

A close-up photograph of a woman with light brown hair, wearing a pink ruffled top, breastfeeding her newborn baby. The baby is lying on its stomach, wrapped in a white cloth. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is softly blurred, showing a window with light coming through.

Orientações de amamentação

Dra.



Introdução

A chegada de um novo bebê é um momento de muitas alegrias e transformações na vida das famílias, requer muitos preparativos e planejamento: a reforma do quartinho, os itens do enxoval, a escolha do berço e do carrinho, para alguns até a preocupação com a futura escola é uma realidade, preparo para a amamentação começa no período do pré-natal?

A amamentação é considerada o padrão ouro de alimentação para bebê, mas a falta de informação adequada e o suporte de profissionais que apoiam verdadeiramente o aleitamento, podem levar ao desmame precoce. O desejo de amamentar e acreditar que é capaz de amamentar o seu filho é o primeiro passo para estabelecer o aleitamento.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras autoridades de saúde recomendam a prática da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida do bebê. Isso significa que o bebê deve receber apenas leite materno, sem a introdução de água, chás, sucos ou outros alimentos ou líquidos. A amamentação exclusiva oferece uma série de benefícios cruciais para a saúde e o desenvolvimento do bebê, o leite materno é uma fonte completa e balanceada de nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento do bebê, é rico em anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra infecções e doenças, é de fácil digestão para os bebês, o que minimiza a ocorrência de problemas gastrointestinais.

É importante ressaltar que, após os primeiros seis meses, a introdução gradual de alimentos complementares é recomendada enquanto a amamentação continua até, pelo menos, os dois anos de idade, ou pelo tempo que a mãe e o bebê desejarem.

Amamentação é uma continuidade da gestação e dor parto!

Muitas mulheres só se dão conta do processo da amamentação quando seu bebê já nasceu e o desafio já começa ali na maternidade. Por isso no pré-natal a maior e mais importante preparação para a amamentação é a informação!

Existe alguma preparação para as mamas no período do pré-natal?

Por muito tempo recebíamos a orientação (até nossas avós) que era necessário tomar sol nos mamilos, esfregar bucha vegetal ou tecidos como de toalhas para preparar a pele para a amamentação. Mas com o passar dos anos e os estudos mais recentes já sabemos que a preparação das mamas é feita pelo próprio organismo, com o escurecimento da aréola e aparecimento de glândulas ao redor que parecem umas bolinhas saltadas que são responsáveis pela hidratação da região.

Por tanto não precisa fazer nenhum tipo de estímulo para “formar bico”, tomar sol ou mesmo atrito na pele, a preparação para esse período é o acompanhamento por profissionais capacitados que apoiam o aleitamento materno.



Algumas situações que podem dificultar o processo inicial da amamentação:

Muitas mulheres só se dão conta do processo da amamentação quando seu bebê já nasceu e o desafio já começa ali na maternidade. Por isso no pré-natal a maior e mais importante preparação para a amamentação é a informação!

O bebê não nasce sabendo mamar e nem a mãe a amamentar

Vocês irão aprender juntos! Cada ser humano é único, cada dupla tem o seu tempo e sua dinâmica, tenha paciência para viver o processo.

A ideia de pouco volume ou que o leite é fraco

Aprender sobre a composição do leite e as suas etapas é fundamental, para que a mãe entenda as reais necessidades do bebê, pois os recém-nascidos tem o estômago muito pequenos e por isso a frequência das mamadas pode ser maior chegando até um intervalo de 1h em 1h, mas calma! Isso é uma fase e por isso é importante estar atenta ao desenvolvimento e as necessidades do seu bebê. Em caso de dúvidas é importante consultar um profissional especialista em amamentação.

Tamanho do estômago do bebê

Primeiro dia: tamanho de uma cereja, 5-7ml

Terceiro dia: tamanho de uma noz, 22-27ml

Uma semana: tamanho de uma ameixa, 45-60ml

Um mês: tamanho de um ovo, 80-150ml

Produção do Leite Materno

O leite é produzido pelas glândulas mamárias e essa produção é dinâmica, o corre antes e durante a mamada, acontece mais efetivamente por demanda, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido durante a mamada.

