promove este contacto próximo e o vínculo intenso entre a mãe e o bebé, de uma forma única.

Se mesmo assim continuar a sentir dificuldades, não tenha receio de pedir conselhos ou auxílio ao seu médico ou outro profissional de saúde. Pode igualmente partilhar ideias e sugestões sobre amamentação em grupos de ajuda e cantinhos da amamentação, disponíveis na grande parte dos hospitais portugueses.

Não é apenas a amamentação que constitui um factor importante na relação íntima entre mãe e filho. A relevância psicológica do primeiro contacto visual com o bebé recém-nascido não pode ser ignorada. É um contacto tão intenso – igualmente para o pai – o qual nunca irá esquecer. Por esta razão, deverá pegar no seu bebé o mais cedo possível após o nascimento. Nos hospitais, verificamos que este momento intenso é decisivo para muitas mães no que diz respeito à sua escolha de amamentarem ao peito ou não.

Como se produz o leite materno

Desde as primeiras semanas de gestação, o peito começa a preparar-se para a amamentação – o tecido mamário irá aumentar e pequenas glândulas em forma de saco (os alvéolos) iniciarão a formação do colostro. Curiosamente, a quantidade de leite produzido não tem qualquer relação com o tamanho original do peito. Quando o bebé mama no peito, o seu cérebro recebe um estímulo



lo para produzir duas hormonas que regulam a produção e o fluxo do leite:

- Prolactina: Esta hormona estimula a lactação. Assim, quanto mais frequentemente o bebé mamar, mais leite será produzido.
- Ocitocina: Esta hormona ajuda a contrair os músculos do peito que

rodeiam os alvéolos, pressionando o leite até aos ductos mamários. O leite é ejectado através da sucção do bebé (reflexo da descida do leite) e irá ter uma sensação de puxão ou formigueiro. Como este reflexo é sempre desencadeado em ambos os peitos, notará que o leite sai também pelo peito de onde o bebé não está, de momento, a mamar.



As mamadas frequentes irão activar e manter a produção das hormonas. É difícil estimar a quantidade de leite que o seu filho irá beber em cada mamada e a maioria das mães preocupa-se, no início, se os seus bebés estão a beber o suficiente. Recomendo que deixe isso à consideração do seu filho. Leia também a secção “Noites sem dormir” na página 22.

A amamentação tem benefícios a longo prazo – para si e para o seu bebé!

A saúde do bebé

Estudos mostram que, graças à rápida produção de agentes imunitários do leite materno, as crianças alimentadas

Quanto mais frequentemente o bebé mamar, mais leite será produzido, com o reflexo da descida do leite a ser desencadeado até seis vezes por mamada!

ao peito adoeçam menos frequentemente que crianças alimentadas ao biberão. Infecções do ouvido médio, diarreia e infecções dos tratos respiratório e urinário ocorrem com muito menos frequência. O leite materno oferece protecção para as crianças no longo prazo. Observou-se que infecções e certos distúrbios intestinais registam-se menos em adultos que foram amamentados em bebés. A probabilidade de desenvolver uma diabetes de tipo 2 é igualmente consideravelmente menos baixa para os bebés amamentados ao peito, mesmo aqueles que apresentam maiores riscos.

A amamentação tem uma enorme influência na saúde do seu filho. Em mais nenhuma altura poderá fazer tanto pela saúde do seu filho como nos primeiros dias e semanas da vida dele.

A sua saúde

A amamentação não é apenas boa para o seu bebé, tendo igualmente benefícios para a sua saúde. A hormona ocitocina produzida durante a amamentação tem outra função importante para além de contrair os músculos do peito (o reflexo da descida do leite): Estimula a contracção dos

músculos uterinos, ajudando o útero a recuperar mais rapidamente. Dar de mamar desde logo e regularmente é a melhor protecção contra as hemorragias e infecções no período pós-natal. Pesquisas recentes confirmam que o risco de cancro da mama nas mães que amamentam é mais reduzido do que nas que não o fazem.

Como demonstrado pelo Centro Alemão de Pesquisa sobre o Cancro, o risco de desenvolver um cancro da mama é cerca de 14% mais baixo nas mães que deram de mamar durante seis meses ou mais, em comparação com as mulheres que não amamentaram.

Enquanto estiver a amamentar, irá muito certamente levar um estilo de vida muito mais saudável. Estará mais preocupada com o que come e com o seu bem-estar geral.

É muito provável que mantenha certas alterações no seu estilo de vida – como deixar de fumar e beber álcool – depois da gravidez. Em alguns casos, estas mudanças positivas no estilo de vida da mãe, estendem-se igualmente ao pai.

De forma a minimizar o risco de alergia para o seu filho, é imperativo que amamente durante um período adequado e que crie um ambiente livre de fumo.

