

Não dê ao bebé nenhum outro alimento (incluindo líquidos) além do leite materno, salvo por indicação médica. Não dê também tetinas ou chupetas nesta fase. Com o tempo, a mãe e o bebé irão adaptar-se mutuamente à amamentação, mas é natural que no início surjam alguns desafios, hesitações e necessidade de apoio.

E se eu não puder ou não quiser amamentar?

Nestas situações pode ser necessário proceder-se à **supressão da lactação**, o que pode ainda demorar alguns dias. Para além de tomar os medicamentos que reduzem a produção de leite, deve evitar a estimulação dos mamilos e deve usar um *soutien* de suporte forte. Se a tensão mamária for muito incomodativa pode tomar medicamentos para aliviar a dor.

Onde obter mais informações:

SNS 24 Amamentação

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-mulher/amamentacao/>

UNICEF

<https://www.unicef.pt/aleitamento-materno/>

E-lactancia

www.e-lactancia.org

Linha SOS Amamentação

21 3880915 (dias úteis das 10:00 às 18:00)



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA



ALEITAMENTO MATERNO

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE SANTA MARIA

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

A **amamentação** ou **aleitamento materno** tem diversas vantagens para o bebê e para a mãe, quando comparado com o aleitamento artificial, e é recomendada por todas as principais instituições científicas nacionais e internacionais, **desde a primeira hora de vida e até pelo menos aos 6 meses**.

Vantagens para o bebê:

- O leite materno adapta-se nutricionalmente às necessidades do bebê, as quais variam de acordo com o tempo de vida.
- É de fácil digestão/absorção e melhor tolerado, o que reduz o risco de cólicas, diarreia, desidratação, regurgitação e prisão de ventre.
- Diminui o risco de obesidade infantil.
- Contém substâncias protetoras contra infeções e alergias e reforça o sistema imunitário.
- Reduz o risco de aparecimento de algumas doenças crónicas na idade adulta, como a diabetes, doença cardiovascular, e doença inflamatória intestinal.
- Reduz a probabilidade de hospitalização do bebê.
- Reforça o vínculo afetivo entre mãe e filho.
- Contribui para o desenvolvimento adequado da musculatura da boca do bebê.

Vantagens para a mãe:

- Promove a contração do útero, reduzindo o risco de hemorragia após o parto.
- Facilita a perda de peso após o parto.
- Promove a vinculação ao bebê e geralmente reforça a autoestima.
- Reduz o risco de cancro da mama, do ovário e de osteoporose.
- É económico e ecológico. Está sempre pronto e na temperatura certa.

O aleitamento materno é protegido pela lei portuguesa. **Quando retomar a atividade profissional**, considere a possibilidade de lhe levarem o bebê para amamentar enquanto trabalha. Caso isto não seja possível, poderá extrair leite previamente, guardá-lo no frigorífico e pedir a alguém para dar ao bebê na sua ausência. No local de trabalho deverá extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica com a mesma frequência com que o bebê mamará.

É sempre possível dar de mamar?

Nalgumas situações a amamentação está **contraindicada**: é o caso das mães com HIV/SIDA ou vírus linfotrópico da célula T humana, quando é necessário tomar medicamentos que passam para o leite materno e são prejudiciais ao bebê, e nos bebês com galactosemia (doença rara em que os bebês não conseguem digerir o açúcar do leite materno). Muito raramente é necessário **suspender temporariamente a amamentação**, porque ocorrem problemas de saúde da mãe ou do bebê. Durante esta suspensão pode geralmente manter a produção de leite extraindo-o com uma **bomba manual ou elétrica**, de forma a retomar a amamentação mais tarde.

Como amamentar?

Muitas pessoas assumem que a amamentação é algo instintivo, mas é frequente aparecerem pequenas dúvidas e desafios nos primeiros dias. Nos hospitais promove-se sempre que possível o alojamento conjunto da mãe e do filho após o parto, incentivando-se o aleitamento materno.



Se decidiu que quer amamentar o seu bebê e se não existem contraindicações, faça-o em **horário livre**, ou seja sempre que o bebê o desejar e sem intervalo fixo entre as mamadas. O número diário de mamadas pode variar entre 8 e 12, o que dá intervalos médios de 3 horas, mas alguns intervalos podem ser maiores e outros mais pequenos. Escolha um local tranquilo, procurando evitar estímulos luminosos excessivos e odores desagradáveis.

Antes de cada mamada lave as suas mãos, mas não necessita de fazer higiene mamária a não ser durante o banho. Sente-se ou deite-se de forma confortável e bem apoiada, colocando o bebê na mama com a barriga a tocar na sua barriga e sem que este necessite de virar a cabeça.



É sinal de que a amamentação está a decorrer bem (boa pega) quando o queixo do bebê fica encostado à mama, quando se vê mais aréola (parte mais escura à volta do mamilo) acima da boca do bebê do que abaixo, quando o lábio inferior do bebê está encostado à mama e revirado para fora, e quando se ouve o bebê deglutir de forma lenta, profunda e rítmica. Amamente primeiro de um lado até esvaziar o mais possível (começando sempre pelo lado oposto ao da última mamada) e se necessário passe depois para a outra mama. Poderá sentir algum desconforto nos mamilos com as primeiras suções do bebê, mas não é normal sentir dor intensa após este período. Se após uma mamada em que o bebê mamou adequadamente e se encontra tranquilo, sentir uma tensão mamária desconfortável, faça uma expressão manual da mama até se sentir mais aliviada, aplicando depois compressas frias se sentir que ajuda a aliviar a tensão. Em caso de dúvidas, pode sempre consultar a equipa de Enfermagem, mesmo após a alta hospitalar.



Nos primeiros dias é produzido um leite pouco concentrado chamado **“colostro”**. Contém todos os nutrientes necessários para o recém-nascido e é muito rico em anticorpos (substâncias produzidas pela mãe que protegem o bebê das infeções). O **leite** mais concentrado só começa a ser produzido passado uns dias (descida do leite). Quando isto acontece, as mamas começam a ficar mais cheias, firmes, pesadas e com maior tensão.