Fases do Leite Humano

O leite materno passa por várias fases durante a amamentação, cada uma delas fornecendo os nutrientes e benefícios necessários para o bebê em diferentes estágios de desenvolvimento. Essas fases incluem:

Colostro: produzido a partir da 16ª semana de gestação, é um líquido que pode apresentar a coloração amarelada e aspecto mais viscoso, rico em proteínas, anticorpos e nutrientes essenciais. O colostro é vital para o recém-nascido, pois ajuda a fortalecer o sistema imunológico, protegendo-o contra infecções.

Leite de Transição: Cerca de 3 a 7 dias após o parto, o colostro evolui para o leite de transição. Este estágio intermédio é uma combinação de colostro e leite maduro, apresentando uma maior quantidade de gordura e calorias para promover o crescimento saudável do bebê.

Leite Maduro: Após aproximadamente duas semanas, o leite materno chega à sua fase madura. Nesta etapa, o leite contém a quantidade ideal de proteínas, gorduras, carboidratos e vitaminas necessárias para sustentar o crescimento e desenvolvimento do bebê.



Golden Hour

A chegada de um recém-nascido é um momento de muita emoção e transformação, e um dos momentos mais preciosos e cruciais para o bebê e sua família: a Golden Hour, que corresponde ao período logo após o nascimento é uma janela de tempo única, repleta de oportunidades para conexão, cuidado e estabelecimento de vínculos. Esta fase é conhecida por conter uma série de eventos fisiológicos e emocionais de grande importância para o recém-nascido.

E quais os benefícios desse contato mãe e bebê na chamada "Hora de Ouro":

1. Regulação da Temperatura Corporal: Durante a Golden Hour, é fundamental que o bebê mantenha uma temperatura corporal estável. O contato pele a pele com a mãe ou o pai ajuda a regular a temperatura do bebê, proporcionando um ambiente acolhedor e seguro.

2. Estabelecimento do Vínculo Afetivo: O contato físico imediato com os pais, especialmente a mãe, promove a liberação de hormônios como a oxitocina, que desempenha um papel vital no estabelecimento do vínculo emocional entre o bebê e os pais.

3. Transferência de Bactérias Benéficas: Durante o parto e o contato inicial com a pele dos pais, o bebê é exposto a uma rica comunidade de micróbios benéficos. Isso ajuda a colonizar o trato gastrointestinal do bebê e a fortalecer o sistema imunológico.

4. Estímulo à Amamentação: A Golden Hour é um momento crucial para iniciar a amamentação. O reflexo de sucção do bebê está mais aguçado nesse período, facilitando a primeira alimentação e promovendo a produção de colostro, o primeiro leite materno, rico em nutrientes e anticorpos essenciais.

5. Redução do Estresse e Estabilização da Frequência Cardíaca: O contato com os pais e o ambiente acolhedor familiariza o bebê com vozes e toques familiares, o que pode reduzir o estresse e promover uma frequência cardíaca estável.

6. Estímulo ao Desenvolvimento Cerebral: A interação precoce com os pais, através de olhares, toques e vozes, estimula o cérebro do bebê, promovendo o desenvolvimento emocional e cognitivo.

7. Redução da Mortalidade Neonatal: Estudos têm demonstrado que a implementação efetiva da Golden Hour está associada a uma redução na mortalidade neonatal e a uma melhor adaptação do recém-nascido ao ambiente extrauterino.

Amamentação na primeira hora de vida

A Golden Hour, desempenha um papel fundamental no estímulo e na promoção da amamentação, é a primeira oportunidade da mãe e do bebê para estabelecer a amamentação e estimula o aprendizado pois nessa etapa algumas situações estão mais propensas como:

Reflexo de Sucção Intenso: Durante a Golden Hour, o bebê está naturalmente mais alerta e ativo. Isso significa que o reflexo de sucção está mais aguçado, tornando esse momento oportuno para iniciar a primeira sessão de amamentação.

Estímulo do Colostro: Durante a primeira hora após o parto o bebê já recebe as primeiras gotas desse leite que é uma fonte concentrada de nutrientes essenciais, imunoglobulinas e outros componentes que são cruciais para a saúde e a imunidade do bebê.

