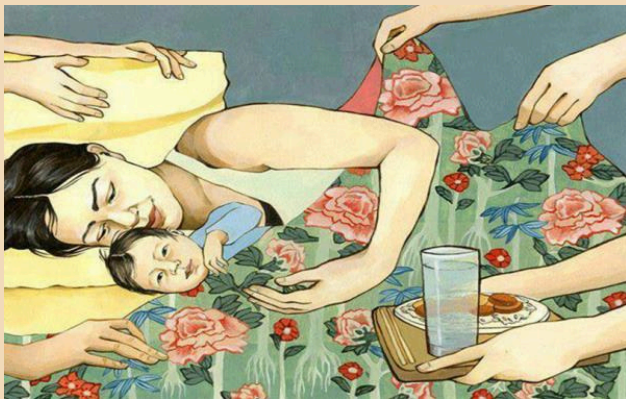


Muitas mulheres desistem de amamentar por diversos motivos, como pega incorreta da mama, dores, doença que acomete a mãe ou o recém-nascido, críticas familiares, preocupações, depressão pós-parto, a mãe não estar em condições favoráveis para produzir leite, e até mesmo, por falta de informação, preparo ou orientação. Além disso, o desconforto, o estresse, a ansiedade, o medo, a falta de confiança, problemas familiares e alterações hormonais, podem interferir diretamente no sucesso ou insucesso da amamentação.

O apoio familiar é um aspecto determinante na relação da mulher com a amamentação. Muitas vezes, na tentativa de ajudar, opiniões, orientações equivocadas e críticas aumentam ainda mais a pressão que essa mulher já está sentindo. Por outro lado, o acolhimento, a empatia e uma rede de apoio familiar, para ajudar nas várias tarefas que a mulher desempenha ao cuidar de um bebê, diminuem essa sobrecarga, especialmente quando a mulher se encontra mais fragilizada nesse momento tão importante da sua vida.

A amamentação depende de uma boa rede de apoio para que mãe e bebê tenham tempo e espaço para desenvolverem um bom relacionamento.

Quando nasce um bebê, a família precisa se lembrar que existe uma mãe que necessita de auxílio, mas auxílio não invasivo e sem julgamentos.



De acordo com o Ministério da Saúde, o leite materno é a forma mais eficiente e econômica de combater os índices de mortalidade infantil e de proteger as crianças. O aleitamento materno, segundo dados do Ministério, pode reduzir em até 13% a mortalidade em crianças de até 5 anos de idade. Assim, recomenda que a amamentação se estenda até os 2 anos de idade ou mais, sendo exclusiva durante os primeiros seis meses de vida do bebê.

### Porém...

As dificuldades dos primeiros dias pós parto, lesões nos mamilos e orientações equivocadas, estão entre as principais causas de desistência da amamentação.

É bastante comum que novas mães sintam-se confusas com tantas informações desconhecidas e se desesperem diante dos desafios que surgem ao longo do caminho, por isso, decidimos criar este material, no intuito de te auxiliar nesta jornada tão nobre e importante que é

### AMAMENTAR.

Nós do Banco de Leite Humano do Hospital São Lucas, temos o objetivo de facilitar sua amamentação por meio de orientações práticas e seguras, por isso, desejamos uma boa leitura e uma boa amamentação.

### Fale Conosco:

(65) 3548-4001/4000  
(65) 99986-0569

**E-mail:** blh@hospitalsaolucas.com.br

**Site:** [hospitalsaolucaslr.com.br](http://hospitalsaolucaslr.com.br)

**Local:**  
Av. Brasil, 120, Bairro Rio Verde



Cuidados Com as Mamas e Orientações Valiosas Para Uma Boa Amamentação.

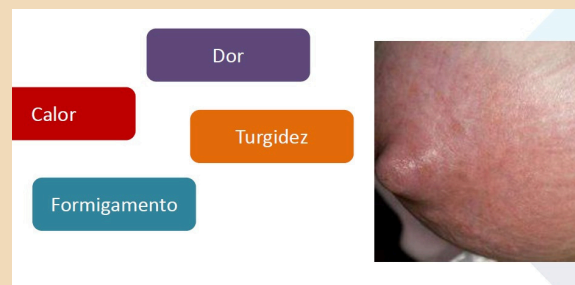
Banco de Leite Humano

  
**HOSPITAL SÃO LUCAS**  
Fundação Luverdense de Saúde



Apojadura ou apoio é o processo natural de iniciar a produção de leite materno após o parto. Normalmente demora até cinco dias, dependendo da quantidade de estímulo que a mama recebe. Amamentar com frequência (livre demanda) e com boa pega do bebê, acelera esse processo. Popularmente conhecido como "descida do leite".

