

Amamentação: o que preciso saber?



Silvia Regina Piza F. Jorge

CRM-SP: 69.583

- Professora-assistente da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo
- Chefe do Setor de Gravidez de Baixo Risco do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo
- Presidente da Comissão Nacional Especializada de Aleitamento Materno da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)
- Membro da Comissão Nacional Especializada do título de especialista em Ginecologia e Obstetrícia da Febrasgo

Ainda, se após o término do aleitamento, a mãe perceber, na mama, partes endurecidas de acúmulo de leite (leite empedrado), deverá realizar massagem suave (ordenha) na mama para remover o excesso de leite e, assim, evitar leite empedrado.

É importante destacar que esse período de desequilíbrio entre a produção de leite e a sucção do bebê é transitório e, com manejo adequado, complicações iniciais relacionadas ao aleitamento podem ser evitadas.

Limpeza das mamas

Cabe ressaltar que o leite materno tem ações bactericida e cicatrizante. Assim, antes e depois de cada mamada, deve ser delicadamente passado no bico e na aréola das mamas, para promover cicatrização, além de evitar a proliferação de germes.

Acessórios utilizados na amamentação

Na maioria das vezes, os acessórios utilizados para amamentação são desnecessários (bicos artificiais, conchas, bombas para esvaziamento mamário etc.) e, se não forem bem indicados, poderão mais atrapalhar do que auxiliar a amamentação. Com essas orientações e dicas simples, dificuldades iniciais relacionadas ao aleitamento materno poderão ser contornadas.

Nos casos de dificuldades e dúvidas, além do contato fácil com a equipe de saúde (obstetra, pediatra, enfermagem) que presta assistência, a mãe lactante deve ter sempre a referência da rede de Banco de Leite Humano mais próxima, que conta com profissionais competentes para auxiliá-la.

É muito importante que a mãe se sinta segura e convencida de que o leite materno é o melhor alimento para o bebê recém-nascido, propiciando nutrição adequada e saudável a seu desenvolvimento, além de proteção contra as principais doenças da infância.

Referências bibliográficas

- 1) Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Ações Programáticas e Estratégias. Área Técnica da Saúde da Criança e Aleitamento Materno. Dificuldades no aleitamento materno. Brasília – DF, 2011. 2) Mariani Neto C. Manual de aleitamento materno. 3. ed. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2015. 3) Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição Infantil – Aleitamento materno e nutrição complementar. Caderno de Atenção Básica, n. 23. Brasília – DF, 2009. 4) Abrão AC, Gamba MA, Coca KP, Cervellini MP. Traumas mamilares no processo de amamentação. In: Costa MT, Gamba MA, Petri V. Feridas: prevenção, causas e tratamentos. Rio de Janeiro: GEN, 2016. p. 241-9. 5) Mattar MJ, Quintal VS, Aprille MM. Alojamento conjunto – Puerpério normal e seus desvios. In: Fernandes CE, de Sá MF (eds.), Mariani Neto C (coord.). Tratado de obstetrícia Febrasgo. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019. p. 997-1010. 6) Jorge SRPF. Aleitamento materno: da profilaxia à correção de seus desvios - Puerpério normal e seus desvios. In: Fernandes CE, de Sá MF (eds.), Mariani Neto C (coord.). Tratado de obstetrícia Febrasgo. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019. p. 1011-20.

O nascimento de um bebê traz consigo um período transformador. A adaptação do casal à maternidade e os cuidados e a convivência com o recém-nascido são desafiadores. Nessa fase, um dos grandes desafios que geram ansiedade diz respeito às questões relacionadas à amamentação, as quais, em muitos casos, são negligenciadas e esquecidas no acompanhamento pré-natal.

Dificuldades iniciais podem ser superadas com orientações e adoção de medidas adequadas, o que propicia tanto para a mãe que amamenta quanto para o recém-nascido possibilidade de aleitamento materno exclusivo, com todos os benefícios que advêm desse ato.