Estímulo Hormonal: A sucção do bebê no seio da mãe libera ocitocina, o hormônio do amor e da ligação. Isso não apenas ajuda a fortalecer o vínculo entre a mãe e o bebê, mas também facilita a ejeção do colostro e prepara o seio para a produção de leite maduro.

Confiança e Conforto para a Mãe: Iniciar a amamentação durante a Golden Hour proporciona à mãe a oportunidade de obter orientação e apoio imediatos dos profissionais de assistência ao parto. Isso pode aumentar a confiança da mãe em suas habilidades de amamentação.



Portanto, a Golden Hour e a amamentação estão interligadas de maneira profunda e significativa. Ao aproveitar esse momento precioso, os pais e profissionais de saúde têm a oportunidade de criar uma base sólida para a jornada de amamentação do bebê, promovendo sua saúde e bem-estar a curto e longo prazo.

Puerpério

O puerpério, também conhecido como pós-parto, esse delicado capítulo pós-parto, é uma jornada de transformação profunda. É um momento de encontro entre a fragilidade e a força, onde uma mulher se desvenda em mil facetas de amor e dedicação. Durante esse tempo, o corpo da mulher passa por uma série de ajustes físicos e emocionais para retornar ao estado pré-gestacional.

Do ponto de vista fisiológico, o útero passa por um processo para voltar ao seu tamanho original, as mudanças hormonais também são significativas, com a queda dos níveis da progesterona e estrogênio, o que pode causar diversos sintomas físicos e emocionais.

Emocionalmente, o puerpério pode ser um período desafiador para muitas mulheres. A mistura de sentimentos de felicidade, exaustão, ansiedade e possíveis flutuações de humor é comum. Além disso, a adaptação à nova dinâmica familiar e a responsabilidade de cuidar de um recém-nascido podem gerar uma série de emoções intensas. É crucial que as mulheres recebam apoio físico e emocional durante esse período. O acompanhamento médico e a orientação sobre autocuidado são fundamentais. Com o tempo, a maioria das mulheres começa a se ajustar às demandas do puerpério e a encontrar um novo equilíbrio na vida com o bebê.



É importante destacar que cada experiência de amamentação é única, e o apoio e compreensão da família, além do acompanhamento profissional, são fundamentais. Consultar um profissional de saúde qualificado pode ajudar a identificar e resolver problemas específicos, além de fornecer orientações e suporte emocional e garantir o bem-estar da mãe e do bebê. O amor, o carinho e a atenção são os alicerces para uma maternidade saudável e feliz.

Exterogestação – o quarto trimestre da gestação

A teoria da Exterogestação é um conceito que foi proposto pelo antropólogo Ashley Montagu. Ela se refere à ideia de que os seres humanos nascem prematuramente em relação a outros mamíferos. Enquanto a gestação continua fora do útero, após o nascimento, os cuidados e o desenvolvimento do bebê continuam de forma intensiva, com a ajuda dos pais e da comunidade. Essa teoria destaca a importância da interação social, do cuidado parental e da aprendizagem durante os primeiros anos de vida. Ela também ressalta a adaptabilidade e flexibilidade dos seres humanos para se desenvolverem em um ambiente socialmente enriquecido. Essa abordagem é fundamental para compreendermos a complexidade dos processos de crescimento e desenvolvimento humano.

O contato durante o período da Exterogestação é de extrema importância para o desenvolvimento saudável do bebê em diversos aspectos. O contato físico, como o toque, abraços e carícias, é crucial para estabelecer e fortalecer o vínculo emocional entre os cuidadores e o bebê. Isso proporciona uma base sólida para o desenvolvimento emocional futuro.



O contato físico proporciona estímulos sensoriais valiosos para o bebê. Através do toque, o bebê começa a compreender o mundo ao seu redor, desenvolvendo sua percepção tátil, pode acalmar o bebê em momentos de desconforto, estresse ou choro. O calor do corpo do cuidador e a sensação de segurança que o contato proporciona auxiliam na regulação emocional do bebê, além de promover o desenvolvimento cognitivo ao permitir que o bebê explore texturas, movimentos e sensações diferentes. Isso estimula o cérebro e ajuda no desenvolvimento da coordenação motora.