Pode acontecer...



### Dicas Valiosas:

- Não deixe a mama ficar muito cheia para só então oferecer ao bebê, pois isso dificultará a pega. Amamente em livre demanda para evitar ingurgitamento. Se for preciso, massageie e esgote um pouco para que fique mais macia para o bebê abocanhar. O leite extraído poderá ser armazenado por até 12 horas na geladeira, e oferecido ao bebê com colher dosadora ou copinho de shot.

Caso a mama esteja ingurgitada (muito cheia), não coloque compressas quentes, nem fique na ducha quente do chuveiro, pois isso levará a uma maior produção de leite, fazendo com que a mama fique ainda mais cheia, piorando a situação e a dor. O que ajuda a esgotar a mama é massageá-la, extrair um pouco de leite e colocar o bebê para sugar em seguida. Se houver necessidade, faça ordenha de alívio entre as mamadas.

- Compressas geladas só são indicadas após mamas esgotadas, por no máximo 15 minutos, a fim de aliviar a dor. Se a mama estiver cheia, a compressa fria boqueará a descida do leite, piorando ainda mais a situação; **Tome cuidado!**

- Se notar que mesmo após massagem e tentativa de extração, o leite não descer, a mama ficar muito dolorida, vermelha, com nódulos que não se desfazem, você tiver febre e essa situação durar por 24 horas, procure atendimento médico imediatamente, pois pode ser **mastite**;

- Evite o uso de conchas, absorventes ou outros itens que abafem os mamilos, pois isso pode levar a candidíase mamária e obstrução de ductos, bloqueando a descida do leite;

A melhor alternativa para tratar sensibilidade ou lesões nos mamilos, é passar o próprio leite na pele e deixar a mama respirar sempre que possível. O uso

- de rosquinhas de tecido também é uma boa opção, pois não abafam o local e evitam atrito da pele com a roupa.
- Banho de sol nos seios de 10 a 15 minutos todos os dias, também é uma ótima opção para tratar lesões.

Para evitar dores e ajudar na saída do leite, é importante dar atenção para a posição dos dedos. Isso serve para

- tentar simular a sucção feita pelo bebê. Para isso, posicione a mão na borda da aréola, formando um "C", com o polegar na parte de cima da aréola e os demais na parte inferior. Evite a posição dos dedos em tesoura, pois isso bloqueia a saída do leite.

No momento de massagear a mama e extrair o leite, evite esfregar a pele para evitar escoriações;

Evite o uso de pomada nas mamas e mamilos, pois deixam a região constantemente úmida e a pele fina, fazendo com que a boca do bebê

Existem muitos formatos e tamanhos diferentes de mamas e mamilos. **Qual dessas mamas é a melhor para amamentar? TODAS!**

De um modo geral, todos os tipos de mamas e mamilos são capazes de amamentar, a diferença, é que alguns terão um pouco mais de facilidade que outros. As únicas coisas que podem impedir a amamentação são as seguintes:

- Doença materna incompatível com a amamentação;
- Falta de desejo materno de amamentar;
- Impossibilidade do bebê mamar;
- Obstrução de ducto mamário;

### Muito Importante:

Preparar as mamas para a amamentação é um mito. O que realmente prepara, são os hormônios produzidos ao longo da gestação, e após o nascimento do bebê, o posicionamento e pega adequados. O bico se formará aos poucos conforme o bebê for sugando. Por isso, nada de ficar esfregando o mamilo com buchas. Isso só machucará a pele e causará fortes dores e sensibilidade.



Atenção aos primeiros 15 dias pós parto, pois eles são os mais desafiadores por conta da **apojadura (mamas ficam sensíveis e doloridas)**, mas após esse período, a sensibilidade tende a passar. Se possível, amamente na primeira hora após o nascimento. Isso garantirá criação de vínculo entre você e seu bebê, bem como, a descida mais rápida do leite.