


# ALEITAMENTO Materno





# Temas

<b>Benefícios do Aleitamento Materno para o/a bebé</b>	<b>4</b>
<b>Benefícios do Aleitamento Materno para a mãe</b>	<b>5</b>
<b>Benefícios económicos/ambientais</b>	<b>5</b>
<b>Reflexos do bebé e Sinais de Boa Pega</b>	<b>6</b>
<b>Técnica de Aleitamento Materno</b>	<b>7</b>
<b>Desafios do Aleitamento Materno</b>	<b>8</b>
<b>Legislação</b>	<b>12</b>



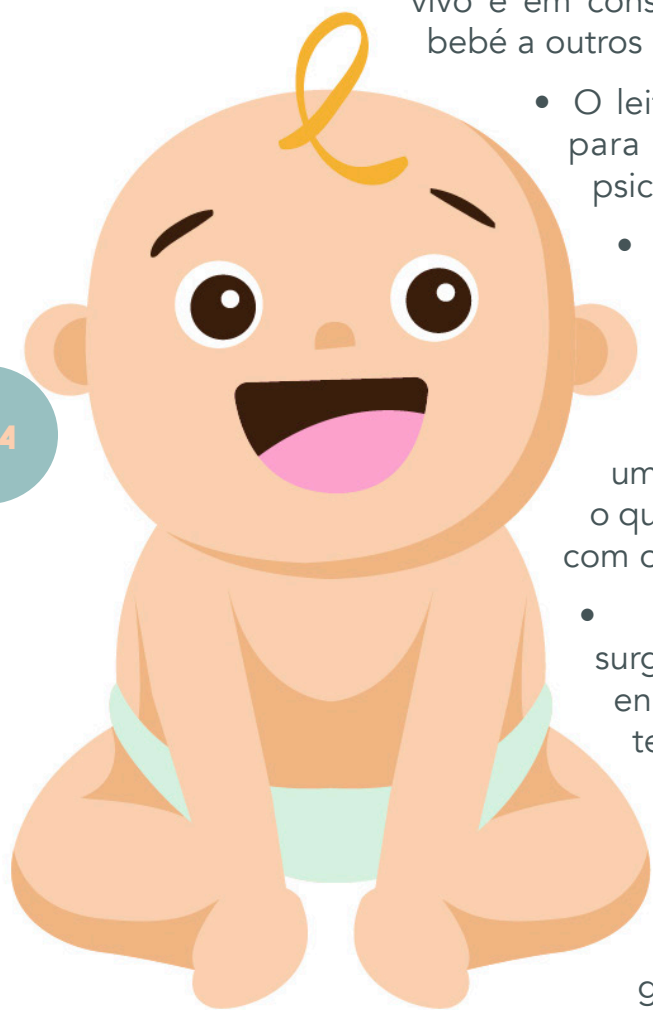
# INTRODUÇÃO

O leite materno é o alimento mais adequado para alimentar o/a bebê e satisfazer todas as necessidades nutricionais. O Aleitamento Materno promove benefícios para a saúde da mãe e do/da bebê. Salvo algumas exceções, a mulher tem a capacidade de amamentar o/a bebê, garantindo-lhe uma nutrição adequada e de excelência. Para que o Aleitamento Materno seja possível, existem duas hormonas com um papel fundamental: a prolactina e a ocitocina. A prolactina é a hormona responsável pela produção de leite, que entra em circulação cerca de meia hora após as mamadas e tem uma maior produção no período noturno, por isso o/a bebê pede para mamar com mais frequência durante a noite. A ocitocina é produzida quando estamos sujeitas a sentimentos agradáveis e prazerosos (como quando pensa no/na seu bebê) e estimulada com a sucção do/da bebê na mama, assim provoca contração nos ductos mamários e ajuda na saída do leite.



# BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO Materno

- O leite inicial (colostró) é produzido na fase final da gravidez ou após o parto. Este leite é extremamente importante pois protege o/a bebê de infecções, estimula o apetite do/da bebê e tem ação laxante que ajuda na expulsão do mecônio (primeiro cocó do/da bebê)
- O leite materno é constituído por anticorpos, o que previne que o/a bebê tenha infecções gastrointestinais, respiratórias e urinárias
  - Para além de muito nutritivo, o leite materno é um alimento vivo e em constante mudança, o que facilita a adaptação do/da bebê a outros alimentos complementares
- O leite materno contém ácidos gordos o que contribui para que o/a bebê tenha um bom desenvolvimento psicológico e motor
  - O ato de mamar leva a que o/a bebê tenha um crescimento adequado das estruturas dentárias e do maxilar, desenvolva corretamente a mastigação, a fala e a função respiratória
    - Ao amamentar, mãe e bebê, desenvolvem uma relação de vinculação, estabelecendo laços afetivos, o que futuramente facilita o relacionamento do/da bebê com outras pessoas
  - O leite materno pode reduzir a probabilidade de surgirem futuras doenças como diabetes mellitus, doenças intestinais, doenças cardíacas e hipertensão arterial
    - O leite materno diminui o risco de obesidade e previne o desenvolvimento de alergias
    - Nos/Nas bebês prematuros, o leite materno dá a melhor proteção contra sépsis (infecção generalizada), doença pulmonar crónica, enterocolite necrosante (inflamação no intestino)
- Os/As bebês prematuros alimentados com leite materno têm maior probabilidade de ter um internamento mais curto.



## para a mãe

- Durante o Aleitamento Materno, há a libertação de uma hormona (ocitocina), que ajuda a que o seu útero se contraia, reduzindo a hemorragia após o parto e fazendo com que o útero volte ao seu tamanho normal mais rapidamente! O Aleitamento Materno facilita a recuperação pós-parto;
- A produção de leite, durante a amamentação, implica um grande gasto calórico, o que facilita a perda de peso da mãe e a recuperação da forma física;
- A amamentação reduz o risco de desenvolver cancro de mama, cancro do ovário e osteoporose;
- O Aleitamento Materno é uma experiência única para a mãe e para o/a bebé, diminuindo a probabilidade de desenvolver depressão pós-parto;
- Ao amamentar, mãe e bebé desenvolvem uma relação de vinculação, estabelecendo fortes laços afetivos.

## económicos e ambientais

- O Aleitamento Materno é o método mais seguro, adequado e económico de alimentar os/as bebés, reduzindo os gastos em leite de fórmula e acessórios
- O leite materno está sempre pronto e disponível
- A amamentação não implica gastos energéticos, formação de resíduos nem gastos de água e é sustentável.

# REFLEXOS do bebê

Quando nasce, o/a bebê tem reflexos que o ajudam a mamar:

**Reflexo de busca e preensão** - quando o seu mamilo toca na face ou lábios do/da bebê, ele vira a cabeça na sua direção, abrindo a boca e colocando a língua para a frente e para baixo