Amamentação e Alergias

A incidência de doenças relacionadas com alergias em crianças é de cerca de 20 a 30% e a subir. O risco de alergias pode ser reduzido até 50% se os bebés forem alimentados exclusivamente a leite materno nos primeiros seis meses. Isto acontece porque as alergias são despoletadas, entre outras razões, pela absorção de proteínas estranhas, através do intestino. As proteínas estranhas estão igualmente presentes nos leites de substituição e no leite de vaca, devendo estes, portanto, ser evitados sempre que possível. Deve ainda ter em mente que o fumo passivo é a causa principal de doenças relacionadas com alergias nas crianças!

Deve ser dada atenção especial às crianças com dois familiares directos (pai ou mãe e irmão, por exemplo) que sofram de doenças relacionadas com alergias (neurodermatite, asma alérgica e febre dos fenos incluem-se nesta categoria). Nestes casos, o risco de uma criança desenvolver uma condição alérgica é grandemente aumentado (aproximadamente 60 a 70%). Se está nesta situação, será aconselhável falar com o seu pediatra, de preferência, antes do parto, de forma a esclarecer se deverá fazer alterações adicionais à sua dieta ou em casa.

A primeira mamada

O seu bebé nasce com um instinto de sobrevivência inato. Praticamente logo após o parto, o bebé irá procurar o peito e tentar mamar.



Para poder mamar bem, o bebé necessita de agarrar bem o peito, ou seja, uma grande parte da auréola, não apenas o mamilo.

Após um parto normal, é muito importante que o bebé seja colocado no seu colo ou sobre a sua barriga o mais depressa possível. Assim, ambos podem começar a conhecerem-se – usando todos os sentidos. Este importante processo é conhecido por vinculação e é a base de todos os relacionamentos humanos.

Na maioria dos casos, o bebé irá começar desde logo a procurar o peito e tentar mamar – uma experiência especial para qualquer mãe. Nesta altura, o reflexo de sucção do bebé é particularmente forte. Após apenas algumas horas, este reflexo já não é tão pronunciado, o que poderá tornar a experiên-

cia da primeira mamada mais difícil. É perfeitamente normal que, após mamar pela primeira vez, o bebé só queira mamar mais uma ou duas vezes nas 24 horas seguintes. O colostro muito nutritivo terá dado ao bebé tudo o que ele precisa. Agora, é altura da mãe e do bebé descansarem e recuperarem do parto.

A técnica de amamentação correcta – como dar de mamar

Dar de mamar é a coisa mais natural do mundo, mas não necessariamente a mais fácil. A infecção mamária (mastite) e os mamilos doridos são frequentemente resultado do bebé agarrar mal o peito ou de uma posição inadequa-



Segure o peito, com a mão curvada em forma de concha.

da. “Enrijecer” os mamilos antes do parto para os preparar para a amamentação, por exemplo, esfregando-os com uma toalha de algodão, causa irritação na pele sensível. Pode preparar-se familiarizando-se com a técnica e as várias posições de amamentação antes de dar de mamar pela primeira vez:

Deve dar o peito ao bebé segurando-o com uma mão curvada em concha, dedos esticados por baixo do peito e o polegar acima do mamilo. É importante que os dedos não toquem na zona em redor do mamilo, a auréola, para que o bebé possa agarrar bem o peito com a boca. Para isso, a boca do bebé tem de estar bem aberta. Acariciar-lhe



Para retirar o mamilo, empurre com cuidado o dedo mindinho no canto da boca do bebé.

a bochecha com um dedo ou a boca com o mamilo pode ajudar. Recomendo ainda que observe estes três aspectos:

- Assim que a boca do bebé estiver bem aberta, lembre-se que é o bebé que tem de procurar o peito e não o peito que vai ao encontro do bebé.
- Durante a mamada, deve apoiar o pescoço do bebé e não a cabeça.
- A posição do corpo é igualmente importante: O peito e a barriga do bebé devem formar uma linha recta em relação ao corpo da mãe.

Ao aperceber-se que o bebé esvaziou o primeiro peito e já só se encontra a chucha, pode retirar o peito colocando o seu dedo mindinho no canto da boca do bebé e empurrando para o bebé parar a sucção. Verifique se o bebé necessita arrotar antes de lhe dar o outro peito.

Lembre-se qual o último peito que o bebé esvaziou e comece por esse na mamada seguinte. Esta sequência é de grande importância, dado que esvaziar ambos os peitos ajuda a estimular a produção de leite e a prevenir que os ductos lácteos entupam.

