



# Guia para o Sucesso na Amamentação









## **A Virtua Health quer garantir o seu sucesso na amamentação. Este guia traz informações sobre o que esperar, dicas para o sucesso e muito mais.**

Muitas mães se perguntam por quanto tempo devem amamentar.

**A duração da amamentação depende do desejo da mãe e do bebê. Como muitas importantes entidades de saúde, recomendamos que a maioria dos bebês seja amamentada por pelo menos 12 meses, com amamentação exclusiva nos primeiros seis meses.** Isso significa que os bebês não devem receber nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno durante os primeiros seis meses de vida.

Essas recomendações são aprovadas por organizações como a Academia Americana de Pediatria, a Academia Americana de Médicos de Família, o Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, o Colégio Americano de Enfermeiras Parteiras, a Associação Americana de Nutrição e a Associação Americana de Saúde Pública.

*Este livro servirá de guia para sua experiência de amamentação.*

# Recursos de apoio à amamentação

## Informações sobre amamentação e lactação por telefone

Hospital Virtua Voorhees	Hospital Virtua Mount Holly	Hospital Virtua Our Lady of Lourdes
856-247-2793	609-914-7258	856-886-6294

## Sessões de amamentação

### *Sessões individuais de amamentação – 60 minutos*

Reúna-se individualmente com uma consultora de lactação credenciada com ampla experiência no auxílio a mães com problemas para amamentar. **Serviço pago.**

### *Consultas de telemedicina para amamentação – 15 minutos*

A consulta virtual é uma forma conveniente para mães lactantes conversarem por vídeo com uma consultora de lactação credenciada, individualmente e no conforto de sua própria casa. **Serviço pago.**

Agende esses serviços em [Virtua.org/breastfeeding](http://Virtua.org/breastfeeding) ou ligue para 1-888-VIRTUA-3.

## Grupos de apoio

Realizados todas as quartas-feiras, das 14h às 15h30, estes encontros informais e gratuitos para mães e bebês são conduzidos por uma consultora de lactação credenciada.

Para se inscrever, entre em contato com Lisa Smith pelo e-mail [lsmith@virtua.org](mailto:lsmith@virtua.org) ou pelo telefone 856-247-2230.

## Outros recursos

### *Aluguel de extratores de leite*

<b>Acelleron:</b> <a href="http://Acelleron.com/978-344-2769">Acelleron.com/978-344-2769</a>	<b>Aeroflow:</b> <a href="http://aeroflowbreastpumps.com/844-867-9890">aeroflowbreastpumps.com/844-867-9890</a>	<b>PPS HomeCare:</b> 856-468-8328
---	--	--------------------------------------

<b>La Leche League - Comunidade de apoio à amamentação</b> <a href="http://www.lalacheleaguenj.org">www.lalacheleaguenj.org</a>	<b>La Leche League International</b> 1-800-La Leche (1-800-525-3243)
--	---

[ZipMilk.org](http://ZipMilk.org) (*recursos de amamentação na sua área, pesquisáveis por código postal*)

## Escritórios da WIC

(Para mães de baixa ou sem renda e crianças em risco de problemas de nutrição ou saúde.)

<b>Burlington County</b>	<b>Camden County</b>			<b>Gloucester County</b>
	<b>Atco</b>	<b>Blackwood</b>	<b>Camden</b>	
609-267-4304	800-328-3838	856-302-1405	856-225-5050	856-218-4116

# Índice

## Aprendendo a amamentar ..... 6

Etapas da produção de leite humano .....	6
Quanto tempo deve durar a mamada? .....	7
Sinais de que está na hora de mamar .....	7

## Como começar ..... 8

Levando o bebê ao seio .....	9
Sinais de uma boa pega .....	10
Como saber se seu bebê está tomando leite suficiente .....	12
Quanto os bebês comem normalmente? .....	12
Dicas .....	13

## Como acalmar seu bebê ..... 14

## Desafios comuns ..... 15

Desafio: Mamilos doloridos .....	15
Desafio: Ingurgitamento (Empedramento) .....	16
Desafio: Infecções por fungos (Candidíase) .....	16
Amamentação e medicamentos .....	17

## Extração e armazenamento do leite ..... 18

Guia geral para o armazenamento de leite para bebês saudáveis nascidos a termo* .....	19
Alimentação saudável .....	20

## Dicas para o sucesso na amamentação ..... 21

## Diário de amamentação ..... 22





# Aprendendo a amamentar

Aprender a amamentar é um processo que leva tempo. Os bebês e as mães precisam praticar. Lembre-se de que você produz leite em resposta à sucção de seus seios pelo bebê. Quanto mais leite seu bebê sugar, mais leite você produzirá.

Quando seu bebê chegar, siga estes passos para começar bem:

- Amamente assim que possível após o parto.
- Se necessário, peça ajuda a um profissional de enfermagem ou lactação.
- Tente não dar outros alimentos nem fórmula infantil ao seu bebê, a não ser por orientação médica.
- Mantenha seu bebê com você no quarto do hospital dia e noite para poder amamentar com frequência. Assim, você também aprenderá a identificar os sinais de que seu bebê está com fome.

## Etapas da produção de leite humano

### Dias 1 e 2

#### Colostro:

O colostro é o primeiro leite que você produz. É espesso e pegajoso, com coloração de transparente a amarelo-creme. Embora não seja produzido em grande quantidade, o colostro é rico em proteínas, vitaminas lipossolúveis, minerais e anticorpos. Seu alto teor nutritivo ajuda a manter o bebê satisfeito nos primeiros dias após o parto. Está sempre presente no nascimento e se transforma gradualmente em leite maduro.