Estudos sugerem que o contato físico frequente pode fortalecer o sistema imunológico do bebê, tornando-o potencialmente mais resistente a infecções. Estimula a liberação de hormônios que são essenciais para o desenvolvimento do cérebro, como a ocitocina, conhecida como o "hormônio do amor" e por isso a importância da amamentação em livre demanda, para garantir que as necessidades emocionais e nutricionais do bebê sejam supridas.

Amamentação em livre demanda – Sem preocupações com o relógio

A amamentação em livre demanda é uma prática recomendada pelos profissionais de saúde que envolve alimentar o bebê sempre que ele demonstrar sinais de fome, sem um horário pré-determinado. Essa abordagem tem uma série de benefícios significativos para o bebê e a mãe, e reflete a maneira mais natural de nutrir um recém-nascido.

Benefícios para o Bebê:

1. Nutrição Sob Medida: O leite materno se adapta às necessidades nutricionais em constante mudança do bebê, fornecendo todos os nutrientes essenciais para um crescimento saudável.

2. Imunidade Reforçada: O leite materno contém anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra infecções e doenças, fortalecendo seu sistema imunológico.

3. Digestão Facilitada: O leite materno é facilmente digerido, o que pode reduzir a incidência de problemas gastrointestinais, como cólicas e prisão de ventre.

4. Desenvolvimento Cerebral: O leite materno contém ácidos graxos essenciais para o desenvolvimento do cérebro e sistema nervoso.

5. Vínculo Afetivo: A amamentação promove um vínculo especial entre a mãe e o bebê, proporcionando conforto e segurança emocional.



Benefícios para a Mãe:

- 1. Recuperação Pós-Parto:** A amamentação ajuda o útero a retornar ao seu tamanho normal mais rapidamente após o parto.
- 2. Redução de Sangramento:** A amamentação libera ocitocina, o que ajuda a conter o sangramento pós-parto.
- 3. Proteção contra Doenças Crônicas:** A amamentação pode reduzir o risco de doenças crônicas, como câncer de mama e diabetes tipo 2.
- 4. Conveniência e Economia:** O leite materno está sempre pronto e na temperatura certa, sem a necessidade de preparação ou custos associados a fórmulas infantis.

Como amamentar em livre demanda

Na amamentação em livre demanda, a mãe observa os sinais de fome do bebê, como movimentos de sucção, procura pela mama ou inquietação. O bebê é alimentado sempre que demonstra esses sinais, sem restrições de horários fixos. Isso permite que o bebê regule sua própria ingestão de acordo com suas necessidades.

É importante lembrar que cada bebê é único, e as necessidades de amamentação podem variar. A amamentação em livre demanda promove uma abordagem sensível e responsiva à alimentação, permitindo que a mãe e o bebê estabeleçam um padrão natural que atenda às necessidades de ambos. Além disso, a prática contínua da amamentação em livre demanda pode ajudar a manter uma produção de leite adequada e estabelecer uma relação de confiança entre a mãe e o bebê.



Como saber se o bebê está mamando bem?

Observe as fraldas: Em média após o 7º dia de vida o bebê troca em média 6 fraldas de xixi em 24h, a urina deve ser clara e sem cheiro, e apresentar no mínimo uma evacuação por dia.

Sinais de saciedade: O bebê começa a diminuir o ritmo ou interromper a sucção de forma mais lenta e espaçada, solta o mamilo de forma espontânea, indicando que está satisfeito. O bebê fica com o corpo mais relaxado, com braços e pernas soltos e uma expressão tranquila, se oferecido o peito novamente, o bebê pode demonstrar desinteresse ou recusar.

Ganho de peso: Avaliação do ganho de peso do bebê em consultas de pediatria pode ser um indicador de que está recebendo a quantidade adequada de leite. É essencial observar os sinais individuais do bebê e responder às suas necessidades de forma sensível e atenciosa. Lembre-se de que cada bebê é único e pode ter padrões de saciedade diferentes. A prática de amamentação em livre demanda, que permite ao bebê se alimentar quando desejar, é uma maneira eficaz de garantir que ele receba a quantidade adequada de leite e desenvolva uma relação saudável com a alimentação desde cedo, caso o ganho de peso não esteja adequado a recomendação é avaliar a amamentação e realizar os ajustes necessários para garantir uma efetiva transferência de leite.