Mamilos invertidos

As mulheres com mamilos invertidos não têm que se sentir inseguras em dar de mamar. O bebé poderá necessitar apenas de mais um pouco de prática para agarrar bem o mamilo. É aqui que as bombas de extracção de leite podem ajudar. Utilize uma bomba antes de amamentar. O vácuo formado suga o mamilo para fora. Tente evitar o uso de protectores de mamilos e chupetas, já que o bebé pode ficar algo confuso com as diferenças entre estes e o mamilo materno. Este é particularmente o caso durante as primeiras seis semanas. É recomendável que procure o aconselhamento do seu médico ainda antes do nascimento.

O seu bebé estará a amamentar correctamente quando abocanhar uma boa parte da auréola. Poderá então ouvir os sons do bebé a engolir, seguindo-se o som do leite a ser digerido. A tensão que sente no peito deverá acalmar e o bebé irá também relaxar – todos estes sinais indicam que o bebé está a comer correctamente.



Posições de amamentação

Posição reclinada

Esta posição é a mais confortável após o parto e nos primeiros dias, quando ainda poderá ser difícil manter-se sentada. Deite-se de lado com as costas e ancas a formar uma linha recta. Posicione o bebé na diagonal sobre a sua barriga e apoie-se em almofadas para elevar o seu torso.



Posição deitada

Recomendo esta posição para as mamadas durante a noite ou simplesmente quando deseja relaxar. Mãe e filho deitam-se de lado, barriga com barriga, de maneira a que a boca do bebé esteja ao nível do mamilo. O seu braço e ombro ficam sobre o colchão e apenas a sua cabeça fica apoiada numa almofada. As costas do bebé podem ser apoiadas numa toalha enrolada, por exemplo.



Posição sentada

A "posição de berço" é a posição de amamentação mais conhecida. A cabeça do bebé repousa nos seus braços, com a sua mão a suportar o rabinho do bebé e a barriga virada para si, permitindo um bom contacto corporal. Apoie o seu braço numa almofada ou descanso para braços para que não seja necessário elevar muito o ombro fazendo esforço muscular. Colocar os pés elevados irá ajudá-la a relaxar nesta posição (por exemplo, utilizando um otomano).



Posição invertida

Esta posição é muito útil quando a mãe dá de mamar a gémeos ou se um filho mais velho deseja estar ao seu lado durante a mamada. O bebé fica deitado por baixo do seu braço, anca com anca e apoiado por almofadas, se necessário. O seu antebraço segura as costas do bebé. Inclina-se ligeiramente para a frente para levar a mama ao bebé. Assim que o bebé começar a sugar, pode encostar-se para trás e relaxar. Esta posição é ideal para esvaziar a parte inferior do peito.

O arrotar

Assim que começar a dar de mamar ao seu filho, notará que o bebé vai soltando ar, durante ou após a mamada. Arrotar é crucial para o bem-estar da criança, pois ao engolirem ar à medida que vão mamando, este acumula-se no estômago, causando desconforto.

Arrotar alivia a pressão que este ar exerce no estômago. O melhor é colocar o bebé sobre o seu ombro e bater-lhe suavemente nas costas até ouvi-lo arrotar.

É muito importante que o bebé arroto depois de mamar, dado que engole ar enquanto mama, que se acumula no estômago, causando desconforto.

Se o bebé não arrotar, deite-o de lado e volte a pegar-lhe. Vá experimentando e descubra o que resulta melhor com o seu bebé. Pode ser o caso do seu bebé soltar o ar enquanto mama. Todos os bebés são diferentes e depende muito da forma como cada um mama. Os bebés que mamam lentamente tendem a engolir muito pouco ar e, muitas das vezes, não precisarão.

Amamentar em casa

Muitas perguntas, muitas respostas

A gestação e o parto irão exigir muito do seu corpo, que necessitará de tempo para recuperar gradualmente em casa. As oscilações de humor e os sentimentos de insegurança nas primeiras semanas são perfeitamente normais. Elaborei, para o efeito, uma lista de perguntas mais frequentes durante as primeiras semanas de amamentação e as respectivas respostas:

Com que frequência devo dar de mamar?

Basicamente, a amamentação deve satisfazer as necessidades tanto do bebé como da mãe! Pode ter que dar de mamar quando o bebé pede ou fica agitado, ou quando os peitos estão cheios e tensos e precisa de sentir alívio. Nesta situação, acorde o bebé e incentive-o a mamar. Como referência, oito mamadas por dia são normais nas primeiras semanas. Se o bebé mamar

uma ou duas vezes a mais ou a menos, não tem com o que se preocupar. Nenhum bebé é igual e cada um tem as suas necessidades individuais.

Quando o bebé chora de fome, trata-se já de um sinal tardio e urgente. Antes ainda do bebé chorar, poderá reconhecer sinais de fome como:

- Mexer-se muito
- Movimentar a cabeça de um lado para o outro
- Levar as mãos à boca
- Procurar o peito e movimentos de sucção

Assim que se começarem a conhecer melhor, será mais fácil reconhecer os sinais que o bebé lhe vai dando.