## Leite de transição:

### Dias 2 a 5

À medida que os seios são estimulados, a produção de leite aumenta. O leite de transição pode ter coloração amarela clara e contém bastante gordura, vitaminas solúveis em água e calorias.

## Leite maduro:

### Dia 6 em diante

O leite maduro possui cor mais clara e um maior volume. Seus seios ficarão mais cheios e pesados, e seu bebê engolirá com frequência. O leite maduro consiste em leite anterior e posterior. A produção do leite continuará a aumentar lentamente durante o primeiro mês.

### Leite anterior:

É o leite liberado no início da mamada. É aguado, rico em proteínas e lactose (o açúcar do leite) e com baixo teor de gordura, e sacia a sede de seu bebê.

### Leite posterior:

O leite liberado à medida que o seio se esvazia é chamado de leite posterior. É mais rico em gordura, tem muitas calorias e satisfaz a fome do seu bebê.

## Quanto tempo deve durar a mamada?

A mamada pode durar de dez a 30 minutos ou mais em cada seio. Deixe seu bebê mamar o tempo que quiser. Ele mostrará quando tiver terminado. Se achar que seu bebê não está se alimentando o suficiente, fale com sua consultora de lactação ou com seu pediatra. Use o diário de amamentação ao final deste guia para anotar as mamadas e trocas de fraldas de seu bebê.

## Sinais de que está na hora de mamar

Os bebês normalmente dormem muito nos primeiros dias após o parto, e pode ser preciso acordá-los para mamar. Fique atenta aos sinais de um estado de sono ativo, que pode ser um bom momento para acordá-lo. Se perceber que seu bebê está começando a se mexer, provavelmente é um bom momento para pegá-lo no colo. Segurar seu bebê com contato pele a pele também é uma boa forma de começar a acordá-lo.

Dicas para acordar um bebê sonolento:

- Diminua as luzes do ambiente e remova o cobertor do bebê. Talvez você precise tirar a roupa do bebê e deixá-lo apenas de fralda.
- Troque a fralda do bebê.
- Massageie a coluna e os pés do bebê delicadamente, mas com uma pressão firme.
- Toque ou acaricie levemente os lábios do bebê com seu dedo ou com a mão do bebê, para estimular o reflexo de busca.
- Extraia uma pequena quantidade de colostro e passe nos lábios do bebê.



# Como começar

A posição apropriada é importante para uma amamentação eficiente, pois permite que seu bebê tenha uma pega melhor. Também é a melhor forma de evitar mamilos doloridos e ajuda a prevenir o ingurgitamento (empedramento). Tente se lembrar de manter o bebê na altura dos seios, virado para você (peito contra peito) e com o queixo e o nariz tocando o seio. Use travesseiros (ou uma almofada de amamentação) para apoiar seus braços e o bebê, para que você possa ficar confortável e relaxar.



## Posição de embalar (tradicional):

Segure o bebê na dobra do cotovelo, próximo ao seio e virado para você (peito contra peito). O bebê deve estar alto em seu peito, com as pernas alinhadas ao seu outro seio. Quando ele abrir bem a boca, traga-o para o seio com o antebraço.

O bebê não deve estar deitado no seu colo nem deitado de costas. Isso pode causar uma pega inadequada, que machucará seu mamilo.

Embora possa parecer a posição mais natural para amamentar, no início, pode ser mais difícil guiar o bebê até o seio dessa forma para uma boa pega. Com a prática, a posição se tornará bem mais fácil.



## Posição da bola de futebol (invertida):

Coloque o bebê ao seu lado, com os pés apoiados no encosto da cadeira ou da cama, deitado sobre travesseiros para ficar na altura do seu peito.

Segure o pescoço do bebê com a mão e use o antebraço para apoiar a parte superior do corpo dele. Posicione o bebê o mais para trás possível ao seu lado para que você não precise se inclinar sobre ele. Você deve estar sentada confortavelmente com as costas retas durante a mamada.

Essa é uma boa posição se você fez cesariana e não quer que o bebê toque no seu abdômen. Também é indicada para mães com seios grandes ou bebês pequenos ou prematuros.





### Posição transversal:

Apoie o pescoço e as costas do bebê como na posição da bola de futebol e segure o bebê em frente ao peito com o braço oposto ao do seio que vai oferecer. Segure o seio com a outra mão.

Assim como a da bola de futebol, essa posição lhe dá mais controle ao levar o bebê ao seio para uma pega melhor.



### Deitada de lado:

Assim como na posição de embalar, seu bebê deve estar virado para você. Deite o bebê ao seu lado e guie a cabeça dele para o seio. Algumas mães guiam o bebê para o seio com o antebraço, enquanto seguram o seio com a outra mão.

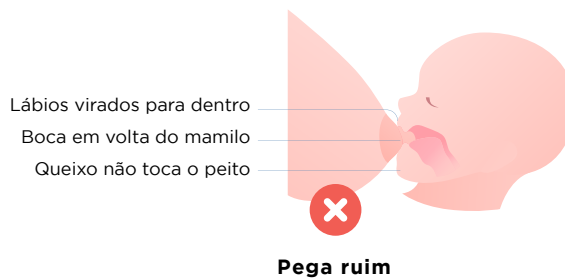
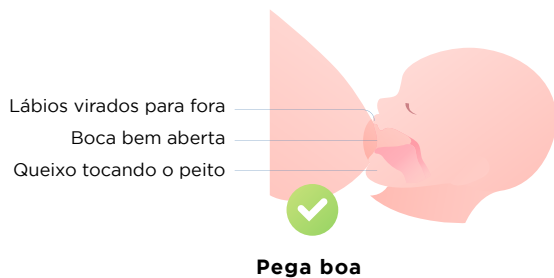
Outras preferem guiar o bebê com o braço ou a mão e apoiar a cabeça no antebraço. Pode ser preciso usar um travesseiro para deixar o bebê na altura do seio. A posição deitada de lado é boa se você sente desconforto sentada e para amamentar durante a noite.

