



CUIDADOS COM AS MAMAS

DURANTE O PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO, AS MÃES DEVEM TER ALGUNS CUIDADOS COM AS MAMAS, A FIM DE PREVENIR LESÕES E FISSURAS NA REGIÃO, ALÉM DE DESCONFORTOS, DORES, INGURGITAMENTO E MASTITE.

O uso da concha protetora pode auxiliar na prevenção de fissuras, pois minimiza o atrito e mantém o mamilo seco. Porém, o uso excessivo pode prejudicar. O ideal é usá-la em torno de 2 a 3 horas, três vezes ao dia. Não deverá ser utilizada no período noturno.

O uso do sutiã é indispensável, porém é necessário que o mamilo fique seco. A pele úmida favorece o aparecimento de traumas.



A HIGIENIZAÇÃO DAS MAMAS

A higienização das mamas deve ser realizada uma vez ao dia, na hora do banho, sem a necessidade de uso de sabonete. As mamas produzem o próprio emoliente, por isso não é preciso usar pomadas, soluções alcoólicas ou lubrificantes na região mamilo-areolar. Exceto, por orientação médica ou de enfermagem, específica para cada caso.



NA HORA DE AMAMENTAR:

- Para uma boa pega, segure a mama com a mão que está livre, de modo que o indicador e o polegar formem a letra "C" invertida. Em seguida, aconchegue o bebê junto ao seu corpo (barriga com barriga) de forma que consiga abocanhar a maior parte da aréola;
- A pega correta não provoca dor durante a mamada. No momento da pega pode haver desconforto e até mesmo dor inicialmente, mas esta deve desaparecer em seguida;
- Se a dor persistir, a pega não está correta e o bebê deve ser reposicionado ao seio;
- A pega incorreta pode causar ferimentos nos mamilos, muitas vezes graves, impedindo a continuidade da amamentação;
- Ao término da mamada não é necessário retirar o resíduo de leite do bico do seio. Passe o leite do bico na aréola e deixe secar naturalmente. O leite possui propriedades emolientes e cicatrizantes.

IMPORTANTE:

- A utilização de acessórios para auxiliar na amamentação como bico de silicone, relactação ou mamadeiras, deve ocorrer apenas com indicação da equipe de saúde;
- O uso do sutiã adequado ajuda na sustentação das mamas;
- Em caso de ingurgitamento mamário (mama endurecida), recomenda-se retirar um pouco de leite antes de oferecer a mama ao bebê;
- O bebê deverá esvaziar a mama antes de passar para a próxima, mesmo que, nos primeiros meses, ele mame em apenas uma mama em cada mamada.



47 3451 3333
www.donahelena.com.br

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