Quanto tempo deverá durar a mamada?

Nos primeiros dois a quatro dias, recomendando mamadas curtas mas frequentes, dado que torna a produção de leite consideravelmente mais eficaz e ajuda a evitar que os mamilos fiquem doridos.

Após estes primeiros dias, entrará gradualmente no seu próprio ritmo. A duração das mamadas não necessitará mais de ser controlada. Apenas como referência, diria que a duração total da mamada encontra-se entre os 20 e os 45 minutos para os dois peitos, permitindo que ambos sejam esvaziados.



O meu bebé está a receber leite suficiente?

Nos primeiros quatro a seis dias de vida, um recém-nascido poderá perder 10% do seu peso à nascença – é perfeitamente normal! A partir daqui, o bebé irá recuperar rapidamente o peso. Se o seu bebé estiver saudável e tiver nascido no final do tempo, é suficiente pesá-lo uma vez por dia, durante a

estadia no hospital. Pesá-lo antes e depois de cada mamada apenas irá causar-lhe ansiedade. A quantidade de leite que os recém-nascidos bebem varia grandemente, podendo, por vezes, beber uma quantidade muito pequena. A quantidade de leite que o bebé recebe por dia, o aumento de peso e a satisfação do seu filho são factores decisivos.

Aos 10 a 14 dias de vida, o seu bebé deverá ter recuperado o peso original. Se continuar a ganhar peso, molhar fraldas várias vezes ao dia e ter, pelo menos, um movimento intestinal por dia, poderá ficar descansada, que o seu bebé está a receber leite suficiente.

Os movimentos intestinais dizem muito sobre a saúde do seu bebé: o cheiro (ácido) e a cor (amarelada) são importantes. Por outro lado, a consistência pode variar consideravelmente sem que isso constitua motivo para preocupações.

Noites sem dormir

Após cerca de 14 dias e, novamente, seis semanas depois, o seu bebé irá passar por fases de desenvolvimento rápido, tanto a nível físico como mental. Durante estas fases, o bebé irá necessitar de maiores quantidades de leite e poderá querer comer 12 vezes ou mais por dia. Estas alturas são muito exigentes para as mães, que têm de dar de acordar para dar de mamar durante a noite.

Não tenha medo de não ter leite suficiente. Ao dar de mamar mais frequentemente, a produção de leite aumenta. Após apenas um ou dois dias, os seus peitos já estarão habituados ao aumento das necessidades do bebé e este fica-



rá novamente satisfeito com apenas algumas mamadas. Dar o biberão nesta fase não é de todo aconselhável, pois pode ter um impacto negativo na amamentação. Com o tempo irá ser capaz de reconhecer todos os sinais que o seu bebé lhe vai dando e agir adequadamente.

Caso tenha alguma dúvida, não hesite em pedir conselhos ao seu médico ou outro profissional de saúde. Não se preocupe desnecessariamente: Ser uma boa mãe é muito mais do que estar sempre pronta a dar de mamar sempre que o bebé peça!

Problemas e a sua resolução

Os primeiros dias do bebé são emocionantes – tudo é novo e tem de ser aprendido. O mesmo acontece com a amamentação. O seu filho tem de praticar o agarrar do mamilo e os movimentos de sucção correctos. A mãe aprende gradualmente como reagir aos sinais que o bebé vai dando. Quando é que o bebé tem fome? Como é que eu sei quando o bebé apenas quer contacto corporal? Durante este processo de aprendizagem mútua, podem ser cometidos erros, que resultam em problemas de amamentação. As mães não devem, no entanto, sentir-se desencorajadas quando isto acontece. Assim que as causas dos erros são conhecidos, geralmente são rapidamente corrigidos. A minha experiência mostra que a maioria das mães consegue superar os problemas iniciais e desfrutar de uma amamentação feliz e sem problemas.

O que pode correr mal e como conseguir ajuda:

Ingurgitamento mamário

O ingurgitamento provoca peitos cheios, tensos, com dor e, por vezes, vermelhos. A causa mais frequente é o bebé não mamar vezes suficientes, fazendo com que o peito não seja esvaziado totalmente. Nestes casos, mamadas mais frequentes irão aliviar rapidamente os peitos ingurgitados.

Se o bebé mamar menos – devido a uma fase de sono mais profundo ou uma constipação, por exemplo – poderá resultar num ducto mamário entupido. Neste caso, deverá extrair o leite em excesso e conservá-lo.

Uma técnica incorrecta de agarrar o peito pode igualmente causar o entupimento de um ducto. Certifique-se de que o bebé agarra bem, não só o mamilo, mas também a auréola, pois só assim conseguirá esvaziar completamente o peito.

Dicas úteis!