## Levando o bebê ao seio

Os passos abaixo podem ajudar seu bebê a pegar o seio. Lembre-se de que não existe uma única maneira de começar a amamentar. Desde que a pega do bebê seja boa, a escolha de como amamentar é sua.

- A cabeça do bebê deve ficar ligeiramente inclinada para trás para facilitar o ato de sugar e engolir. Com a cabeça para trás e a boca aberta, a língua fica naturalmente abaixada e pronta para receber o seio.
- No início, o nariz do bebê ficará alinhado em frente ao mamilo. Faça cócegas nos lábios do bebê para estimulá-lo a abrir bem a boca, então traga o queixo do bebê em direção ao seio. Com o queixo pressionando o seio, o bebê poderá abocanhar uma grande parte do seio e ter uma boa pega.
- Incline o bebê para trás, segurando a cabeça, a parte superior das costas e os ombros dele com a palma da sua mão, e aproxime-o de você. Lembre-se de que seu bebê é capaz de respirar junto ao seio. As narinas dele se abrem para permitir a entrada e a saída do ar, mesmo com o nariz próximo ao seio.





1

Segure o bebê junto ao seu corpo, com o nariz na altura do mamilo.

2

Deixe a cabeça do bebê se inclinar um pouco para trás, para que o lábio superior possa tocar o mamilo. Isso estimula o bebê a abrir bem a boca. Quando a boca do bebê se abrir, traga-o mais para perto.

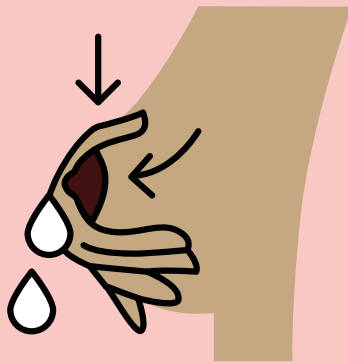
3

Com o nariz próximo e o queixo pressionando o seio, a boca do bebê se abre mais, e os lábios se viram para fora. As bochechas do bebê ficarão cheias e arredondadas durante a mamada.

## Sinais de uma boa pega

Uma boa pega é importante para que o bebê seja amamentado com eficiência e para o conforto da mãe. Nos primeiros dias da amamentação, pode ser preciso tempo e paciência até que o bebê consiga ter uma boa pega.

- A pega deve ser confortável para você, sem doer nem beliscar seus seios. A sensação é mais importante do que a aparência.
- O peito do bebê está junto ao seu corpo, e ele não precisa virar a cabeça enquanto mama.
- A boca do bebê está bem aberta, e seus lábios se viram para fora como lábios de peixe.
- A aréola está totalmente ou quase totalmente invisível, dependendo do tamanho da sua aréola e do tamanho da boca do seu bebê. Se a aréola estiver visível, aparece mais acima dos lábios e menos abaixo dos lábios do bebê.
- Você vê as orelhas do bebê se mexerem de leve com a sucção.
- O nariz e o queixo do bebê estão tocando o seio.
- Quando o bebê está bem posicionado, o seio enche sua boca.
- A língua dele está embaixo do seio, embora você não consiga vê-la.
- Você vê sucções longas e ritmadas com paradas periódicas
- e vê ou escuta seu bebê engolir. Alguns bebês engolem tão silenciosamente que uma pausa na respiração pode ser o único sinal de que estão engolindo.



## Extração manual de colostro/leite

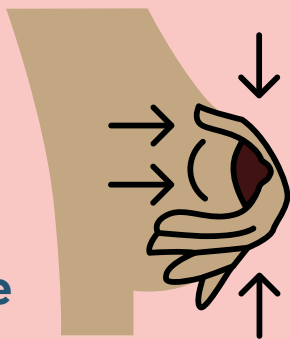
Colete o leite em uma colher, copo dosador de medicamento ou outro recipiente limpo. Se estiver usando uma bomba coletora, você pode extrair o leite diretamente para o compartimento da bomba.

1. Massageie os seios antes de iniciar a extração. Posicione os dedos e o polegar como na figura.
2. Repita os passos 2-4 sem afrouxar a pegada, até que o leite/colostro saia. Pode ser necessário empurrar os dedos para a frente, em direção ao mamilo, para expelir o colostro até que o fluxo de leite aumente.