Assim, algumas orientações são fundamentais para garantir o sucesso do aleitamento materno exclusivo.

Cuidados com o posicionamento do bebê e a pega

A posição e a pega correta são fundamentais para facilitar o aleitamento materno, favorecendo sucção mais eficiente e redução de traumas e machucados no mamilo. O recém-nascido deve ter o rosto voltado para a mama, estar em posição confortável, mais ereto, quase com o abdome encostado no abdome materno, com o alinhamento da cabeça com o tronco, evitando-se, assim, torção do pescoço.

Ainda na pega, a mãe deve fazer, delicadamente, a expressão do mamilo e da aréola, auxiliando na elasticidade do mamilo, com compressão suave (mão em C) para facilitar a pega, que deve alcançar a aréola e a papila mamária. O lábio do bebê deve estar voltado para fora (Quadro 1).

Retirada do bebê do peito

Terminada a mamada, para desprendimento e troca da mama, a mãe pode colocar, delicadamente, o dedo no canto da boca do bebê, para o desprendimento do bico ser suave e, assim, não ocorrer puxões nem machucados nos mamilos.

Amamentação em livre demanda

O aleitamento materno deve ser em regime de livre demanda, ou seja, o leite materno deve ser ofertado ao bebê toda vez que solicitado, sem horários fixos para a amamentação.

Com o tempo e o desenvolvimento do recém-nascido, o ritmo do aleitamento materno se estabelece naturalmente, de modo que a produção de leite, que ocorre com o estímulo da sucção, atenda às necessidades do bebê.

Chegada do leite na mama

No início, logo após o parto, a secreção das mamas corresponde ao colostro, líquido aquoso, frustro, mas rico em teor proteico e anticorpos maternos, que conferem ao recém-nascido imunidade e defesa contra vários microrganismos e doenças.

Quadro 1. Pega e posicionamento corretos no aleitamento materno

Pontos-chave da pega adequada
<input checked="" type="checkbox"/> Mais aréola visível acima da boca do bebê que embaixo
<input checked="" type="checkbox"/> Boca bem aberta
<input checked="" type="checkbox"/> Lábio inferior virado para fora
<input checked="" type="checkbox"/> Queixo tocando a mama

Pontos-chave para o posicionamento adequado
<input checked="" type="checkbox"/> Rosto do recém-nascido de frente para a mama com o nariz na altura do mamilo
<input checked="" type="checkbox"/> Corpo do bebê próximo à mãe
<input checked="" type="checkbox"/> Bebê com a cabeça e o tronco alinhados (pescoço não torcido)
<input checked="" type="checkbox"/> Bebê bem apoiado

Fonte: Ministério da Saúde, 2011.



Por volta de 48 a 72 horas após o nascimento, ocorre a apojadura (descida/subida ou chegada do leite na mama). Assim, as mamas ficam cheias, túrgidas, pouco quentes e dolorosas. Os mamilos ficam tensos, o que, muitas vezes, pode dificultar a pega pelo bebê.

Essa fase se chama ingurgitamento das mamas e cuidados nesse período são importantes para evitar o acúmulo de leite nelas, o que acaba sendo uma situação anormal (ingurgitamento patológico também chamado de leite empedrado), podendo favorecer o surgimento de quadros muito dolorosos, machucados no bico, infecções (mastites) e, não raro, o abandono do aleitamento materno pelo grande desconforto que causa.

Nesse período especialmente, mas durante todo o processo de amamentação, as mamas devem ter sustentação fixa, com sutiã adequado e firme, para não ficarem pendentes, o que favorece a saída espontânea do leite.

Outra ação importante consiste em realizar massagem suave e tração delicada do bico, antes da pega pelo recém-nascido, testando e favorecendo a flexibilidade dele, tornando-o mais elástico e amolecido, o que favorece a pega pelo bebê e causa menos dor nesse momento.