Como auxiliar o bebê a mamar bem:

Observe se a pega do bebê no peito está correta, os bebês não mamam, ou mamam pouco e com menos eficiência se a pega não estiver correta. Atenção aos sinais de que a pega está adequada:

- Boca bem aberta
- Aréola pouco visível ou mais visível em cima do que embaixo.
- Queixo toca a mama.
- Nariz livre.

Para o bebê conseguir fazer a pega correta, você pode tocar o mamilo no lábio superior do bebê. Isso fará com que ele abra a boca em reflexo. Então você deve fazer um movimento rápido de trazer o bebê até o peito, com a aréola toda em direção à boca do bebê.

Amamentar não dói!

Se existe dor, precisa de ajuste!

Se você está sentindo dor que não parece melhorar, após as primeiras semanas de amamentação, não é normal! Dor na amamentação é um sinal de que algo não vai bem. A causa mais comum é a pega e posicionamento incorretos, mas podem ser devido a outros fatores, como candidíase, e língua presa, que por ser subdiagnosticado, achamos que muitas vezes a culpa dessa dificuldade toda é só nossa. O que só piora a situação! Se existe dor, precisa de avaliação de um profissional especializado em aleitamento materno e suporte para fazer as adequações necessárias.



Sinais de que a amamentação não está indo bem:

- Bochechas do bebê encovadas a cada sucção;
- Ruídos da língua;
- Mama aparentando estar esticada ou deformada durante a mamada;
- Mamilos com estrias vermelhas ou áreas esbranquiçadas ou achatadas quando o bebê solta a mama;
- Dor na amamentação;

Posições de amamentação

- | | |
|-------------------------|-------------|
| • Tradicional | • Invertida |
| • Tradicional Invertida | • Deitada |
| • Cavalinho | • Ladyback |

Bicos artificiais e os impactos na amamentação

Os bicos artificiais, como chupetas e mamadeiras, podem parecer soluções práticas para acalmar e alimentar bebês. No entanto, seu uso pode acarretar riscos significativos para a saúde e o desenvolvimento dos pequenos, e pode influenciar no desmame precoce.

O uso frequente de chupetas e mamadeiras pode interferir na habilidade natural do bebê de mamar no seio materno. A sucção em uma mamadeira é diferente daquela no peito, o que pode confundir o bebê e dificultar o processo de amamentação. Bebês que são frequentemente alimentados com mamadeira podem se acostumar com o fluxo fácil e constante de leite, o que pode levar à rejeição do seio materno. Isso pode resultar em um desmame prematuro, privando o bebê dos benefícios vitais do leite materno.



Os bicos artificiais, como chupetas e O formato dos bicos artificiais também pode afetar o desenvolvimento adequado da mandíbula e do palato, levando a problemas de dentição e fala no futuro.

O leite materno é uma fonte inigualável de nutrientes, anticorpos e benefícios para a saúde do bebê. A introdução precoce de mamadeiras pode diminuir a exposição do bebê a esses elementos essenciais.

Dispositivos para oferta de leite materno

Oferecer leite materno é um gesto de amor e nutrição essencial para o desenvolvimento saudável dos bebês. Em certas situações, a utilização de dispositivos pode ser necessária para proteger a amamentação.

O corpo aberto, copo de transição de bico rígido e a colher dosadora são opções, pois eles permitem a oferta do leite de forma controlada, evitando a confusão entre bico artificial e mamilo. Oferecer leite materno com outros dispositivos pode demandar um pouco mais de tempo do que a amamentação direta. Tenha paciência e permita que o bebê se alimente em seu próprio ritmo.



Lembre-se de que a escolha e utilização de qualquer dispositivo para a amamentação devem ser feitas com a orientação e supervisão de profissionais de saúde, como obstetras, pediatras ou consultoras de lactação.

O objetivo é sempre promover um ambiente seguro, confortável e saudável para a mãe e o bebê durante esse período tão especial. A saúde e o bem-estar de ambos devem ser prioridades em todas as decisões relacionadas à amamentação.

— COMUNIDADE —

mãe kalma



@drakamoussa



(67) 99946-5003