Os amigos e familiares gostam de oferecer brinquedos ou roupinhas para o bebé para comemorar o nascimento de uma criança. Muitas vezes dão mais do que realmente precisa. Conselho: Deixe-os oferecerem-lhe o seu tempo, disponibilizando-se para ajudarem com as tarefas domésticas – por exemplo, cozinhar, limpar e fazer as compras. Enquanto dá de mamar, é importante que a mãe tenha paz e sossego e evite as situações de stress. As responsabilidades domésticas devem ser partilhadas. Quanto mais tempo puder dedicar ao seu filho nesta fase inicial, mais feliz se sentirá, o que contribuirá para o sucesso da amamentação.



Utilizando dois dedos, massage o tecido mamário num movimento circular. Comece pela parte exterior do peito, massajando num movimento em espiral em direcção ao mamilo.



Ligeiramente inclinada, faça movimentos sobre o peito em todas as direcções com a mão aberta, na direcção do mamilo.



Coloque o polegar e o indicador sobre o peito, a alguns centímetros do mamilo e massage o leite com movimentos ritmados.



Mude a posição à volta do mamilo. Tenha cuidado! Não belisque, empurre ou aperte o peito.

O que fazer em caso de ingurgitamento?

Assim que sentir os peitos a ingurgitarem, deve contactar o seu médico ou outro profissional de saúde que possa avaliar as causas do ingurgitamento e oferecer-lhe a ajuda adequada. Enquanto espera por este aconselhamento, pode tomar algumas medidas para aliviar a dor:

- Massage as zonas tensas do peito com um jacto de água morna e, de seguida, arrefeça-as com uma compressa fria, por exemplo, folhas de couve, iogurte ou similar (mas nunca gelo). No entanto, não deverá tentar tratar os mamilos.

- Experimente outras posições de amamentação, de maneira a permitir que todas as partes do peito sejam esvaziadas. Poderá posicionar o bebé

Medidas preventivas para evitar infecções

mamárias:

- **Mude os discos absorventes após cada mamada. Estes discos são altamente absorventes e recolhem a humidade dentro do disco, deixando os mamilos secos. (Ver Produtos para Amamentação).**
- **Lave as mãos antes de mexer no peito para prevenir a transmissão de germes!**

de tal forma que a sua mandíbula fique virada na direcção das zonas dolorosas enquanto o bebé mama, permitindo que essas zonas sejam esvaziadas.

Mamilos gretados e infecções mamárias

Os mamilos ficam doridos e gretados se o bebé estiver a agarrar mal o peito ou a mamar demasiadas vezes. Alguns bebés gostam de sugar continuamente o peito da mãe apenas para satisfazer o seu desejo de sucção. No entanto, os mamilos não devem ser substituído da chupeta.

O que fazer se os mamilos ficarem gretados?

Se os seus mamilos ficarem gretados, deve entrar em contacto com um profissional de saúde, já que pode facil-

mente evoluir para uma infecção. Pode ainda seguir as seguintes recomendações:

- Deixe os seus mamilos ao ar frequentemente.
- Deixe cair algumas gotas de leite depois de dar de mamar e deixe-as secar sobre o mamilo – o leite materno é melhor que qualquer creme.
- A aplicação de lanolina purificada ajuda a sarar.
- Caso um dos peitos esteja mais afectado do que o outro, tenha especial cuidado com ele. Deixe o bebé mamar apenas por um curto período e deixe o leite restante sair para evitar que o ducto entupa.
- Utilize protectores de mamilos (ver Produtos para Amamentação) apenas por um período curto. Se bem que aliviam os sintomas, não tratam o problema.



Produtos para Amamentação

Actualmente, existem muitos produtos práticos disponíveis para ajudar as mães com as dificuldades com a amamentação, promovendo uma amamentação sem problemas:

Bombas tira leite

EAs bombas tira leite oferecem uma certa liberdade durante o período de amamentação, dado permitem que o leite materno seja extraído de uma forma muito simples, para que o bebé possa ser alimentado pelo biberão mais tarde – em casa ou fora, por si, pelo pai ou por quem esteja a tomar conta dele. As bombas são especialmente úteis para mães que desejem regressar ao trabalho, sem terem de fazer o desma-

me – podem assim guardar leite suficiente para um dia inteiro, sem qualquer problema. Se a amamentação tiver de ser suspensa devido a um problema de saúde da mãe (por exemplo, naqueles casos em que a medicação pode ser prejudicial para o bebé), extrair o leite pode evitar ter que se fazer o desmame. Durante o tratamento, tire leite com a bomba, como se fosse dar o peito – incluindo durante a noite – e deite fora. Desta forma, poderá manter a produção de leite ideal para retomar a amamentação mais tarde.