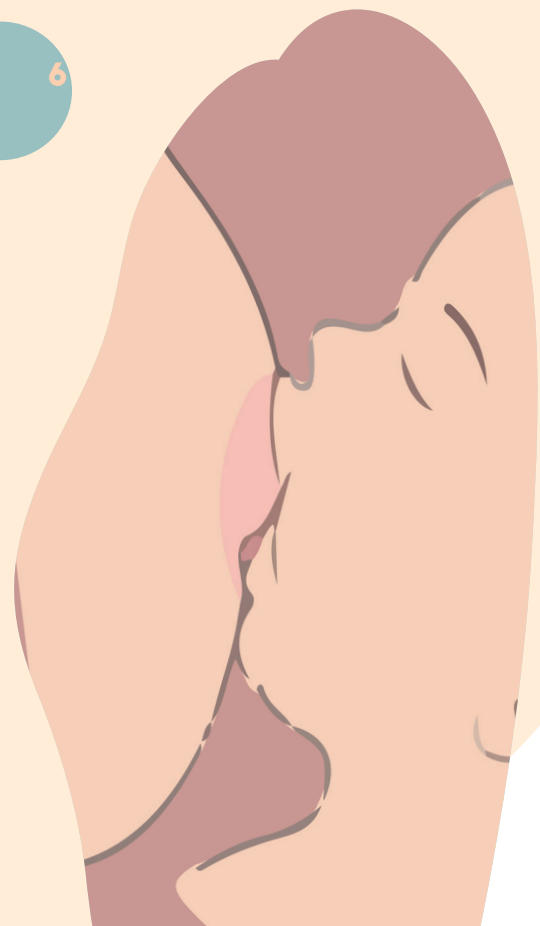
**Reflexo de sucção** - quando o mamilo toca no palato (parte superior da boca), o/a bebê começa a sugar

**Reflexo de deglutição** - o/a bebê engole quando sente a sua boca cheia de leite.

## SINAIS DE boa pega

**Antes e durante a mamada, o/a bebê dá-lhe sinais de que a pega está correta:**

- Espere que o/a bebê tenha a boca bem aberta, e só depois deve introduzir a mama na boca do/da bebê
- O/A bebê abocanha a mama, ficando a parte de baixo da aréola menos visível que a parte de cima
- O lábio inferior do/da bebê fica virado para fora (boca de peixe)
- O queixo do/da bebê toca a mama, estimulando-a
- Irá notar que as bochechas do/da bebê ficam mais redondas quando a boca se enche de leite e que ele engole
- O/A bebê mama de forma lenta e profunda (com movimentos mais rápidos no início da mamada para estimular a saída do leite).



# TÉCNICA DE ALEITAMENTO Materno

- A mãe deve estar em posição confortável, relaxada e bem apoiada (pés apoiados, costas apoiadas e bebé apoiado), podendo-se adotar várias posições
- Coloque o/a bebé junto a si e virado para si
- O/A bebé deve ter a cabeça alinhada com o resto do corpo
- A boca do/da bebé deve estar ao nível da sua mama, comece por aproximar o nariz do/da bebé ao mamilo, de modo a que chegue à mama por baixo do mamilo
- É o/a bebé que vai a mama e não o contrário (usar almofada de amamentação para apoiar o/a bebé, por exemplo)
- Toque com o seu mamilo na boca do/da bebé para o estimular a mamar. Pode verter uma gota do seu leite para a boca do bebé para o incentivar
- Espere que o/a bebé abra bem a boca para o mover rapidamente para a mama de modo a que o/a bebé abocanhe a aréola e o mamilo
- A composição do leite varia ao longo da mamada. Esvazie primeiro uma mama antes de oferecer a outra. Numa fase inicial, o seu/sua bebé não tem a capacidade de esvaziar a mama, mas à medida que for crescendo a produção de leite vai-se adequando às necessidades do/a bebé.

