

Dicas importantes para aumentar as suas hipóteses de amamentar com sucesso

Esteja preparada – consulte o site **ParentClub.scot** e leia a sua cópia de “Um bom começo”: “Tudo o que precisa de saber sobre a amamentação.”

O contacto pele a pele logo após o nascimento é o melhor começo para a amamentação – O bebé é colocado junto ao seu peito, o que o irá incentivar a mamar. Se o seu bebé estiver com sono, continue a manter muito contacto pele a pele. Pode extrair o leite manualmente até o seu bebé estar pronto para mamar. Se o seu bebé ou você não se sentirem bem após o parto, façam contacto pele a pele assim que for possível.

Alimente de forma responsável – sempre que o seu bebé der sinais que tem fome ou apenas para o acalmar. Não há problema em tentar amamentar o seu bebé se sentir os seios muito cheios ou se simplesmente quiser descansar e amamentá-lo. Os bebés mamam com frequência e por períodos de tempo variáveis, por isso não se preocupe se não houver um padrão definido. Não se consegue mimar demais um bebé!

Seja paciente, treine as aptidões básicas – leva algum tempo para ambos, mas torna-se muito mais fácil assim que apanharem o jeito ao posicionamento e à pega.

Evite dar qualquer outra coisa que não seja o seu leite materno – principalmente nos primeiros dias, pois pode afetar a sua produção de leite. Amamentar logo após o nascimento e com frequência irá estimular a produção de leite. Às vezes, pode parecer que está a amamentar muito, mas isso é normal e vai estabilizar.

Se estiver em dificuldades, não desista. Mantenha-se determinada e procure ajuda – consulte **ParentClub.scot**, ligue para a linha de apoio **+44 0300 100 0212**, para a parteira ou para a assistente de saúde. Dirija-se a um grupo local de apoio à amamentação ou, se tiver contactos de outras mães que possam dar-lhe apoio, ligue-lhes. A amamentação vale bem o esforço!



Como faço para extrair o leite manualmente?

Passo 1

Comece por estimular o fluxo de leite – estar perto do seu bebê vai ajudar. Para extrair leite manualmente, comece por massajar suavemente o peito e o mamilo, de modo a estimular as hormonas necessárias para a libertação do leite.



Passo 2

Coloque o polegar e os dedos em forma de "C", a 2 a 3 cm da base do mamilo.



Passo 3

Pressione suavemente e solte, pressione e solte, e continue a repetir até que o leite comece a sair. Pode demorar alguns minutos.



Passo 4

Quando o fluxo diminuir, desloque os dedos para outra parte do seio e recomece. Se o seu bebê se alimentar apenas de um seio, pode extrair leite do outro.



Posicionamento e pega

Os bebés sabem instintivamente como se agarrarem ao peito para mamar, mas as mães podem ajudar, segurando (posicionando) os seus bebés de forma a facilitar esse processo. Nos primeiros dias, é bom dedicar algum tempo a experimentar com o seu bebé até encontrar a melhor posição para ambos.

A forma como segura o seu bebé ("posicionamento") e a forma como o seu bebé se adapta ao peito ("pega") podem fazer a diferença entre uma mamada confortável e sem dor, em que o seu bebé recebe leite suficiente, e uma que é dolorosa para si e frustrante para o seu bebé. A sua parteira, assistente de saúde ou enfermeira de família podem aconselhá-la, mas estas páginas irão servir como um lembrete útil.

Também pode obter mais informações sobre o posicionamento e a pega no site parentclub.scot.

Passo 1

Segure-o próximo de si

O seu bebé precisa de estar bem junto a si durante a amamentação. Ou seja, não tem de se esticar para alcançar o seu peito e também será mais confortável para si.

A cabeça, o pescoço, o peito e as ancas do bebé devem estar todos virados na mesma direção, para garantir que se aproxima do seu peito no ângulo correto. Também o incentiva a inclinar a cabeça para trás – é difícil para o bebé engolir se o corpo estiver torcido.

O nariz do bebé deve ficar ao nível do seu mamilo, para que, quando inclinar a cabeça para trás para mamar, o seu mamilo consiga chegar com segurança à parte de trás da boca do bebé.



Cada mãe e cada bebé são diferentes e irá encontrar uma posição que seja confortável para ambos.

Passo 2 Cabeça livre

Mesmo antes de o bebé pegar, a cabeça deve estar livre, para que possa segurá-lo por trás do pescoço e dos ombros. Irá, instintivamente, inclinar a cabeça para trás. Irá permitir que abra bem a boca, aproxime o queixo e pegue bem o peito.

Lembre-se: deve aproximá-lo rapidamente do seu peito (e não o contrário). A língua e o lábio inferior devem entrar em contacto com o seu peito primeiro.



Não hesite em pedir ajuda se precisar.

Passo 3 Boca aberta

A boca do bebé deve estar bem aberta. O queixo deve estar em contacto com o seu peito e as bochechas devem estar cheias e arredondadas.

Se alguma parte da sua aréola (a área mais escura à volta do mamilo) estiver visível, deve ver-se mais acima do lábio superior do que abaixo do lábio inferior.

Algumas mães sentem um desconforto inicial durante alguns segundos, mas este deve desaparecer rapidamente e a amamentação não deve causar dor. Quando o seu bebé tiver uma boa pega, irá notar a sua sucção rítmica, deglutições e pausas durante a mamada.



É importante que o seu bebé tenha uma boa pega. Significa que irá receber leite suficiente e o risco de desenvolver problemas será reduzido.