Como cada mãe tem necessidades e exigências diferentes, a NUK oferece uma bomba tira leite manual e outra eléctrica. A bomba eléctrica caracteriza-se pelo poder de sucção ajustável às suas preferências pessoais. Utilizando um botão para interromper a sucção,



O leite materno recolhido conserva-se no frigorífico durante 24 horas e até 3 meses no congelador. A congelação prolongada do leite congelado provoca a redução dos componentes imunológicos.

pode simular-se os movimentos de sucção naturais do bebé. A sucção delicada e ritmada é suave para mamilos sensíveis ou gretados.

Protectores de mamilos

Quando amamentar se tornar difícil por os mamilos estarem doridos ou sensíveis, os protectores de mamilos feitos em látex ou silicone irão ajudá-la. Oferecem uma protecção igualmente eficaz quando os primeiros dentes do bebé começam a romper.

Compressas frias

As compressas frias ajudam a aliviar as dores causadas por ductos entupidos ou mastite. Devem ser colocados no frigorífico e nunca no congelador. Tenha em atenção que as compressas frias só devem ser usadas após dar de mamar, pois o calor é necessário para garantir um bom fluxo de leite.

Discos absorventes

Durante todo o período de amamentação, os peitos irão perder leite, o que é perfeitamente normal e não é razão para se preocupar. Os discos absorventes protegem a roupa, mantendo-a seca. Recomendamos o uso de discos absorventes que mantenham a humidade no seu interior (como os Discos Absorventes NUK Ultra Dry). Estes discos ajudam a proteger a pele, mantendo-a visivelmente seca. Importante: Para garantir máxima higiene e prevenir infecções, os discos absorventes devem ser substituídos após cada mamada.



tem consequências mais graves do que para um adulto. Estudos mostraram que as crianças com mães fumadoras estão sujeitas a um risco de alergias consideravelmente maior do que aquelas cujas mães não fumam. Suspeita-se também que exista um risco maior de desenvolver cancro mais tarde na vida.

Segundo a nossa experiência na clínica, forçar uma mãe a deixar de fumar é contraproducente, já que os sentimentos de frustração serão dirigidos para o filho.

Se não for possível deixar de fumar, tente não fumar mais que três a cinco cigarros por dia. Caso exceda esta quantidade, converse com o seu médico se não será aconselhável parar de amamentar.

Também o álcool é apenas permitido quando ingerido em quantidades muito pequenas, durante a amamentação. Um copo de vinho, cerveja ou champanhe é aceitável se bebido logo após a mamada. O período até à próxima mamada deve ser o mais longo possível, para permitir que o seu organismo degrade e elimine o álcool.

Alimentação – cuidados a ter

Boas notícias! Enquanto amamenta, pode comer praticamente tudo – não é necessário evitar nenhum alimento. Se o seu bebé estiver numa situação de risco acrescido de alergias, deverá aconselhar-se com um profissional de saúde (ver página 11). As mães a amamentar devem ter uma dieta equilibrada. O cálcio (presente nos lacticínios) e

Pesquisas concluíram que a alimentação das mães não afecta a qualidade do leite materno: a sua composição é virtualmente igual em todo o mundo, apesar dos hábitos alimentares das mulheres variarem grandemente.



o iodo (por exemplo, em peixes de água salgada e sal iodado) são particularmente importantes no período pós-parto. Demasiadas leguminosas poderão (mas não necessariamente) causar flatulência no bebé, ao passo que muitos citrinos podem fazer com que o rabinho do bebé fique assado. Observe o seu bebé e rapidamente irá perceber o que ele consegue e não consegue tolerar. Deverá beber muitos líquidos, pois o seu corpo precisa agora

de maior hidratação! Tenha um copo de água perto de si enquanto dá de mamar. Se for vegana, ou seja, alguém que não só não come carne nem peixe, como também não ingere derivados de animais como lacticínios, ovos e manteiga, é fundamental que se aconselhe junto de um profissional de saúde, de forma a garantir que o seu filho não é afectado de nenhuma maneira com isto. O mesmo se aplica às mães abaixo do peso normal.

Saúde durante a amamentação - perguntas importantes

Tabaco e álcool durante a amamentação

Deve deixar de fumar não apenas durante a gravidez, mas também durante o período de amamentação. Os químicos presentes no tabaco (por exemplo, nicotina) passam para o leite materno numa concentração superior à do sangue da mãe. Isto significa que, em certa medida, quando a mãe fuma um cigarro, o bebé fuma dois. Para um organismo em desenvolvimento isto



É seguro tomar medicamentos durante a amamentação?

