

# PARENTALIDADE E ALEITAMENTO MATERNO



**CONSELHOS ÚTEIS:  
COMO APOIAR A SUA COMPANHEIRA  
NA ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ**

## 1. O QUE É IMPORTANTE SABER ANTES DE O BEBÊ NASCER?

Os nove meses de gestação são uma fase de preparação para a chegada de um novo elemento à família. Durante este tempo é importante que o casal pense sobre como planeia alimentar o bebê. Logo que ele chegue vai exigir que essa necessidade seja satisfeita.

### O ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno é uma ótima escolha, pois o leite materno tem todos os nutrientes que o bebê necessita e pode ser oferecido em exclusivo até aos 6 meses de idade.

**RELEMBRE A SUA COMPANHEIRA DE QUE É IMPORTANTE  
LEVAR PARA A MATERNIDADE:**



Sutiã de amamentação;



Discos de algodão;



Um creme hidratante para o mamilo à base de lanolina.

## 2. JÁ NASCEU... E AGORA?

Se tiver essa oportunidade, procure assistir à primeira mamada do bebê. A partir desse momento, vai começar a aprender e a perceber como pode ser útil. Pode ajudar a mãe a manter o bebê junto da mama. O contacto pele a pele por vezes é suficiente para que o bebê perceba o que tem de fazer para conseguir alimentar-se.

Ajude a mãe a perceber se o bebê está a pegar corretamente na mama, através dos seguintes sinais:



- ▶ Boca bem aberta
- ▶ Lábio inferior virado para fora
- ▶ Queixo encostado à mama
- ▶ O bebê não pega só no mamilo mas também na auréola, sendo mais visível a parte superior da mesma

A boa pega não provoca dor no mamilo e evita fissuras na pele.

Após a mamada, pode pegar no bebê e colocá-lo a arrotar.

Pode ainda mudar a fralda antes ou depois de o bebê comer.

Em caso de dúvida ou dificuldades, solicitem o apoio do(a) enfermeiro(a) que vos acompanha na maternidade.

## 3. DICAS IMPORTANTES:

- ▶ Para amamentar, é importante que a mãe esteja tranquila e confortável. Aqui o seu papel é fundamental, nomeadamente na gestão das visitas e na criação de um ambiente calmo quando o bebê vai mamar.
- ▶ O aleitamento materno é em horário livre, ou seja, o bebê vai mamar as vezes e durante o tempo que desejar;
- ▶ Em média, os bebês fazem oito (8) mamadas diárias;
- ▶ A mãe pode necessitar de apoio para retirar o bebê do berço e para se posicionar de forma confortável;
- ▶ O bebê nem sempre precisa de comer das duas mamas. É importante que primeiro esvazie uma e a outra só é oferecida se ele mantiver sinais de interesse;
- ▶ Na mamada seguinte, deve começar-se pela mama que ficou por esvaziar.

O seu contributo é fundamental para o sucesso do aleitamento materno:

Encorajar e apoiar a sua companheira é muito importante. As hormonas maternas ligadas à amamentação também são influenciadas por si. Se for afável, disponível e presente, a mãe irá sentir-se mais segura.



#### 4. DE VOLTA A CASA...

Procure ter tudo arrumado quando levar a sua família de volta a casa. Assim, a mãe ficará tranquila e descansada e manter-se-á disponível para amamentar o bebé sempre que ele solicite. As tarefas da casa e os cuidados a outros(as) filhos(as) devem ficar a seu cargo. Lembre-se que, por lei, tem direito a 10 dias obrigatórios para ficar em casa após o nascimento. Continue a apoiar no momento da amamentação.





## DESCIDA DO LEITE

2.º/3.º dia após o parto



Já em casa, ocorre um processo natural de amadurecimento do leite materno.

Nesta fase, a mama pode ficar mais cheia e dolorosa. É aconselhável fazer aplicação de calor e massagem na mama antes de amamentar, de modo a que esta fique mais mole e seja mais fácil a pega do bebé.

Também aqui pode ajudar. Apoiar na massagem da mama é uma estratégia. Pode também proporcionar momentos prazerosos à mãe, por exemplo com um gesto de carinho ou uma massagem nas costas. Prepare compressas frias para que a mãe possa aplicar na mama após o bebé comer.

## 5. SE A MÃE SE AUSENTAR E O BEBÉ FICAR CONSIGO EM CASA... COMO O VAI ALIMENTAR?

A mãe pode extrair o leite para que o bebé possa ser alimentado quando ela não está presente.

O leite materno conserva-se à temperatura ambiente (< 25° C) durante 8 horas e no frigorífico durante 3 a 5 dias.

### Como proceder:

- ▶ Lavar as mãos antes de manipular o leite extraído;
- ▶ Transferir do recipiente de armazenamento para o biberão, já previamente esterilizado;
- ▶ Oferecer o leite à temperatura ambiente ou ligeiramente aquecido em banho-maria;

- ▶ Antes de dar o biberão, confirme a temperatura do leite deixando cair umas gotas sobre a face interna do seu pulso;
- ▶ Com o bebé já desperto, aproximar a tetina da sua boca e esperar que este a pegue;
- ▶ Depois de o bebé pegar, mantenha o biberão inclinado para que a tetina esteja preenchida de leite. Assim evita que o bebé ingira ar;
- ▶ Depois de mamar, coloque o bebé a arrotar.

Aproveite este tempo a dois.  
A sua interação com o bebé também é fundamental.





## 6. PARA TERMINAR

Nem todas as mulheres desejam ou podem amamentar. Se a sua companheira não tiver esse projeto é importante saber respeitar.

**Lembre-se:**

Não estão sozinhos! Se tiverem dificuldades, procurem ajuda junto de profissionais de referência. A maternidade frequentemente disponibiliza um contacto direto, inclusivamente durante a noite, para onde podem ligar.