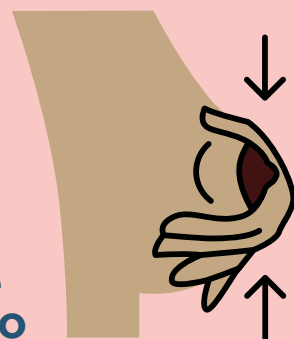
**1**

**Massageie**



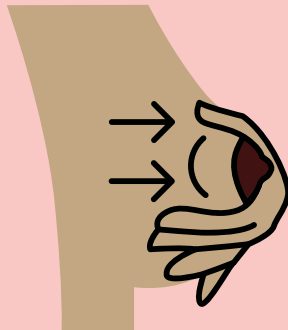
**2**

**Pressione Para dentro**



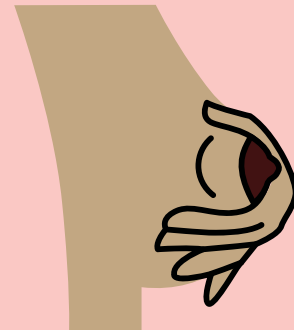
**3**

**Aperte**



**4**

**Solte**





## Como saber se seu bebê está tomando leite suficiente

Muitos bebês perdem um pouco de peso nos primeiros dias após o nascimento, mas não todos. O médico vai pesar seu bebê na primeira consulta após vocês saírem do hospital. Marque uma consulta com o pediatra de dois a três dias após o nascimento, e outra entre duas e três semanas mais tarde.

É possível saber se o seu bebê está recebendo leite suficiente observando se ele parece geralmente satisfeito e tranquilo e se ganha peso continuamente após a primeira semana de vida. Do nascimento até os três meses, o ganho de peso típico é de 2/3 a 1 oz por dia.



Outros sinais de que seu bebê está tomando bastante leite:

- A urina dele é transparente ou amarela clara, e não amarela escura ou alaranjada (ver o diário de amamentação ao final deste guia).
- Ele faz cocô com frequência adequada (ver o diário de amamentação).
- Alterna períodos curtos de sono e períodos de vigília e alerta.
- Fica satisfeito e tranquilo após mamar.
- Seus seios parecem mais macios após a mamada.

Converse com o pediatra se achar que seu bebê não está se alimentando o suficiente.

## Quanto os bebês comem normalmente?

O estômago de um recém-nascido é muito pequeno, especialmente nos primeiros dias de vida. No nascimento, o estômago do bebê consegue digerir confortavelmente a quantidade de alimento que caberia em uma avelã (de uma a duas colheres de chá). Na primeira semana de vida, o estômago do bebê cresce até conter cerca de 2 onças (o que caberia dentro de uma noz). Entre um e seis meses de idade, bebês que recebem exclusivamente leite materno tomam entre 19 e 30 onças de leite por dia. Os bebês geralmente tomam quantidades menores com mais frequência, e, se você o amamentar oito vezes por dia, seu bebê vai ingerir cerca de 2 a 3 onças por mamada.

**Dia 1**                      **Dia 3**  
1 colher de chá        1 oz





## Dicas

- 1. Aprenda os sinais de que seu bebê está com fome.** Quando estão com fome, os bebês ficam mais alertas e ativos. Podem colocar as mãos ou os punhos na boca, fazer movimentos de sucção com a boca ou virar a cabeça procurando o seio. Se alguma coisa tocar sua bochecha, como uma mão, o bebê pode virar na direção do toque, pronto para comer. Esse sinal de fome é chamado de busca. Ofereça o seio quando o bebê mostrar sinais de busca. Chorar pode ser um sinal tardio de fome, e a pega pode ser mais difícil quando o bebê já estiver irritado. Com o tempo, você conseguirá identificar os sinais do seu bebê para iniciar a mamada.
- 2. Siga a vontade do seu bebê** Certifique-se de que vocês dois estejam confortáveis e siga a vontade do seu bebê depois que ele pegar o seio. Alguns bebês mamam em ambos os seios em cada mamada, outros somente em um. Ajude seu bebê a terminar o primeiro seio, desde que ainda esteja sugando e engolindo. Assim, ele tomará o leite posterior – o leite com mais gordura que é liberado no final da mamada. O bebê soltará o seio quando estiver satisfeito e muitas vezes adormecerá. Ofereça o outro seio se ele demonstrar que quer mais.
- 3. Mantenha seu bebê próximo a você.** Lembre-se de que seu bebê não está acostumado a este novo mundo e precisa ficar muito próximo a você. O contato pele a pele ajuda os bebês a chorarem menos e estabiliza seus batimentos cardíacos e sua respiração.
- 4. Evite a confusão de bicos.** Evite usar chupetas, mamadeiras e suplementos de fórmula infantil nas primeiras semanas, a não ser por orientação médica. Caso a suplementação seja necessária, tente dar leite materno extraído primeiro. Mas dar o peito ainda é melhor, pois ajuda você a produzir mais leite e evita que o bebê se confunda enquanto aprende a mamar.
- 5. Durma tranquila.** Coloque o berço do bebê no seu quarto para poder amamentar com mais facilidade à noite. Bebês que dormem no mesmo quarto que os pais têm menor risco de síndrome da morte súbita infantil (SMSI).
- 6. Saiba quando acordar seu bebê.** Nas primeiras semanas após o nascimento, você deve acordar seu bebê para mamar se já houver passado seis horas desde o início da última mamada. Dicas para acordar seu bebê:
  - Troque a fralda do bebê
  - Coloque bebê em contato direto com sua pele
  - Massageie as costas, o abdômen e as pernas do bebê

Se o seu bebê estiver adormecendo durante a maioria das mamadas, peça ao pediatra que verifique o peso dele. Além disso, converse com uma consultora de lactação para ter certeza de que a pega do seu bebê é adequada.