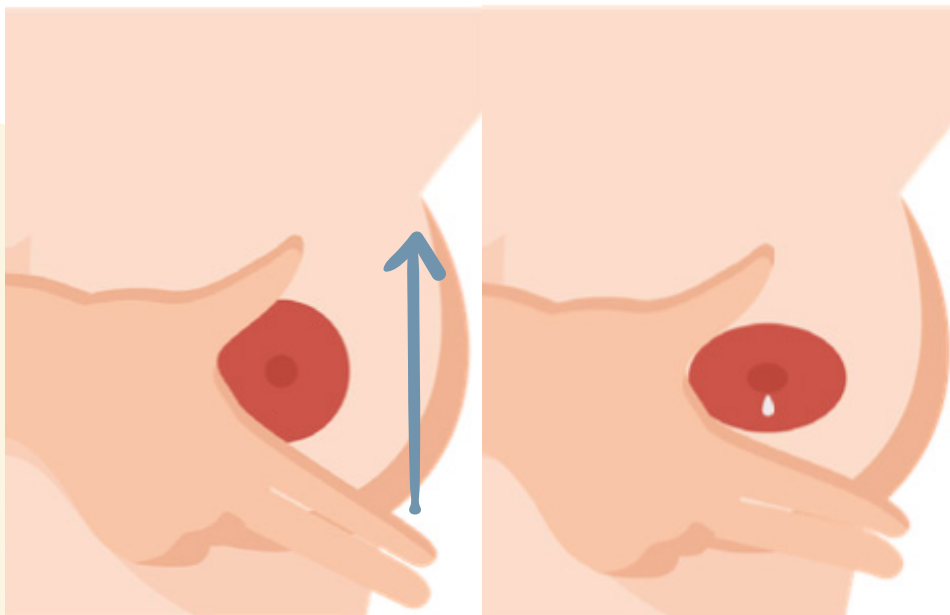


# DESAFIOS DO A

## O que fazer se as mamas ficarem ingurgitadas?

A descida do leite dá-se dois a quatro dias após o parto, podendo as mamas ficar cheias, tensas, com aspeto lustroso e brilhante (ingurgitadas). Há algumas estratégias que ajudam a solucionar esta situação:

- Coloque-se em posição confortável, tranquila e com atitude confiante! Tenha o/a bebé junto a si, se estiver afastada do/da bebé, tenha por perto uma foto ou vídeo do seu bebé e uma roupa com o cheiro dele/a
- Aplique calor húmido nas mamas ou água morna no banho e faça massagem suave nas mamas
- Faça esvaziamento manual, para as mamas ficarem menos tensas e mais moles, o que facilita a pega do/da bebé
- A mãe deve amamentar sem restrições (cerca de 8/12 vezes em 24 horas) e em horário livre. No entanto, o/a bebé não deve ficar sem mamar mais de 3 horas (acorde-o se necessário), até indicação do/da profissional de saúde
- Após a mamada, aplique uma folha de couve fria e bem lavada ou gelo dinâmico (um cubo de gelo em movimentos circulares constantes) na mama para aliviar o desconforto e ajudar a desinflamar.





# ALEITAMENTO Materno

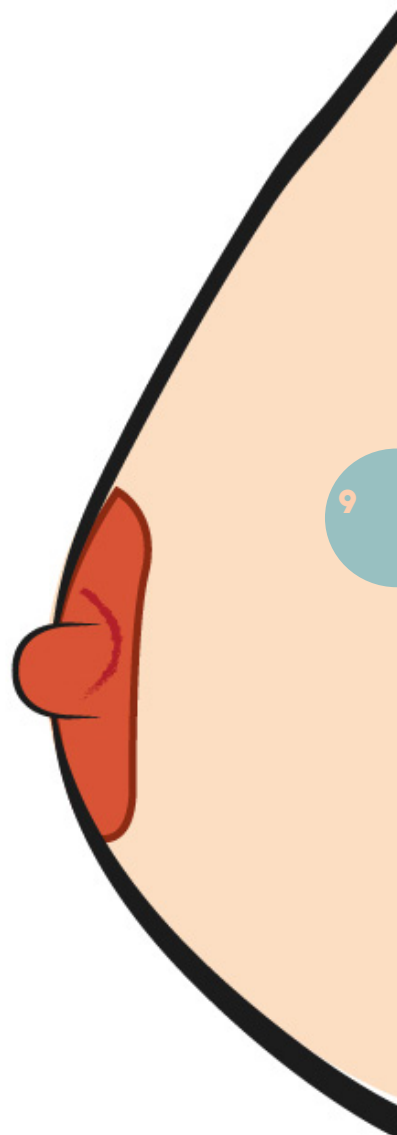
## Tenho fissuras nos mamilos! E agora?

