

Amamentação

Monique de Castro Alves



NUTRICIONISTA

Olá! Me chamo Monique, sou nutricionista e quero ajudar você a enfrentar os desafios da amamentação.

Como nós mães sabemos, não é tarefa fácil.

Com este ebook de dicas práticas, quero incentivar você a nutrir seu bebê com o mais poderoso líquido do amor: O Leite Materno.



Monique de Castro Alves 
NUTRICIONISTA

Quando você chega no hospital para ganhar seu bebê é importante saber que o bebê deve ser amamentado logo após o nascimento, para o contato pele a pele se estiver tudo ok com a saúde da mamãe; Os hospitais que são amigos das crianças não apoiam o uso de chupetas ou bicos, pois estes podem confundir o bebê, que aceita com mais facilidade os bicos devido a sucção facilitada; A equipe do hospital, enfermeiros e médicos devem ajudar, incentivar e apoiar a amamentação.

É importante saber que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e também organizações mundiais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2007) definem aleitamento como:

Aleitamento materno exclusivo - quando a criança recebe somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos.

Aleitamento materno predominante - quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões), sucos de frutas e fluidos.

Aleitamento materno – quando a criança recebe leite materno (direto da mama ou ordenhado), independentemente de receber ou não outros alimentos.

Aleitamento materno complementado – quando a criança recebe, além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semissólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo.

Aleitamento materno misto ou parcial – quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite.

NUTRICIONISTA

A amamentação previne seu bebê de contrair várias infecções, principalmente do trato respiratório e digestivo, alergias alimentares e até doenças crônicas.

Por isso a necessidade de a alimentação da mamãe ser completa, equilibrada e de preferência sob a supervisão de um nutricionista, pois tudo que a mamãe consumir passará para o leite do bebê que deve ser rico em proteínas, minerais e vitaminas.

A exposição solar das mamães nesta fase também é muito importante para a ativação da vitamina D, que deve passar em quantidades suficientes para o seu bebê.

Alguns dias antes de o bebê nascer, é interessante esgotar o leite das mamas, pois quanto mais se “tira” mais se “tem”. Esta é uma estratégia boa para aumentar a produção do leite.

Mas vale lembrar que é importante armazenar este leite, pois as primeiras produções são as mais ricas em nutrientes que previnem o bebê de doenças por ajudarem a fortalecer o sistema imunológico dele.

Recomendações para a ordenha:

✓ Somente a partir de 36 a 37 semanas de gestação, e apenas se:

- A gestação for considerada de baixo risco.
- Houver indicação médica, como por exemplo:
 - Mãe com diabetes gestacional ou pré-existente (para ter colostro armazenado caso o bebê tenha hipoglicemia ao nascer).
 - Planejamento para parto cesáreo ou induzido, com risco de separação precoce da mãe e bebê.
 - Casos em que o bebê possa precisar de cuidados especiais ao nascer.

O melhor sempre é conversar com o seu médico e com o nutricionista.

Muitas mães tem a ideia de que retirar o filho do peito já nos primeiros meses é a melhor opção para conseguir retornar ao peso anterior a gestação e perder alguns "kilinhos" extras. Mas será mesmo que é o correto?

Então darei uma excelente notícia as mães que querem abandonar este ato tão importante por aparência ou estética, não precisa deixar de amamentar, durante esta fase de criação de laços e afeto entre mães e filhos.

Durante a amamentação o metabolismo está aumentado, sendo que ocorre redução no peso, mas claro que para isso a alimentação deve ser adequada e o corpo deve estar em movimento, nada de sedentarismo, e claro tudo supervisionado por nutricionistas, professores de educação física e médicos.

Alguns mitos sobre a amamentação:

- Feijão é motivo para cólica: Nenhum alimento que você consome pode causar cólica no bebê, as causas são devido a finalização na formação do trato gastrointestinal do bebê, ele ainda esta se desenvolvendo.
- Cerveja preta aumenta a produção de leite: O que aumenta a produção de leite é água. Líquidos irão aumentar a produção, mas você deve selecionar o que consumir, água é o melhor e chás sem cafeína (camomila, erva-doce). Evite refrigerantes e não consuma bebidas alcoólicas nesta fase.
- Meu leite é fraco: Não existe leite fraco. O importante é a alimentação da mamãe ser variada, equilibrada e rica em vitaminas e minerais.