## Como acalmar seu bebê

Todos os bebês choram, principalmente porque não é fácil se acostumar aos novos estímulos presentes na vida fora do corpo da mãe. O método "O bebê mais feliz do pedaço", desenvolvido pelo Dr. Harvey Karp, é conhecido por ajudar a ativar o reflexo de calma do bebê durante os primeiros meses de vida, imitando as experiências do útero. O método tem cinco passos simples (os Cinco S, em inglês):

- 1. Enrolar (Swaddling):** Enrolar ou embrulhar o bebê em uma manta (o "charutinho") proporciona a sensação de toque e suporte contínuo que ele tinha no útero.
- 2. Colocar de lado ou de barriga para baixo (Side/stomach position):** Enquanto segura o bebê, deite-o sobre o lado esquerdo para ajudar na digestão, ou de barriga para baixo para proporcionar apoio. Depois que o bebê adormecer, você pode colocá-lo no berço deitado de costas.
- 3. Fazer shhh (Shushing):** O som "shhh" ativa o reflexo de calma do seu bebê, imitando o chiado contínuo do sangue passando pelas artérias próximas ao útero. Você deve fazer o som perto do ouvido e no mesmo volume que o choro do bebê, ou ele pode não perceber. Uma máquina de ruído branco ou uma gravação de um secador de cabelo ou aspirador de pó também pode imitar o som do útero.
- 4. Balançar (Swinging):** Os recém-nascidos estão acostumados ao balanço que sentiam quando ainda estavam no útero da mãe. Movimentos ritmados imitam as sensações do seu bebê dentro do útero e ativam o reflexo de calma. O balançar do berço, passeios de carro e outros movimentos de balanço podem ajudar a acalmá-lo.
- 5. Dar algo para o bebê sugar (Sucking):** Ofereça o seio, um dedo ou, mais tarde, uma chupeta (idealmente após três ou quatro semanas de vida).





# Desafios comuns

Especialmente nos primeiros dias, amamentar pode ser um desafio. Mas é importante lembrar que você não está sozinha. Os consultores de lactação são profissionais treinados para ajudá-la a encontrar formas de amamentar que funcionem para você. E embora muitas mães enfrentem um ou mais desafios desta lista, muitas não têm dificuldade nenhuma! Além disso, algumas mães têm problemas com o primeiro bebê que não acontecem com o segundo ou terceiro filho. Continue lendo para saber como lidar com os problemas mais comuns.

## Desafio: Mamilos doloridos

Muitas mães relatam que seus mamilos podem ficar sensíveis quando começam a amamentar. Espere ficar dolorida por uma ou duas semanas depois que seu bebê pegar o seio pela primeira vez. A dor deve diminuir após 15 a 20 segundos, quando o fluxo de leite começar. Você ainda sentirá puxadas no mamilo quando o bebê sugar, mas não deve sentir dor. Quando você tiver encontrado uma ou mais posições que funcionem para você e seu bebê estiver pegando bem o seio, a amamentação deve ser confortável.

O que você pode fazer:

- 1.** Uma boa posição e uma boa pega são as chaves para evitar mamilos doloridos e machucados. Se o seu bebê não conseguir pegar bem o seio e isso lhe causar dor, interrompa delicadamente a sucção colocando um dedo limpo no canto da boca do bebê, depois tente novamente.
- 2.** Utilize travesseiros ou uma almofada de amamentação para apoiar seus braços e o bebê na altura do seio. Assim, o peso do corpo do bebê não vai puxar nem arrastar seu mamilo.
- 3.** Apoiar o seio na mão ajuda a evitar que a boca do bebê escorregue do mamilo. Os bebês geralmente precisam de ajuda para manter a pega forte necessária para uma amamentação confortável e eficaz.
- 4.** Após a mamada, extraia algumas gotas de leite e esfregue-as delicadamente em seus mamilos com as mãos limpas. O leite humano tem propriedades cicatrizantes e emolientes naturais que acalmam a pele.
- 5.** Você pode usar cremes para os mamilos (com lanolina ou outras fórmulas próprias para uso durante a amamentação) ou óleo de coco para manter o tecido do mamilo úmido e promover a cicatrização. Almofadas de hidrogel podem ser usadas em caso de escoriações ou rachaduras nos mamilos.
- 6.** Peça ajuda a uma consultora de lactação para melhorar a pega do seu bebê ou caso a dor não diminua após ajustar sua posição/pega.



## Desafio: Ingurgitamento (Empedramento)

É normal que seus seios fiquem maiores, mais pesados e um pouco sensíveis quando começam a produzir mais leite. Às vezes, isso pode causar o ingurgitamento, quando os seios ficam muito duros e doloridos. Talvez você também tenha inchaço, sensibilidade, calor, vermelhidão ou latejamento nos seios, e seus mamilos podem ficar achatados. Às vezes, o ingurgitamento causa febre baixa e pode ser confundido com mastite. O ingurgitamento é resultado do acúmulo de leite, combinado a inchaço e inflamação. Geralmente acontece entre o terceiro e o quinto dia após o parto, mas pode acontecer a qualquer momento se o intervalo entre as mamadas for longo demais.



O que você pode fazer:

1. Amamente com frequência, permitindo que o bebê mame pelo tempo que quiser. As mamadas frequentes ajudam o leite a fluir bem e mantêm seus seios mais confortáveis, evitando que fiquem excessivamente cheios.
2. Caso seu bebê tenha dificuldade para pegar o seio se este estiver muito cheio, extraia um pouco de leite manualmente ou com uma bomba para amolecer a mama, a aréola e o mamilo e facilitar a pega.
3. Após as mamadas, massageie delicadamente os seios e bombeie/extraia uma pequena quantidade de leite para seu conforto. Esvaziar totalmente os seios não é recomendado, pois estimulará seu corpo a produzir mais leite, prolongando o desconforto.
4. Aplique gelo ou compressas frias nos seios entre as mamadas para reduzir o inchaço e a inflamação e aliviar o desconforto. Ocasionalmente, uma compressa quente pode ajudar a iniciar o fluxo de leite, mas tenha cuidado ao aplicar calor, pois pode piorar o inchaço e a inflamação.
5. Use sutiãs de tamanho apropriado e com bom suporte, que não sejam muito apertados.
6. Seus seios provavelmente ficarão mais cheios por alguns dias, mas depois você começará a se sentir melhor. Fale com sua consultora de lactação ou com seu médico se o ingurgitamento durar mais de dois dias.