A toma de medicamentos durante a amamentação não é aconselhada, pois praticamente todos os medicamentos passam para o leite materno, podendo ser prejudiciais para o bebé. Deve, no entanto, conversar com o seu médico ou um profissional de saúde – poderão sugerir alternativas seguras para o bebé. Em circunstâncias excepcionais ou quando não exista alternativa, extraia o leite em vez de dar de mamar. Assim, poderá manter a produção de leite e continuar a dar de mamar assim que terminar a medicação.

Existem substâncias prejudiciais no leite materno?

Nos últimos 20 anos, o nível de substâncias prejudiciais no leite materno foi reduzido em 50% e, na Alemanha, não é considerado um perigo, neste

momento. De qualquer maneira, é importante saber que substâncias prejudiciais podem passar para o leite materno com a degradação das gorduras, ou seja, quando a mãe estiver a fazer dieta. É, portanto, essencial que não faça dietas de emagrecimento enquanto estiver a amamentar!

A prática de exercício físico é compatível com a amamentação?

É pouco provável que queira participar em actividades desportivas durante algum tempo, depois de dar à luz, já que o seu corpo estará um pouco mais fraco e a amamentação é deveras extenuante. Se é uma daquelas mulheres activas que não dispensam o exercício físico, não deverá retomar a actividade desportiva até o sangramento pós-natal (lóquios) cessar. Inicie, então, um programa de exercícios ligeiro, de forma gradual. A não ser que os seus mamilos



Para mais informações, mais informações no CITE (Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego)

Rua Viriato, n.º 7 - 1.º, 2.º e 3.º andares

1050-233 LISBOA

Tel: 217 803 700

Fax: 217 960 332

cite@gov.pt

www.cite.gov.pt

estejam doridos ou gretados, a natação é um desporto adequado. Deve certificar-se, no entanto, que lava bem o corpo depois de cada sessão, para remover qualquer vestígio de cloro.

Amamentação e Carreira

Se pretender regressar ao trabalho após o nascimento do seu filho, não há razão para não o fazer. Voltar a trabalhar não implica necessariamente deixar de amamentar. Alguns produtos poderão facilitar imenso o seu dia-a-dia. Um destes produtos é a bomba tira leite, que permite extrair o leite materno para ser conservado e dado ao bebé mais tarde. O pai ou qualquer outra pessoa encarregue do bebé poderá

dar-lhe o biberão enquanto trabalha. O seu bebé continuará a receber a dose ideal de vitaminas, proteínas e anticorpos que o ajudam a proteger-se contra as infecções.

Combinar o trabalho com a amamentação exige, obviamente, uma grande capacidade de organização por parte da mãe. Mas vale bem o esforço. A lei portuguesa concede vários direitos às trabalhadoras lactantes. Para além da licença de maternidade de 120 ou 150 dias, dos quais 90 serão gozados a seguir ao parto, a mãe tem direito a duas horas diárias de dispensa de trabalho para dar de mamar, enquanto durar o período de amamentação. Caso o bebé esteja a ser aleitado a biberão, ou a mãe ou o pai têm igualmente direito a dispensa, até o filho perfazer um ano.

Desmame

Desmame natural

MCom seis meses, o organismo do seu filho desenvolveu-se ao ponto de tolerar alimentos sólidos. Começar a dar alimentos sólidos a partir dos seis meses é igualmente importante por razões de saúde, já que o leite materno deixa de satisfazer todas as necessidades nutricionais do bebé em crescimento. Ferro (presente, por exemplo, na carne), zinco, fibras e outros nutrientes têm de ser adicionados à alimentação do bebé através de alimentos sólidos.

A primeira papa não significa que o bebé tenha de ser completamente desmamado. O desmame deve ser feito de forma gradual. Experimente substituir uma mamada por uma refeição de papa a cada 4 semanas. Isto permitirá que o seu peito se habitue à necessidade decrescente de leite e reduza lentamente a produção.

No caso de crianças com risco acrescido de desenvolver alergias, aplique algumas regras alimentares importantes: Evite totalmente alimentos que contenham leite de vaca, peixe, nozes e ovos antes do primeiro ano de vida do bebé! Ao comprar comida para bebé, esteja atenta à indicação de alimento hipoalergénico. Estes produtos não contêm proteínas de leite de vaca intactas, impossibilitando que estas cheguem à corrente sanguínea da criança. As bebidas de soja não são recomendadas para evitar alergias alimentares, dado que estes alimentos podem ser igualmente alérgicos, à semelhança do leite de vaca.

Comece por dar diariamente algumas colheres de papa de cereais ou puré de legumes, como cenouras esmagadas ou arroz, por exemplo. Assim que o bebé consiga comer bem com a colher, experimente dar-lhe um puré de legumes ou batata com carne, que substituirá uma refeição de leite.

De seguida, introduza uma papa de cereais (feita, de preferência, com leite materno ou de substituição e cereais



sem glúten) seguida de uma papa de frutos. O pediatra informa-la-à, nas visitas regulares, qual a composição adequada destas papas.