A fissura mamilar é uma situação comum quando o/a bebé não faz uma boa pega. Pode ser prevenido através da pega correta do/da bebé e da aplicação de leite nos mamilos (deixando secar ao ar). Pode também lavar as mamas apenas no banho, evitando produtos agressivos. No entanto, se os seus mamilos ficarem gretados pode adotar algumas medidas:

- O seu leite tem propriedades hidratantes, cicatrizantes e anti-inflamatórias. Retire algumas gotas após as mamadas e aplique-as na aréola e mamilo. O seu leite é o melhor que pode utilizar! Ao longo do dia exponha os mamilos ao ar: *o oxigénio é cicatrizante*
- Mantenha a lavagem das mamas apenas na higiene diária e evite produtos agressivos. Não lave a mama a cada mamada nem limpe com compressas
- Siga os passos para que o/a bebé faça uma pega correta.

## Outras sugestões:

- Aplique lanolina purificada, para lubrificar a pele e torná-la mais elástica
- Poderá utilizar discos de hidrogel ou mamilos de prata ou compressas individuais húmidas para tratamento intensivo do mamilo. Informe-se junto da/do profissional de saúde
- Não utilize cremes cicatrizantes que não tenham sido recomendados pelo seu profissional de saúde
- Se não conseguir amamentar, retire o leite para o copo (manualmente ou através de bomba manual/elétrica) e administre ao/à bebé
- Se utiliza discos absorventes, troque-os com frequência para que não estejam húmidos em contacto com a sua pele
- Se necessitar de retirar o/a bebé da mama, introduza gentilmente o seu dedo mindinho na boca do/da bebé para o retirar mais facilmente sem magoar o seu mamilo.

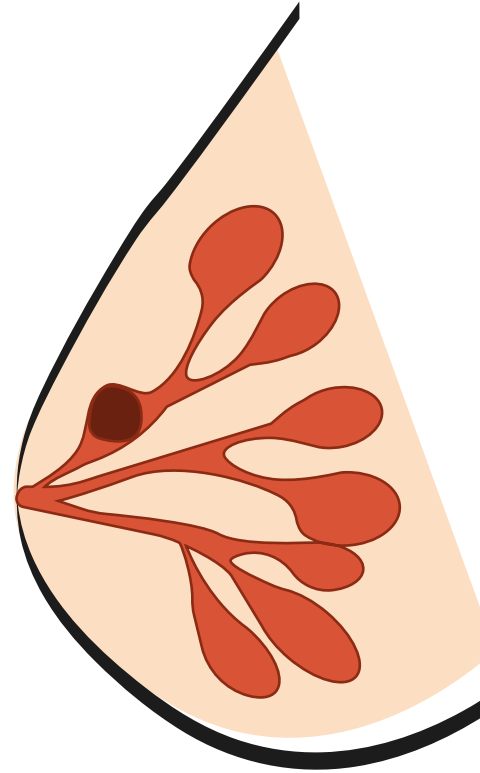


# DESAFIOS DO A

## O que fazer se tiver os ductos bloqueados?

Os ductos mamários são os canais por onde passa o leite até chegar ao mamilo. Se houver algum bloqueio nos ductos, o leite vai-se acumulando, formando um nódulo, podendo provocar grande desconforto. No entanto pode adotar algumas medidas para evitar e solucionar o bloqueio dos ductos:

- Use roupas confortáveis
- Opte por soutiens confortáveis e sem aros
- Aplique calor húmido massajando as mamas
- Faça uma massagem suave na zona do nódulo e no sentido do mamilo para ajudar a esvaziar aquela zona da mama. Esta massagem pode ser feita enquanto o/a bebé está a mamar
- Amamente em várias posições de modo a que os vários ductos sejam esvaziados.