## Desafio: Infecções por fungos (Candidíase)

A candidíase é um problema comum entre mães que amamentam e seus bebês e pode variar de um leve incômodo a uma experiência extremamente dolorosa. A candidíase é uma infecção causada pela proliferação de levedura na boca do bebê e/ou nos mamilos da mãe.



### Sinais de candidíase nas mães:

- Ardência ou dor nos mamilos entre, durante e após as mamadas
- Dor nos mamilos que surge quando a amamentação estava indo bem
- Ardência ou pontadas de dor nos seios durante ou após as mamadas
- Mamilos ou aréolas avermelhados
- Pele brilhosa, descamação ou coceira nos mamilos
- Mamilos inchados que não respondem ao tratamento
- Dor nos mamilos ao usar extratores de leite corretamente
- Mamilos rachados que não cicatrizam
- Repetidas infecções mamárias

### Sinais de candidíase nos bebês:

- Manchas brancas na boca, na língua ou no interior dos lábios que parecem pérolas, coalhada ou gotas de leite e que não desaparecem ao limpar
- Assaduras vermelhas e irritadas na área da fralda
- Gases e irritabilidade
- O bebê larga o seio repetidamente durante a mamada

## Probióticos para candidíase

Mulheres que dão à luz podem receber antibióticos em caso de cesariana ou infecção por estreptococos do grupo B (EGB). Além das bactérias prejudiciais, o tratamento com antibióticos também destrói algumas bactérias benéficas do organismo. Uma das funções dessas bactérias é impedir a proliferação de fungos. **Se tiver tomado antibióticos recentemente ou recebido antibióticos durante o parto, recomendamos que você tome um probiótico** (acidófilos, lactobacilos ou fator bífido), um suplemento nutricional oral que ajuda a restaurar as bactérias boas do seu organismo. Os probióticos são vendidos em farmácias, supermercados e lojas de produtos naturais. O rótulo deve indicar a frequência e a dose do probiótico para ajudar a evitar a proliferação de fungos. A dose diária recomendada é de pelo menos 4-5 bilhões UFC ou mais. Se você tiver candidíase, pode ser necessária uma dose mais alta.

Se suspeitar que você ou seu bebê tem uma infecção por fungos, ligue para o seu médico e para o pediatra. O tratamento da mãe e do bebê deve ocorrer ao mesmo tempo, mesmo que apenas um de vocês apresente sintomas. Se não forem tratados juntos, você e seu bebê podem se infectar novamente. Para mais orientações, ligue para sua consultora de lactação.

## Amamentação e medicamentos

Embora quase todos os medicamentos passem para o leite em pequenas quantidades, a maioria não têm efeito no bebê e pode ser usada durante a amamentação. São poucos os medicamentos que não podem ser usados enquanto você estiver amamentando. Converse com seu médico sobre os medicamentos que já estiver usando e pergunte antes de começar a tomar novos medicamentos. Isso inclui remédios com receita e de venda livre, vitaminas,





suplementos alimentares e fitoterápicos. Para algumas mulheres com problemas crônicos de saúde, parar de tomar um medicamento pode ser mais perigoso do que os efeitos para o bebê. Você pode aprender mais lendo o livro “Medications and Mothers’ Milk”, de Thomas Hale. O Mommy Meds é um aplicativo para dispositivos móveis com informações sobre amamentação e medicamentos com receita e de venda livre desenvolvido pelo Infant Risk Center, o principal centro de pesquisa e informações sobre segurança de medicamentos durante a gravidez e a amamentação.

## Tabagismo e uso de drogas

Se você fuma, é melhor para você e para seu bebê que pare o mais rápido possível. Se não conseguir parar, amamentar ainda é a melhor opção, pois ajuda a proteger seu bebê de problemas respiratórios e da síndrome da morte súbita infantil (SMSI). Se tiver que fumar, afaste-se do seu bebê e troque de roupa para que ele não tenha contato com as substâncias químicas liberadas pela fumaça. Peça ajuda a um profissional de saúde para parar de fumar.

É perigoso usar ou ser dependente de drogas ilegais ou recreativas. Drogas como cocaína, maconha, heroína e PCP prejudicam seu bebê. Alguns efeitos colaterais conhecidos em bebês incluem convulsões, vômitos, alimentação deficiente e tremores.

Se estiver amamentando, não use maconha. Substâncias químicas presentes na maconha podem passar para o bebê através do seu leite e afetar o desenvolvimento do cérebro. De acordo com a Academia Americana de Pediatria, a capacidade da mãe de cuidar do bebê pode ficar prejudicada durante o uso de maconha. Estudos também mostram que os bebês são expostos à maconha inalando a fumaça quando alguém fuma perto deles.

# Extração e armazenamento do leite

Antes de suplementar a alimentação com mamadeiras e leite extraído com bomba, é melhor esperar que seu bebê complete de três a quatro semanas de vida. É preciso tempo para estabelecer sua produção de leite e para que seu bebê aprenda a mamar bem. Alguns bebês têm dificuldade para alternar entre o seio e a mamadeira, especialmente nas primeiras semanas de vida. Outros podem não apresentar nenhum problema, mas você corre o risco de comprometer sua produção de leite se a alimentação suplementar com mamadeira for iniciada cedo demais.

