



# ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é o alimento adequado para os bebês. O Hospital Dona Helena vê, como prioridade absoluta, o incentivo ao aleitamento materno.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta que os bebês sejam amamentados exclusivamente até os seis meses de vida, pois todos os nutrientes e água que o bebê precisa para se desenvolver estão no leite da mãe.

## AMAMENTAÇÃO ÚNICA

Cada mãe produz o melhor leite para o seu filho. A amamentação deve ser exclusiva da mãe para o seu bebê. Não permita que outra mãe o amamente. Algumas doenças são transmitidas pelo leite materno, como o HIV e outras doenças infecto contagiosas.

## ALGUMAS VANTAGENS DO ALEITAMENTO

- O leite materno é composto por mais de 250 substâncias que protegem e contribuem para o desenvolvimento do bebê. Contém substâncias que ajudam a superar a dor e tem água em quantidade suficiente. Toda nutrição que o bebê precisa vem da mãe;
- O contato físico proporciona uma oportunidade de proximidade diária com a mãe. Todo bebê precisa de carinho, pois facilita o seu desenvolvimento afetivo;
- O aleitamento materno exclusivo reduz quadros infecciosos, porque o leite da mãe é estéril, isento de bactérias e contém fatores anti-infecciosos, além de diminuir os riscos de desenvolver alergias;
- A mãe que amamenta se sente mais segura e menos ansiosa. Tem menos risco de desenvolver câncer de mama, ovário e endometrial;
- Praticidade: o leite materno está sempre na temperatura ideal, nunca azeda ou estraga na mama, além de não custar nada;
- A amamentação é econômica. No Brasil, um bebê que não é alimentado ao seio pode gastar metade de um salário mínimo por mês.

## DIFICULDADES MAIS COMUNS NO ALEITAMENTO MATERNO

- Do quarto ao décimo dia após o parto, as mamas começam a produzir leite, aumentam de tamanho, ficam pesadas e ligeiramente mais quentes que as demais partes do corpo. Nesse período algumas mulheres produzem mais leite que o necessário, deixando as mamas inchadas, dolorosas, quentes, vermelhas e tensas, por causa do edema (líquido) nos tecidos. Doem as axilas, podendo causar febre. Este processo é chamado de ingurgitamento mamário;
- Pode também ocorrer o surgimento de fissuras ou lacerações nos mamilos;
- O processo infeccioso caracterizado por mamas quentes, febre, dor e, em alguns casos, formação de nódulos, é a mastite, que deve ser tratada para evitar que evolua para um abscesso mamário;
- A prevenção desses quadros é fundamental para o sucesso do aleitamento materno;
- Amamente no sistema livre demanda: sempre que o bebê desejar e pelo tempo que ele quiser;
- Se após a mamada, ainda houver inchaço e leite em demasia, retire-o;
- Antes de oferecer o peito, verifique a flexibilidade areolar. Se o peito estiver muito cheio, é preciso fazer a ordenha manual;
- Quando observar sensibilidade use conchas protetoras para evitar o atrito direto do mamilo e favorecer a ventilação.

## TRATAMENTO

Para o adequado tratamento de qualquer uma dessas intercorrências mais comuns no aleitamento materno, sempre observar as orientações de prevenção.

No caso do ingurgitamento mamário:

- Amamente o bebê por livre demanda com um intervalo máximo de três horas entre as mamadas;
- Massageie as mamas conforme orientação da equipe de enfermagem;

- Realize a ordenha (extração manual ou mecânica).

Para tratar as fissuras:

- Verifique e corrija a posição da mamada e continue amamentando;
- Aplique leite materno nas mamas após as mamadas e deixe secar naturalmente antes de colocar o sutiã, pois ele ajuda na cicatrização.

Não havendo melhora após 24 horas, procure orientação especializada no Hospital Dona Helena.

**(47) 3451-3441 / 3451-3544**

47 3451 3333  
[www.donahelena.com.br](http://www.donahelena.com.br)

Diretor Técnico: Dr. Bráulio Barbosa - CRM-SC 3379