

# Aleitamento Materno

## Vantagens do Aleitamento Materno

### Mãe

- Promove uma rápida perda de peso;
- Efeito contraceptivo durante a amamentação;
- Não implica a utilização de biberões;
- Menor risco de cancro da mama, dos ovários, diabetes e osteoporose.

### Bebé

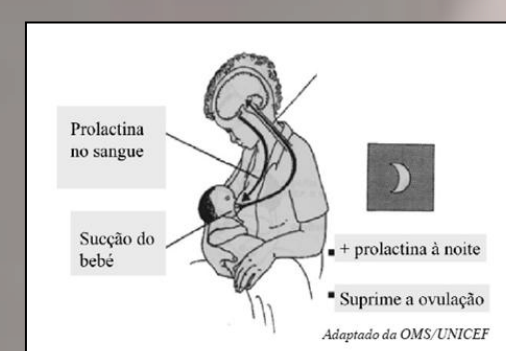
- Contém factores de crescimento, anticorpos e glóbulos brancos, importantes para o crescimento e sistema imunitário do bebé, que não estão presentes nos leites artificiais;
- Contém várias vitaminas essenciais ao desenvolvimento do bebé;
- Contém a quantidade de proteínas, ferro, calorías e lípidos necessária ao crescimento saudável do bebé;
- Ajuda na prevenção de doenças, como a diabetes, hipertensão arterial e diminui o risco de obesidade;
- Proporciona uma fácil digestão, não sobrecarregando os intestinos e rins;
- O acto de mamar o leite da mama é importante no desenvolvimento das mandíbulas e dentes;
- Promove o vínculo entre a mãe e o bebé;
- Acalma o bebé;
- Contém endorfina que ajuda a supressão da dor no bebé.

## Como funciona o Aleitamento Materno

Quando o bebé mama, impulsos sensoriais vão do mamilo para o cérebro. Em resposta, o cérebro segrega hormonas chamadas prolactina e ocitocina.

### Reflexo da prolactina ou reflexo de produção

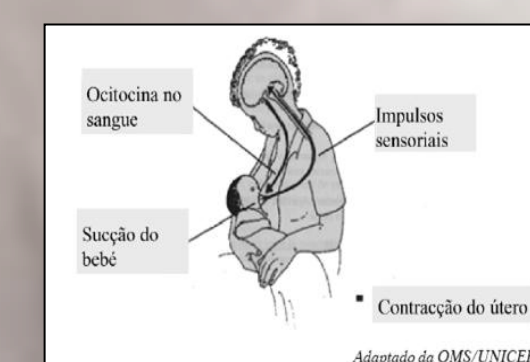
**A prolactina é a hormona responsável pela produção de leite materno.** Esta hormona é muito importante, pois além da produção de leite, ao ser produzida em maior quantidade durante a noite, ajuda-a na tarefa da amamentação nocturna e, posteriormente, no relaxamento e repouso. Além disso, **os níveis elevados de prolactina inibem a ovulação.**



### Reflexo de ocitocina ou reflexo de “descida”

**Esta hormona ajuda a mãe na recuperação física.**

Tem também um papel muito importante na amamentação, uma vez que é **responsável pela contracção das células mamárias, promovendo a saída do leite.** Aliás, a ocitocina pode começar a ser segregada ainda antes da mamada, graças à preparação mental da mãe para amamentar, por exemplo, se a mãe tiver sentimentos agradáveis, confiança na sua capacidade para amamentar e/ou convicção de que o leite materno é o melhor.



**Quanto mais o bebé mama, mais leite é produzido.**

## Como colocar o bebé à mama

### Boa pega

- O queixo está junto à mama, a língua está junto à auréola;
- A boca está bem aberta, o lábio inferior está virado para baixo e as bochechas estão em “cova”;
- A boca do bebé deve apanhar a maior parte da aréola e dos tecidos que estão sob ela, “esticando” o tecido da mama, formando um longo bico;
- O mamilo constitui apenas um terço do bico, sendo o restante formado pela aréola.



### Má pega

- O queixo do bebé não toca na mama;
- A boca do bebé não está bem aberta;
- A boca do bebé não apanha a maior parte da aréola e dos tecidos que estão sob ela;
- O bebé não consegue “esticar” o tecido da mama para fora a fim de formar um longo bico;
- O mamilo constitui a totalidade do bico;
- O bebé mama apenas no mamilo;
- Pode-se ver a mesma quantidade de aréola acima e abaixo da boca do bebé.



**A fim de prevenir complicações nas mamas a mãe deve:**

- Colocar o bebé a mamar em posição correcta (cabeça em linha recta com o corpo, face de frente para o mamilo) e verificar os sinais de boa pega;
- Usar roupas largas e um soutien que apoie, mas não comprima;
- Aplicar uma gota de leite materno no mamilo e aréola, após o banho e após cada mamada (ajuda a hidratar).