Quando seu bebê tiver entre três e quatro semanas, sua produção de leite já estará estabelecida, e você estará produzindo leite automaticamente de acordo com as necessidades dele.

Com a rotina de amamentação estabelecida, você pode começar a armazenar leite para usar mais tarde ou ao retornar ao trabalho, e também acostumar seu bebê a tomar mamadeira de vez em quando. A maioria dos planos de saúde cobre os custos de uma bomba extratora de leite. Verifique a cobertura do seu plano de saúde.



Se o seu bebê estiver na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal (UTIN) ou na Unidade de Cuidado Intermediário Neonatal (UCIN), você pode se beneficiar do uso de extratores de leite elétricos hospitalares. Esses aparelhos podem ser alugados em empresas de equipamentos médicos e ajudam a estimular a produção de leite quando os bebês recém-nascidos não conseguem mamar no peito. Mães que têm dificuldades com outros meios de extração de leite também podem se adaptar bem a essas bombas. (Ver a segunda capa para informações sobre aluguel de extratores de leite).

### Guia geral para o armazenamento de leite para bebês saudáveis nascidos a termo\*



**Anote a data da extração no recipiente de armazenamento.** Use primeiro o leite extraído há mais tempo.



O leite que você pretende utilizar nos próximos dias **pode ser armazenado na geladeira por 5-7 dias.**



**Refrigere ou resfrie o leite logo após a extração.** Você pode colocar o leite na geladeira ou em uma caixa ou bolsa térmica, ou congelar em pequenas porções (2-4 onças).



O leite congelado pode ser armazenado por 6 meses no congelador e até 1 ano no freezer (a 0° ou menos).



Caso pretenda alimentar seu bebê dentro de algumas horas, o leite pode ser **armazenado com segurança à temperatura ambiente por 6-8 horas.**



**O leite congelado deve ser utilizado dentro de 24 horas do descongelamento.**

\*Academia de Medicina do Aleitamento Materno. Protocolo Clínico ABM nº 8: Informações sobre o armazenamento de leite humano para uso doméstico para bebês nascidos a termo, revisadas em 2017.

## Alimentação saudável

Uma das maravilhas do leite materno é que ele pode atender às necessidades nutricionais do seu bebê mesmo se você nem sempre se alimenta corretamente. Seu corpo usará os nutrientes disponíveis para dar ao seu bebê o leite mais rico em nutrientes possível.

Muitas novas mães se perguntam como a amamentação afetará sua alimentação. Você provavelmente não precisará fazer grandes mudanças no que come ou bebe durante a amamentação, embora deva ter em mente algumas considerações importantes:



- Coma alimentos variados de diferentes grupos alimentares para obter os nutrientes de que necessita para a sua saúde e para produzir bastante leite.
- Não há alimentos específicos a serem evitados. Os alimentos que você devia evitar durante a gravidez não são mais proibidos.
- Quanto ao efeito da sua alimentação no seu bebê, a maioria dos bebês não tem problemas com os alimentos normais da sua dieta. Se achar que alguns alimentos causam desconforto estomacal no seu bebê, tente evitá-los para ver se ele se sente melhor.
- Você não precisa comer nenhum alimento especial para produzir mais leite, mas certifique-se de obter calorias suficientes para a produção do leite (cerca de 500 calorias a mais do que o necessário antes da gravidez). Além de escolhas alimentares saudáveis, algumas mulheres que amamentam podem precisar de um suplemento multivitamínico e mineral, como suas vitaminas pré-natais.
- Beba bastante líquidos para se manter hidratada (mas lembre-se de que somente os líquidos não aumentam a produção de leite). Beba quando estiver com sede e tente beber algo cada vez que amamentar seu bebê. Água é melhor, mas você também pode beber outros líquidos. É possível que você sinta mais sede durante a amamentação, pois é o modo de seu corpo lembrá-la de repor os líquidos que seu bebê está consumindo através do leite.
- Minimize o consumo de álcool, especialmente em grandes quantidades. Uma dose pequena de bebida de vez em quando é permitida, mas evite amamentar por duas horas após beber para permitir que seu corpo metabolize o álcool, incluindo o presente no leite.