No final dos primeiros 12 meses, o bebé deverá comer três refeições de papa de cereais e mamar duas vezes por dia. Por volta do primeiro ano de vida, o seu filho pode começar a ser gradualmente desmamado. Arrefecer os peitos e beber chá de ervas (salva ou

menta) ajudam a parar a produção de leite.

Se pretender desmamar o seu filho cedo, por motivos de doença, profissionais ou devido a infeções mamárias recorrentes, não deixe que ninguém a faça sentir culpada e mantenha-se firme na decisão que tomou.

Para finalizar

Onde procurar informações e ajuda em Portugal?

Se tiver dúvidas ou não estiver segura sobre algum aspecto da amamentação, contacte o seu médico. Poderá visitar e pedir aconselhamento aos técnicos nos cantinhos de amamentação dos hospitais e centros de saúde durante todo período de amamentação. Mantenha sempre à mão os contactos do seu obstetra, pediatra e outros profissionais de saúde que possam ajudá-la, caso surja um problema de amamentação.

Os grupos e as associações de promoção do aleitamento materno proporcionam a troca de experiências e ideias entre mães. Frequentemente, as mães reúnem-se nos centros de saúde, nomeadamente nos cantinhos de ama-

mentação. Aqui, voluntárias, enfermeiros e outros profissionais de saúde ajudam as mães que queiram amamentar, aconselhando-as e apoiando-as na sua decisão. Poderá também encontrar na internet variada informação sobre amamentação.

Pode encontrar informação e conselhos nos seguintes endereços:

SOS Amamentação
www.sosamentacao.org.pt

CITE
www.cite.gov.pt

Direcção Geral da Saúde
www.dgs.pt

La Leche League de Lisboa
<http://www.llli.org/portugal.html>



Cara mãe,

Para um período de amamentação bem sucedido e feliz é necessário uma condição muito importante, que você e o seu bebé tenham tempo e sossego - especialmente nas primeiras semanas após o nascimento. Seja paciente consigo e com o seu bebé, que agora experimenta e aprende tantas coisas novas. No entanto, para si também é um período de ajustamento. Esqueça os trabalhos domésticos e concentre-se unicamente no seu bebé. O seu parceiro está seguramente disposto a ajudar. Talvez tam-

bém ele gostasse de ler este guia. Quanto mais o pai conhece sobre a amamentação e a relação muito próxima entre mãe e filho durante este período, mais compreensivo consegue ser. Acima de tudo, desfrute da experiência única da amamentação. A NUK e eu desejamos-lhe muitas felicidades.

Atenciosamente,
Willi Bruhn

(Pediatra da Unidade de Neonatologia do Hospital Geral de Barmbek, em Hamburgo, Alemanha)

Ficha Técnica

Esta brochura foi escrita em colaboração com Willi Bruhn, Pediatra da Unidade de Neonatologia do Hospital Geral de Barmbek, em Hamburgo, Alemanha.

Edição:

MAPA GmbH · NUK Babyartikel
Industriestraße 21-25
27404 Zeven
Alemanha
Tel.: 00 49 - (0) 42 81 - 73 - 0
Fax: 00 49 - (0) 42 81 - 73 - 241

Redação:

Ute Middelman Public Relations
GmbH
Mittelweg 111A
20149 Hamburgo
Alemanha
Tel.: 00 49 - (0) 40 - 48 06 37 - 0
Fax: 00 49 - (0) 40 - 47 86 63
E-Mail: info@umpr.de

Layout:

Frese & Wolff Werbeagentur GmbH
Donnerschweer Straße 79
26123 Oldenburgo
Alemanha
www.frese - wolff.de

Ilustrações:

Gisela Gehler-Karrasch
Ottersbekallee 19
20255 Hamburgo
Alemanha
Tel.: 00 49 - (0) 40 - 40 35 47
Fax: 00 49 - (0) 40 - 40 35 47

Para mais informações sobre amamentação ou produtos NUK, contacte o Serviço de Apoio aos Pais NUK: 800200265
Ou visite-nos na internet em www.nuk.pt

Tradução Portuguesa
Eyenet-Portugal
Rua da Misericórdia 76 Chiado
1200-273 Lisboa
Tel.: +351 210 970 827
Email: info@eyenet-portugal.com



Amamentação

O Guia da Amamentação NUK foi escrito em colaboração com Willi Bruhn, pediatra da Unidade de Neonatologia do Hospital Geral de Barmbek, em Hamburgo, Alemanha.

Esta brochura é a primeira obra da Biblioteca NUK. Inclui informações valiosas sobre os temas:

- Leite materno
- Amamentação
- Amamentação e Alergias
- Técnicas e Posições de Amamentação
- Desmame

NUK[®]