Aleitamento materno

Pega Adequada na Amamentação

- A pega correta é fundamental para garantir que o bebê mame eficientemente e que a mãe amamente de forma confortável, evitando problemas comuns como dor nos mamilos e ingurgitamento mamário. Aqui estão os passos e dicas para garantir uma pega adequada:



Ambiente

- Escolha um local confortável e tranquilo para amamentar.
- Use almofadas ou travesseiros para apoiar os braços e as costas, assegurando que você e seu bebê estejam relaxados.

Posicione o Bebê Corretamente

- O corpo do bebê deve estar alinhado, com barriga contra barriga, de forma que ele não precise virar a cabeça para alcançar o seio. O nariz do bebê deve estar alinhado com o mamilo.



Suporte o Seio

- Use sua mão livre para segurar o seio em forma de “C” ou “U” dependendo do que for mais confortável para você. Isso ajudará a oferecer o mamilo ao bebê de maneira eficaz.

Estimule o Bebê a Abrir a Boca

- Toque suavemente o lábio inferior do bebê com o seu mamilo para incentivá-lo a abrir bem a boca. Aguarde até que ele abra a boca bem larga, como um bocejo.



Inicie a Mamada

- Quando o bebê abrir a boca bem larga, aproxime-o rapidamente de seu seio, direcionando o mamilo para o alto do céu da boca dele. O bebê deve abocanhar o mamilo e uma boa parte da aréola (a área escura ao redor do mamilo).

Verifique a Pega

- A boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios voltados para fora como se estivessem “engolindo” o seio. Você deve ver mais aréola acima da boca do bebê do que abaixo. O queixo do bebê deve estar tocando o seio, e não deve haver som de “clique” ou sucção barulhenta.

APS mais

Aleitamento materno

Procure por Sinais de Mamada Eficaz

- O bebê deve estar sugando ritmicamente e profundamente, com pausas curtas para respirar. Você pode ouvir ou ver o bebê engolindo o leite, e ele deve parecer relaxado e satisfeito ao final da mamada.

Desprenda com Cuidado

- Se precisar interromper a mamada antes do bebê soltar o seio espontaneamente, coloque seu dedo mínimo na lateral da boca do bebê para quebrar o vácuo suavemente antes de retirar o mamilo.



Peça Ajuda

- Se você encontrar dificuldades para conseguir uma pega adequada ou se a amamentação estiver dolorosa, não hesite em buscar ajuda de um profissional de saúde



Dicas para Manter a Pega Correta

- **Conforto da Mãe:** A pega correta não deve causar dor. Uma leve sensação de puxão é normal, mas se a dor persistir, a pega e a posição devem ser reavaliadas.
- **Mamada Eficaz:** Deixe que o bebê esgote completamente uma mama antes de oferecer a outra, se ele ainda desejar mamar.
- **Verificação do Esvaziamento da Mama:** Após a mamada, a mama deve ficar mais leve e macia, indicando que o bebê mamou eficientemente.

Mitos e verdades

- **Mamilo Invertido:** Mamilos invertidos podem se tornar mais protuberantes durante a gestação. Com orientação adequada, a amamentação é possível.
- **Duração da Mamada:** Não existe um tempo fixo para cada mamada. O importante é permitir que o bebê mame até estar satisfeito, seguindo a livre demanda.
- **Limpeza das Mamas:** Após cada mamada, basta passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo para manter a pele hidratada, evitando limpezas excessivas.





APS mais