- Meu leite não sustenta o bebê e ele chora de fome: Nem sempre o bebê chora de fome. Choro é sua única forma de expressar frio ou calor, sono, cólica, desconfortos (coceiras) e até mesmo falta de carinho.
- Mãe que trabalha fora não pode amamentar: Pode amamentar quando estiver em casa e esgotar o leite para ser oferecido, sempre com copinho ou colher, quando não estiver em casa. Durante o dia deve retirar o leite, colocar em frasco esterilizado e guardar em geladeira por até 24 horas. Se manter em freezer ou congelador, o leite poderá ser guardado por até 15 dias. Antes de oferecer o leite, este deve ser aquecido em banho-maria;
- Posso ofertar outros alimentos e líquidos junto ao aleitamento: A amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade, quando começam a ser acrescentados novos alimentos. A amamentação pode ser ofertada até os 2 anos ou mais.

Agora algumas verdades sobre o aleitamento materno:

- O bebê amamentado ao seio não precisa de nenhum outro líquido (chás e água);
- Nada de chupetas ou bicos;
- Recém Nascidos mamam de 8 a 12 vezes ao dia incluindo mamadas noturnas;
- Não limitar tempo de sucção ou duração da mamada;
- Secar as mamas com secador após o banho, expor elas ao sol e usar o lado interior da casca da banana nos bicos (deixar de 10 a 15 minutos e enxaguar) podem evitar rachaduras e ainda fortalecer a auréola para as próximas mamadas;
- Para as mães que trabalham, é garantido por lei (Art. 396 da CLT) dois descansos especiais de 30 minutos cada, durante a sua jornada de trabalho diária e devem durar até que o bebê complete 6 meses. Em casos de falta de condições e local apropriado para amamentação na empresa, pode ser aplicado de forma a reduzir a jornada da profissional, ou seja, pode solicitar que sua jornada de trabalho seja reduzida em 1 hora diária até que seu filho complete 6 meses de vida.

Dicas para uma pega correta:

Apesar de a sucção do recém-nascido ser um ato reflexo, ele precisa aprender a retirar o leite do peito de forma eficiente. Quando o bebê pega a mama adequadamente – o que requer uma abertura ampla da boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também parte da aréola – forma-se um lacre perfeito entre a boca e a mama, garantindo a formação do vácuo, indispensável para que o mamilo e a aréola se mantenham dentro da boca do bebê.

Enquanto mama no peito, o bebê respira pelo nariz.

A técnica de amamentação, ou seja, a maneira como a dupla mãe/bebê se posiciona para amamentar/mamar e a pega/sucção do bebê são muito importantes para que o bebê consiga retirar, de maneira eficiente, o leite da mama e também para não machucar os mamilos.

- Recomenda-se também que a vestimenta seja propícia para a amamentação, as mamas devem estar completamente expostas, sempre que possível, e o bebê vestido de maneira que os braços fiquem livres.
- A mãe deve estar confortavelmente posicionada, relaxada, bem apoiada, não curvada para trás nem para a frente. O apoio dos pés acima do nível do chão é aconselhável (uma banquetinha pode ser útil).
- O corpo do bebê deve se encontrar bem próximo do corpo da mãe e todo voltado para ela, barriga com barriga.
- O corpo e a cabeça do bebê alinhados (pescoço não torcido)
- A mãe segura a mama de maneira que a aréola fique livre. Não se recomenda que os dedos da mãe sejam colocados em forma de tesoura, pois dessa maneira podem servir de obstáculo entre a boca do bebê e a aréola. Pegar a mama com a mão em forma de concha.
- A cabeça do bebê no mesmo nível da mama, com o nariz na altura do mamilo

- A mãe espera o bebê abrir bem a boca e abaixar a língua antes de colocá-lo no peito
 - O queixo do bebê deve tocar a mama
 - As narinas do bebê deve ficar livres
 - O bebê mantém a boca bem aberta colada na mama, sem apertar os lábios
 - A deglutição deve ser visível e/ou audível
-
- Lembre sempre que é o bebê que vai à mama e não a mama que vai ao bebê. Para isso, a mãe pode, com um rápido movimento, levar o bebê ao peito quando ambos estiverem prontos.

Amamentar é um ato de amor, espero de coração que você consiga realizar esse ato tão majestoso!

Boa sorte e muita saúde para você e seu bebê!