## Como sei se o/a bebé esta a mamar?

- O/A bebé fica calmo e relaxado após a amamentação
- O/A bebé solta a mama espontaneamente
- As mamas ficam mais leves e macias após a mamada
- O/A bebé faz cerca de 6 a 8 chichis de cor clara (após o quinto dia de vida)
- O/A bebé faz cocó liquido ou muito mole
- Nos primeiros dias de vida é natural que o/a seu/sua bebé perca peso. Após essa fase, se o/a seu/sua bebé recuperar o peso e se for aumentando progressivamente, é um indicador de que as mamadas estão a ser eficazes.



# ALEITAMENTO Materno

## O que fazer se os meus mamilos forem planos ou invertidos?

Os mamilos planos ou mamilos invertidos não são impedimento para o aleitamento materno. Na verdade, **O/A BEBÉ MAMA ESSENCIALMENTE NA ARÉOLA E NÃO NO MAMILO.**

- Para estimular o mamilo a ficar mais saliente, tente roda-lo suavemente entre os dedos
- Evite uso de tetinas e chupetas para que o/a bebé não sinta mais dificuldades de pegar na mama
- Experimente diferentes posições de amamentação para, em conjunto com o/a bebé, descobrirem qual a mais facilitadora para ambos
- Informe-se, junto do/da profissional de saúde, para que juntos possam encontrar diferentes estratégias e técnicas adequadas à sua situação.



# LEGISLAÇÃO

## DE APOIO AO Aleitamento

Em Portugal, a lei está estruturada de modo a proteger e promover o Aleitamento Materno. Assim, existem vários artigos no decreto de lei que definem como deve proceder para amamentar o/a bebé quando regressar ao trabalho:

- A mãe que amamenta o/a filho/a tem direito a dispensa de trabalho para o efeito, durante o tempo que durar a amamentação, sendo que dispensa diária para amamentação ou aleitação é gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora cada, ou em outro regime acordado com a entidade empregadora
- Se algum dos progenitores trabalhar a tempo parcial, a dispensa diária para amamentação ou aleitação é reduzida na proporção do respetivo período normal de trabalho, não podendo ser inferior a 30 minutos
- A violação do disposto no artigo supracitado constitui uma contra-ordenação grave
- Para usufruir do direito de dispensa para amamentação, a trabalhadora deve comunicar à entidade empregadora, com antecedência de 10 dias relativamente ao início da dispensa, que amamenta o/a filho/a, devendo apresentar atestado médico se a dispensa se prolongar para além do primeiro ano de vida do/da filho/a
- No caso de nascimento de gémeos, a dispensa é acrescida de mais 30 minutos por cada gémeo além do primeiro.
- *Código do Trabalho Lei n.º 7/2009 - Diário da República n.º 30/2009, Série I de 2009-02-12*
- *Código do Trabalho Lei n.º 7/2009 - Diário da República n.º 30/2009, Série I de 2009-02-12*



# Contactos

**Para apoio ao aleitamento materno, estão disponíveis os seguintes contatos:**

**Serviço de Obstetrícia** - 214 348 407

**Consulta de amamentação** no Serviço de consultas externa do HFF, agendar através do contacto telefónico 214348308

**Núcleo de Aleitamento Materno** do HFF, através do email :

[aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt](mailto:aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt)

**Linha de Apoio "Vamos dar de Mamar"**

[dardemamarsim@ajudademae.pt](mailto:dardemamarsim@ajudademae.pt)

Apoio telefónico e presencial gratuito - 961 488 816

Facebook Dar de Mamar Ajudademae

[vamosdardemamar.org](http://vamosdardemamar.org)

**Linha de apoio SOS Amamentação**

Apoio telefónico e presencial voluntário- 213 880 915

Whatsapp 915 340 900/962 974 915

[sosamamentação.org](http://sosamamentação.org)

**Centro de Saúde da área de residência**



# HFF

HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA



**SEMPRE QUE NECESSÁRIO, PROCURE APOIO  
JUNTO DO/DA PROFISSIONAL DE SAÚDE**