



**VEROCARD**

o verdadeiro benefício

## **Aleitamento Materno**

---



Nutricionista Letícia Jatobá Clemente  
CRN-3 21973

---

## *Orientações Nutricionais durante a fase de Amamentação*

- ✓ Aumentar a ingestão de água, consumir pelo menos 3 litros de água/dia.
- ✓ Ingerir alimentos que contenham frutooligossacarídeos - FOS (chicória, alho, cebola, alcachofra, aspargos, tomate, banana e em outros vegetais), pois promovem seletivamente o crescimento das bactérias não patogênicas (evitando também constipações leves)
- ✓ Consumir lactobacilos (alguns iogurtes e leites fermentados – Yakult®, Actvia®, Actimel®), para colonizar benéficamente o intestino.
- ✓ Reduzir a ingestão de gorduras ruins (alimentos industrializados, fritura, carnes gordurosas e embutidos)
- ✓ Reduzir a ingestão de açúcar refinado, pois o excesso também pode chegar mal digerido ao intestino e eles são fermentativos. Além disso, o açúcar favorece o crescimento das bactérias patogênicas e fungos.
- ✓ Consuma erva doce e camomila, pois ajuda a prevenir e aliviar a flatulência relaxando o aparelho digestivo.
- ✓ Consuma abacaxi e mamão após as refeições principais, pois possuem enzimas (bromalina e papaína) que ajudam na digestão das proteínas das carnes.
- ✓ Reserve um tempo tranquilo para as refeições. Mastigue bem os alimentos. Engolir a comida sem mastigá-la direito e às pressas atrapalha a digestão e o bolo alimentar pode chegar ao intestino sem estar digerido adequadamente.
- ✓ Observe qual alimento é responsável pela formação de gases e evite seu consumo.
- ✓ Deixe de molho o feijão, a lentilha ou o grão de bico em água por 12 horas e troque a água de três em três horas. Também troque a água para o cozimento.
- ✓ Evite bebidas com gás.
- ✓ Aumentar a ingestão de fibras, sem se esquecer da água, para aumentar o volume do bolo fecal e acelerar o trânsito intestinal, pois pessoas constipadas também são mais propensas à formação de gases. A obstipação retarda a passagem da comida pela parte inferior do aparelho digestivo, provocando maior fermentação dos alimentos e, conseqüentemente, maior produção de gases.
- ✓ Faça exercícios, como caminhada, pois estimulam o funcionamento do intestino.
- ✓ Evitar consumir em grande quantidade alimentos Crucíferos – brócolis, repolho, couve e couve-flor pois contém enxofre que age com as bactérias intestinais, escolha apenas 1 dessas opções para consumir ao dia.

## *Orientações Gerais para uma Amamentação de Sucesso*

### **COMO POSICIONAR O BEBÊ NO PEITO**

1. Antes de dar o peito, esvaziar a areóla, para amolecer o bico e aréola para que eles fiquem flexíveis e facilite a saída do leite.
2. Deixar que a criança pegue o peito. Você, mãe, pode orientá-la colocando o bico na bochecha da criança para estimular a busca, mas nunca colocar o bico na boca dela.
3. Para tornar a mama mais firme, se desejar, você pode pressioná-la contra a parede torácica, segurando-a com a mão oposta (mama direita-mão esquerda), colocando por baixo os quatro dedos juntos, incluindo o indicador, e o polegar por cima da aréola (pega em C ou pega palmar).
4. Esperar que o bebê abra bem a boca e movê-la em direção à mama, de baixo para cima, para facilitar uma pega correta, especialmente se a mama for grande.
5. Não há necessidade de afastar a mama do nariz do bebê, pois ele aprende a fazer isto.
6. Fazer com que o bebê abocanhe a maior parte da aréola para sugar mais leite evitar rachaduras e feridas.