## Papel do pai no Aleitamento Materno

A mãe e o bebé não devem ser considerados como os únicos intervenientes no processo da amamentação.

**O pai assume um papel importante no apoio emocional da mãe durante este novo processo de aprendizagem que é a amamentação,** uma vez que o pai é o elemento mais próximo da mãe, pelo que, está numa posição privilegiada para o acompanhamento necessário durante a amamentação.

**Como pode então o pai apoiar a mãe?**

- Encorajar a mãe, elogiando-a;
- Ajudar no posicionamento da mãe;
- Acariciar o bebé;
- Colocar o bebé para arrotar;
- Trocar a fralda do bebé.

No dia-a-dia, há outras tarefas em que o pai também pode ajudar, nomeadamente na realização de tarefas domésticas, na gestão das visitas, entre outras.



**ALEIXO, Filipa Miguéns\*;** **CABEÇA, Marco André\***

Unidade Curricular de Ensino Clínico de Enfermagem da Criança e do Jovem 2012/2013

**Docente:** Sra. Professora Maria de Lourdes Magalhães de Oliveira

**Orientadores Clínicos:** Sra. Enfermeira Ana Maria Bessa Araújo

Sra. Enfermeira Ana Paula Barreto

\* Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Curso de Licenciatura em Enfermagem 2010-2014

## Quando a mãe voltar ao trabalho

### Extracção do Leite Materno

Caso as mamadas não garantam o esvaziamento mamário completo, a mãe pode recorrer à extracção do leite materno (manual ou com bomba), que deve ser realizado entre as mamadas, cerca de 1 hora após amamentar o bebé, pois nesse momento já houve produção de leite suficiente para a mãe extrair e armazenar. Para facilitar a descida do leite a mãe pode aplicar panos/toalhas mornos/as e húmidos/as sobre as mamas, ou jactos de água morna, no duche/banho.

### Preparação

Lave bem as mãos, assegure a sua privacidade e garanta uma posição confortável para realizar a extracção do leite materno.



### Técnica de extracção manual

- 1 - Coloque o polegar e o indicador sobre a aréola;
- 2 - Pressione a mama, em direcção ao tórax (“para dentro”);
- 3 - Extraia o leite dos ductos comprimidos, ao mesmo tempo que os dedos deslizam para a frente (“para fora”);
- 4 - Efectue a rotação da mão (cerca de ¼) à volta da mama e repita estes passos num movimento rítmico até que o leite comece a fluir.

### Técnica de extracção com bomba extractora de leite

- Siga as instruções disponibilizadas pelo fornecedor da bomba que comprar.



**NOTA:** As almofadas “massajadoras” patenteadas contraem e descontraem, reproduzindo a sucção do bebé com o objectivo de estimular uma saída rápida e natural do leite.

### Armazenamento do Leite Materno



- 1 - Use um copo de vidro com tampa plástica;
- 2 - Ferva a tampa e o copo por cerca de 15 minutos. Deixe escorrer e quando estiverem secos coloque a data de armazenamento do leite materno com um marcador de tinta permanente;
- 3 - Faça a extracção do leite manual ou com bomba;
- 4 - Guarde o leite no frasco fervido e armazene-o no frigorífico ou no congelador.

**NOTA:** O leite extraído poderá ser mantido no frigorífico por 24 horas. Quando guardado no congelador, o prazo de validade é de 2 meses (o frasco deve estar sempre bem fechado).

### REFERÊNCIAS:

- BÉRTOLO, Helena; LEVY, Leonor (2008) – **Manual de Aleitamento Materno.** Lisboa: Comité Português para a UNICEF. Disponível em: [http://www.unicef.pt/docs/manual\\_aleitamento.pdf](http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento.pdf) [Consult. 15 Mar.2013]
- LOPES, Anabela (2007) – **Aleitamento materno: um factor promotor de saúde.** Lisboa: Direcção Geral da Saúde. Disponível em: [http://www.dgs.pt/upload/membro\\_id/ficheiros/009205.pdf](http://www.dgs.pt/upload/membro_id/ficheiros/009205.pdf) [Consult. 15 Mar.2013]
- <http://www.amamentar.net/> [Consult. 15 Mar.2013]
- <http://redimes.sapo.pt/0-pape-d-pai-na-amamentacao/6876> [Consult. 15 Mar.2013]
- <http://saude.sapo.pt/saude-em-familia/crianca-bebe/artigos-gerais/manual-de-amamentacao.html?pagina=5> [Consult. 15 Mar.2013]
- <http://sosamentacaopt.blogspot.pt/2011/09/extracao-armazenamento-e-conservacao.html> [Consult. 15 Mar.2013]