

image not found or type unknown



Amamentação

Como prevenir mamilos gretados?

Enquanto amamentar, tenha alguns cuidados para não ficar com os mamilos gretados:

- assegure que o bebé pega bem na mama
- aplique 2 a 3 gotas de leite materno no mamilo e aréola e/ou pomada cicatrizante após o banho e cada mamada
- evite a utilização de discos absorventes impermeáveis
- não interrompa a mamada, deixar que seja o bebé a fazê-lo (caso tenha mesmo de interromper, coloque suavemente um dedo na boca do bebé de modo a interromper a sucção)
- lave os mamilos apenas uma vez por dia, no decorrer da higiene diária

Tenho os mamilos gretados. O que devo fazer?

No caso de ter os mamilos gretados:

inicie a amamentação pelo mamilo não doloroso
continue a aplicar 2 a 3 gotas de leite materno no mamilo e aréola, e
espere que seque
ao amamentar com um mamilo gretado, pode notar que o bebê bolse
“leite” misturado com sangue

Como posso prevenir a inflamação da mama (mastite)?

Previna a mastite:

trate precocemente o ingurgitamento e os mamilos gretados
evite a compressão excessiva da mama com os dedos durante a
amamentação
evite utilizar roupas que comprimam a mama
areje a mama no final da amamentação

Apresenta a mama inflamada?

Tenha em atenção que:

deve continuar a amamentar, pode começar pela mama não afetada
após a mamada, esvazie manualmente ou com bomba o lado afetado
aplique compressas frias como no ingurgitamento
repouse e, se necessário, consulte a enfermeira ou o médico

Como prevenir a ingurgitação (tensas e quentes) das mamas?

Previna a ingurgitação:

inicie a amamentação logo após o parto
assegure que o bebê pega bem na mama
dê de mamar em horário livre (sempre que o bebê quiser)

Apresenta ingurgitação das mamas?

Para resolver esta situação:

aplique compressas quentes ou chuveiro com água morna e massage suavemente a pele com movimentos circulares em relação ao mamilo
coloque o bebê a mamar primeiro na mama mais cheia
se a mama continuar congestionada após amamentar, deve esvaziá-la manualmente ou com a ajuda de uma bomba extratora de leite materno, até se sentir bem
no final aplique compressas frias ou gelo (protegido) por 5 minutos, suspenda por 2 minutos e volte a aplicar mais 5 minutos
na mamada seguinte repita este procedimento na outra mama

Precisa de extrair o leite materno e não sabe como?

Se precisar de extrair o leite materno:

escolha um local e os momentos adequados, procure relaxar, beba uma bebida morna, oiça música, olhe para o seu bebê (ou para uma foto dele)
massaje suavemente a mama com os nós dos dedos, ou toque levemente com as pontas dos dedos, em movimentos circulares e também em volta da aréola na direção do mamilo

Como devo extrair

manualmente o leite materno?

Para recolher o seu leite precisa de uma taça esterilizada ou escaldada.

Instale-se confortavelmente e siga estes passos:

faça um “c” com a sua mão, colocando o polegar acima da aréola (área à volta do mamilo) e o indicador abaixo

mantenha a mama pressionada contra as suas costelas

pressiona, com o polegar e o indicador ao mesmo tempo

em seguida alivie a pressão

pressiona novamente

volte a aliviar, repetindo estes passos num movimento rítmico

Como devo lavar o extrator do leite materno?

Os materiais utilizados na extração e no armazenamento podem ser lavados na máquina da loiça (verifique as especificações dos produtos antes), ou sob água corrente e sabão (não utilize detergentes concentrados). Devem ser bem enxaguados com água corrente e em seguida fervidos ou esterilizados. É fundamental que lave as mãos, antes de extrair o leite materno, e sempre que manusear os materiais.

Quanto tempo pode o leite materno estar guardado?

Pode conservar o leite materno no frigorífico ou no congelador, em recipientes próprios para alimentos:

curtos períodos de tempo (72 horas): sacos de congelação

períodos de tempo alargados (> 3 meses): recipientes de plástico rígido ou vidro, com tampa

Em caso de dúvida, fale com o seu médico ou enfermeiro.

Como devo transportar o leite materno?

Quando não dispuser de frigorífico ou precisar de transportar o seu leite materno:

- utilize um saco térmico
- renove o gelo a cada 24 horas
- proteja o leite materno do contacto direto com gelo

Como devo conservar o leite materno?

Deve assegurar alguns cuidados na conservação do leite materno:

- consERVE pequenas porções no frio, em diferentes recipientes
- logo que obtenha a quantidade desejada, congele-o
- pode congelar o leite mesmo que tenha permanecido 48 horas no frigorífico
- nunca junte leite materno acabado de extrair (morno) ao leite materno já frio ou congelado
- identifique os recipientes e registre a data de cada congelação
- no frigorífico os alimentos devem estar em caixas devidamente fechadas para evitar o risco de contaminação do leite materno

Como proceder para descongelar o leite materno?

Caso preciso de descongelar leite materno, deve ter os seguintes cuidados:

- consuma em primeiro lugar o leite materno guardado há mais tempo
- dê preferência a uma descongelação lenta dentro do frigorífico

em relação ao leite materno descongelado:

consuma nas 24 horas seguintes;

não recongele

O micro-ondas continua a não estar indicado para descongelar ou amornar o leite materno humano. Se for urgente acelerar a descongelação, pode colocar o recipiente sob água corrente, primeiro “fria” e depois morna. Esse leite materno será válido apenas para consumo imediato. Inutilize:

leite materno amornado, não consumido

leite materno com mau odor

Estou grávida, mas estou a amamentar. Posso continuar a amamentar?

Não existe contraindicação para amamentar durante o período de gestação. Contudo, pode começar a notar que existe uma redução do seu leite devido às alterações hormonais. Quando falar com o seu médico deve informá-lo. Pode obter mais informações no [guia para pais](#)-e no [guia para grávidas](#). Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

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