

Além disso, bebês recém-nascidos sentem mais necessidade de ficar perto da mãe e ser acolhidos com colo e aconchego. Sugerir o peito ajuda a acalmar e aliviar a dor de cólicas ou mesmo a insegurança. Verifique se o bebê pede o peito para satisfazer a fome ou se o peito está sendo uma forma de acalmá-lo. Diferenciar as necessidades ajuda a família a tentar outras formas de acalmá-lo, se a mãe não deseja atendê-lo com o peito^{2,4}.

Excesso de leite também pode ser um problema. Sim, ter muito leite pode elevar a chance de mastite. Muitas vezes, as mulheres pensam que ter uma mama sempre muito cheia, que vaza leite o tempo todo, é algo importante. Na verdade, isso vai acontecer apenas no começo, quando o leite desce e o corpo produz em excesso, até que o bebê estimule e ajude a regular a produção. A dor nas mamas está presente quando a quantidade de leite é excessiva, sendo observados também inchaço e até vermelhidão⁵.

Alguns cuidados são necessários, como massagem e extração do leite. A massagem pode ser feita antes da mamada, para facilitar a saída do leite. Já a extração pode ser feita para preparar a aréola e retirar o excesso de leite, quando só a massagem não é suficiente, após cada mamada⁵.

Use bomba tira-leite apenas para retirar leite para armazenamento, pois a retirada em grande quantidade pode dificultar o controle da produção⁵.

No Brasil, os Bancos de Leite Humano são considerados centros especializados em aleitamento materno, oferecendo orientação e apoio a mulheres com dificuldades, além de serem responsáveis pela captação e pelo processamento do leite humano doado aos bebês prematuros. Além disso, você pode procurar o apoio de profissionais da saúde especializados na área da amamentação, como enfermeiros, pediatras e nutricionistas consultores em amamentação certificados.

Lembre-se: você não está sozinha! Amamentar tem seus desafios. Com informações e apoio, você poderá superar as dificuldades e encontrar o equilíbrio que procura. Respeite o seu limite e busque o apoio de profissionais especializados. Juntos, vocês encontrarão o melhor caminho!

Kelly P. Coca

- Enfermeira-obstetra, mestre e doutora pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)
- Pós-doutora pela La Trobe University – Austrália
- Consultora em Amamentação certificada pela International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE) desde 2008
- Coordenadora do Centro de Aleitamento e docente da Unifesp

Referências bibliográficas

1) Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet*. 2016;387(10017):475-490. 2) World Health Organization. Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Genebra, 2017. 3) Carreiro JA, Francisco AA, Abrão ACFV, et al. Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação. *Acta Paul. Enferm.* 2018;31(4):430-8. 4) Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 5) Abrão ACFV, Coca KP, Abuchaim EV, et al. Queixas mais frequentes das nutrizes. In: Amamentação. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria (FEBRASGO); 2018. (Série Orientações e Recomendações FEBRASGO, n. 6/Comissão Nacional Especializada em Aleitamento Materno).

Não consigo amamentar. E agora?



Hoje, é muito comum ouvir falar que o leite materno é o alimento ideal para a criança e o melhor é oferecer apenas o leite do peito até o sexto mês de vida do bebê pelos seus inúmeros benefícios¹. Após esse período, as vantagens de amamentar continuam até dois anos ou mais, mesmo com a introdução de uma alimentação complementar saudável².

Apesar disso, muitas mulheres não conseguem amamentar durante o tempo que desejam, em especial pelas dificuldades do início da amamentação³. Bom, se você não consegue amamentar, não fique preocupada. Primeiro, procure entender o que pode estar acontecendo e, se a dificuldade persistir, procure a ajuda de um profissional de saúde!

A seguir, veja as possíveis razões em não conseguir amamentar:

Respeite o seu tempo e o do bebê. Não espere fazer tudo correto logo nas primeiras tentativas. Amamentar não é um dom, é uma prática a ser aprendida tanto pelo bebê quanto pela mãe. Mesmo se você for mãe pela segunda ou mais vezes, saiba que cada dupla é única e o mais importante é aprender a identificar como ajudar seu bebê a pegar o peito de forma adequada^{2,4}.



Coloque-o perto de você e de frente para o seu peito, permitindo-lhe pegar toda ou parte da aréola. Quando o bebê ficar distante do seu corpo, muito alto ou muito baixo em relação à sua mama, poderá ter dificuldades porque não conseguirá fazer esse ajuste sozinho^{2,4}.

Verifique se a mama está preparada para o bebê mamar. Esse é um erro muito comum que as mulheres cometem sem perceber. Nos primeiros dias, as mamas estão macias e não influenciam a pega do bebê, no entanto, ao descer o leite, a aréola fica endurecida e a tensão faz a criança escorregar para a ponta do mamilo. Pode até ser motivo de o bebê não conseguir mais pegar o peito como antes da descida do leite^{4,5}.

Verifique se a aréola está macia toda vez antes de oferecer o peito, por meio do teste de flexibilidade areolar, utilizando a ponta dos dedos unidos na região da aréola. Uma vez endurecido, massageie e extraia leite dessa região até ficar bem macia. A condição flexível da região mamilo-areolar permitirá pega adequada e, conseqüentemente, diminuirá o risco de surgir feridas nos mamilos^{4,5}.

Se sente dor para amamentar, você não está sozinha! Nunca pense que a dor é normal simplesmente porque é uma queixa comum entre mulheres que amamentam. Pode ou não vir acompanhada de ferida nos mamilos. A principal causa de dor nos primeiros dias de vida do bebê está relacionada à posição e à pega incorretas do bebê no peito³. Pequenos ajustes como permitir que o bebê pegue toda ou parte da aréola, com a boca bem aberta e os lábios virados para fora, podem fazer toda a diferença na amamentação.

Não permita que o bebê durma no peito nem sugue de forma ineficiente, ou seja, sugadas rápidas e não nutritivas^{2,4}. **Em geral, feridas e dor nos mamilos após semanas ou meses do parto estão relacionados a infecções por fungo.** Sempre procure ajuda profissional ao sentir dor para amamentar, para que seja identificada sua causa e seja realizado adequado tratamento^{3,5}.



Você tem pouco leite? Muitas mulheres desistem de amamentar por acharem que estão com pouco leite ou mesmo acreditarem que seu leite não sustenta o bebê. Lembre-se: você sempre produzirá leite de qualidade, especialmente adequado a seu filho^{3,5}.

Quanto à quantidade de leite percebida, baixa produção é uma queixa muito comum quando o bebê pede o peito com muita frequência e o faz parecer sempre insatisfeito. Outra razão comum é a sensação equivocada de que as mamas já não estão tão cheias como nos primeiros dias. Bom, o controle da produção de leite é esperado e necessário para que a mulher não tenha problemas, como mastite, uma infecção das mamas^{3,5}.

A produção do leite é regulada de acordo com o estímulo do bebê no peito e, após a adaptação dele ao peito nas primeiras duas semanas, observam-se mamas mais leves que produzem leite quando o bebê mama^{4,5}.

Por outro lado, quando o bebê tem dificuldade para extrair o leite, o corpo da mulher não consegue perceber isso e controla a produção como se o bebê precisasse de pouco leite, sendo essa uma das principais causas de baixa produção de leite. Não se desespere, pois, com a ajuda de um especialista, é possível ajudar o bebê a mamar melhor, o que também regulará a produção de leite adequadamente. Mamadas com intervalos inferiores a duas horas indicam que algo pode estar errado^{4,5}.