# Dicas para o sucesso na amamentação

- Amamente de oito a 12 vezes em um período de 24 horas, aproximadamente a cada 1-3 horas. Pode dar algum trabalho manter seu bebê acordado para uma mamada completa nos primeiros dias.
- Para ajudar seu bebê a pegar corretamente o seio, segure o seio com quatro dedos por baixo e o polegar por cima (mão em "C"). Posicione os dedos atrás da aréola (a área escura ao redor do mamilo). Todo o corpo do bebê deve estar de frente para você, peito contra peito, com as pernas do bebê na altura do seio. O nariz e queixo do bebê devem estar tocando o seio.
- Toque ou acaricie os lábios do bebê ligeiramente com um movimento de cima para baixo, até que ele abra bem a boca (como um bocejo) com a língua para baixo, e então traga-o rapidamente até o seio.
- O bebê deve abocanhar todo o mamilo e mais até 1 polegada da aréola. Se o bebê estiver sugando apenas o mamilo, interrompa gentilmente a sucção colocando um dedo limpo no canto da boca do bebê e tente novamente.
- O bebê vai sugar várias vezes, depois fará uma pausa e então sugará novamente várias vezes. A mandíbula, as orelhas e as têmporas do bebê devem se mover com cada sugada correta.
- Deixe que o bebê termine o primeiro seio antes de oferecer o segundo. Olhe para o bebê, não para o relógio. Quanto mais tempo mamar, mais o bebê receberá o leite posterior (mais nutritivo e rico em gorduras). Alterne o seio com o qual você começa cada mamada.
- É normal ter uma forte sensação de puxada quando o bebê estiver mamando. Embora possa doer um pouco quando o bebê fizer a primeira pega, você não deve sentir dor durante toda a mamada. A causa mais comum de sensibilidade e dor no mamilo é o posicionamento incorreto.
- Entre o primeiro e o quarto dias após o parto, antes que seu volume de leite maduro aumente, seu bebê recebe o colostro. O colostro é rico em nutrientes, mas produzido em pequena quantidade. Espere pelo menos uma fralda molhada no dia 1, duas no dia 2 e três no dia 3. O bebê deve fazer cocô pelo menos uma vez nas primeiras 24 horas. Depois disso, a frequência das fezes deve aumentar.
- Depois que o volume do seu leite aumentar (dias 3-5 em diante), espere seis ou mais fraldas molhadas num período de 24 horas. A urina deve ter cor amarela clara. O bebê também deve fazer cocô com frequência (pelo menos três vezes a cada 24 horas), e as fezes devem ser amarelas, moles e com grumos. Seu bebê deve ficar satisfeito e tranquilo após a mamada.
- A amamentação exclusiva (sem uso de mamadeira e bomba extratora e com uso limitado de chupeta) nas primeiras três a quatro semanas ajuda a estabelecer uma boa produção de leite.





# Diário de amamentação



## Instruções:

Faça um círculo em torno da hora de início da mamada

Faça um círculo em torno do **M** quando seu bebê molhar a fralda.

Faça um círculo em torno do **F** quando seu bebê fizer cocô (fezes).

Data de nascimento do bebê: \_\_/\_\_/\_\_

Horário de nascimento do bebê:  
\_\_ manhã / \_\_ tarde ou noite

Peso do bebê ao nascer: \_\_ lbs. / \_\_ oz.

Perda de 7% \_\_\_\_\_ Perda de 10% \_\_\_\_\_

(Ganho de 5 onças / semana.  
Volta ao peso ao nascer até o dia 10).

<b>Dia do parto</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.	<b>Dia 4</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.
<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Fralda molhada <b>M</b>	Fralda molhada <b>M M M M</b>
Fezes pretas com aspecto de piche <b>F</b>	Fezes amarelas e com grumos <b>F F F</b>
<b>Dia 1</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.	<b>Dia 5</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.
<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Fralda molhada <b>M</b>	Fralda molhada <b>M M M M M</b>
Fezes negras com aspecto de piche <b>F F</b>	Fezes amarelas e com grumos <b>F F F</b>
<b>Dia 2</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.	<b>Dia 6</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)
<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 *10 *11	<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Fralda molhada <b>M M</b>	Fralda molhada <b>M M M M M M</b>
Fezes pretas/marrons <b>F F F</b>	Fezes amarelas e com grumos <b>F F F</b>
<b>*Dia 3</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais) <b>Peso de hoje:</b> __ lbs. / __ oz.	<b>Dia 7</b> (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)
<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>AM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<b>PM</b> 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Fralda molhada <b>M M M</b>	Fralda molhada <b>M M M M M M</b>
Fezes esverdeadas <b>F F F</b>	Fezes amarelas e com grumos <b>F F F</b>

*\*Apetite reforçado!*

Use este formulário para continuar registrando as mamadas do seu bebê.  
Faça uma cópia antes de preenchê-lo.

Dia (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)		Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)	
AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F	Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F
Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)		Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)	
AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F	Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F
Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)		Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)	
AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F	Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F
Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)		Dia ____ (Meta de amamentação: 8 vezes ou mais)	
AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
M M M M M M	F F F	Fralda molhada M M M M M M	Fezes amarelas e com grumos F F F

Seu bebê pode molhar a fralda ou fazer cocô mais vezes do que o indicado nesse diário. Caso ele faça menos, ou caso você tenha alguma dúvida ou preocupação sobre a alimentação e/ou as fezes do seu bebê ou problemas para amamentar, ligue para o seu pediatra ou para o serviço de informações sobre lactação por telefone do hospital onde ocorreu o parto: **Hospital Virtua Mt. Holly (609-914-7258), Hospital Virtua Our Lady of Lourdes (856-886-6294) ou Hospital Virtua Voorhees (856-247-2993).**

# A Virtua Health quer garantir seu sucesso na amamentação. Este guia traz informações sobre o que esperar, dicas para o sucesso e muito mais.

Muitas mães se perguntam por quanto tempo devem amamentar.

**A duração da amamentação depende do desejo da mãe e do bebê. Como muitas importantes entidades de saúde, recomendamos que a maioria dos bebês seja amamentada por pelo menos 12 meses, com amamentação exclusiva nos primeiros seis meses.** Isso significa que os bebês não devem receber nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno durante os primeiros seis meses de vida.

Essas recomendações são aprovadas por organizações como a Academia Americana de Pediatria, a Academia Americana de Médicos de Família, o Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, o Colégio Americano de Enfermeiras Parto, a Associação Americana de Nutrição e a Associação Americana de Saúde Pública.

*Esperamos que este guia ajude na sua experiência de amamentação.*

Para mais informações,  
escaneie o código QR para  
acessar [virtua.org/breastfeeding](https://virtua.org/breastfeeding).



BG-POR-2023