### **POSIÇÃO DA MÃE**

Existem várias posições para dar de mamar :

- **DEITADA:** Deitar-se de lado, apoiado a cabeça e as costas no travesseiro para ficar mais a vontade. Com o braço, apoiar o ombro do bebê e com a outra mão, aproximar o bico do seio da boca do bebê. Deixar que ele próprio pegue o peito. Você pode também dar de mamar recostada na cama.
- **SENTADA:** Cruzar as pernas ou usar travesseiros sobre as coxas ou ainda colocar os pés sobre um banco ou uma lista telefônica, para que o bebê fique apoiado e não canse os seus braços com seu peso.



### **QUANDO DAR O PEITO**

- **LOGO APÓS O PARTO:** estimula a produção do leite.
- Toda vez que a criança quiser, de dia ou de noite (livre demanda)e, tenha "paciência"!...
- Em cada mamada oferecer um seio e depois, o outro se o bebê quiser, isto vai estimular a produção de leite.
- Deixar o bebê sugar o peito o tempo que ele quiser.
- Na mamada seguinte, dar o peito em que o bebê terminou a mamada anterior.

## COMO TERMINAR A MAMADA

- Deixe que bebê solte o peito sozinho, que é sinal que ele está satisfeito. Se a criança não soltar o peito espontaneamente, você, mãe, pode colocar a ponta do dedo mínimo no canto da boca dele, para romper o vácuo, para soltar o peito sem machucar.
- Colocar a criança para arrotar, em posição de pé, com a cabeça apoiada no seu ombro, dê leves tapas nas costas da criança até ela arrotar.
- A criança maior pode ser colocada no seu colo, com o corpo levemente inclinado para frente e apoiada no seu braço.
- Quando terminar a mamada, não lave e nem limpe o seio, deixe o seu leite secar no bico. Isso vai ajudar a evitar rachadura, e não feche imediatamente o sutiã, deixe o seio "**respirar**" por alguns minutos.
- Ponha a criança deitada de barriga para cima, pois esta posição evita que ela venha a se sufocar caso vomite um pouco de leite.

## IMPORTANTE SABER:

- **LAVAR AS MÃOS** com água e sabão, antes de pegar o bebê.
- Nos primeiros dias de vida o bebê perde peso.
- Você pode sentir cólica e o sangramento vaginal pode aumentar durante a mamada, nos primeiros dias depois do parto. Não se assuste, isso é sinal que seu útero está voltando ao tamanho normal.
- Você deve beber , no mínimo, três litros de água por dia.
- Quanto mais a criança sugar, mais leite você terá.
- Caso você sinta suas mamas:
  - **cheias e dolorosas**: isso é por causa da descida do leite, você deve dar de mamar para o bebê, caso não alivie, faça a expressão manual para retirar um pouco de leite.
  - **inchadas e dolorosas**: você pode usar diferentes posições para amamentar o bebê, para a retirada do leite das várias partes da mama. Pode ficar sentada ao invés de deitada; para mudar a posição da criança, pode colocá-la debaixo do braço. Mantenha a criança mamando no lado inchado. Faça massagem no local inchado em direção ao mamilo para ajudar a esvaziar aquela parte da mama. Use roupas largas. Caso isso não melhore num prazo de dois dias procure seu médico ou um posto de saúde, mas **não pare de amamentar**.
- Caso você sinta seus mamilos :
  - **dolorosos**: pode ser porque a criança não está pegando direto o mamilo. Nas primeiras mamadas pode ter uma dor fraca. A criança deve abocanhar o bico e boa parte da aréola para ter uma boa pegada e não machucar o bico. Não usar creme, pomada ou outra medicação no bico. Evitar interromper a mamada. Se a dor continuar por mais de uma semana, verificar se o bico não está com pontos brancos e se a boca da criança não está com os mesmos pontos brancos. Procure um médico ou um posto de saúde para receber as orientações adequadas.
  - **rachados**: isso ocorreu porque o bebê está mamando em má posição. Evitar usar qualquer tipo de sabonete, creme, pomadas, pois pode piorar a dor. Deve corrigir a posição de bebê e **continuar amamentado**; deve tomar banho de sol, depois da mamada deixar o bico tomar ar, passar um pouco de leite no bico do seio. Pode usar um pedaço de casca de mamão papaya, pois ajuda na cicatrização, pois ele contém papaína - uma substância cicatrizante.