

## Tenha em conta que:

- O leite passa por diversas fases: o primeiro leite na mamada é mais rico em água e lactose (açúcar do leite) e no final da mamada é mais rico em gordura (que potencia o aumento do peso). Daí que seja importante esvaziar completamente a mama e só depois passar para outra (se o bebé ainda não estiver satisfeito).
- A duração da mamada não é importante, pois a maior parte dos bebés mamam 90% do que precisam em 4 minutos. Daí não ser necessário prolongar mamadas para além dos 15-30 minutos.
- A mãe pode perceber se o bebé está mesmo a mamar se: verificar que a sucção é mais lenta do que com uma chupeta, constatar que o bebé enche as bochechas de leite - não deve fazer “covinhas” na bochecha, ou muitas vezes quando ouve o bebé a engolir o leite.
- O horário para amamentar deve ser livre, ou seja sem um horário rígido. O bebé mama quando tem fome. Assim estimula uma maior produção de leite.
- O fluir do leite é inibido pela dor, preocupação, dúvidas, stress e nicotina. Ajudará se tiver sentimentos agradáveis, se olhar, tocar ou ouvir o seu bebé, para além de deixar de fumar



Elaborado por: Enf.ª. Graduada Vicência Vale

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR  
ARS MEDICA

Av. Carlos de Andrade s/nº.  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros

Telefone: 219897841/42

Amamentação:  
“descida do leite”,  
extracção e  
conservação

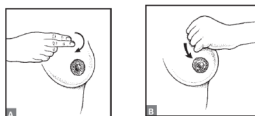


UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR  
ARS MEDICA

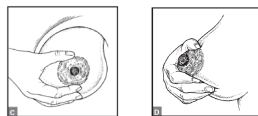
# Alguns cuidados na Amamentação

## “Descida do leite”

- ⇒ A “descida do leite” dá-se entre o 2º a 3º dia após o parto. Isto tem a ver com o aumento na produção de leite, muitas vezes repentina e excessiva relativamente às necessidades do bebé.
- ⇒ As mamas podem ficar tensas, quentes e dolorosas e a temperatura da mulher pode rondar os 38º C durante 24 horas.
- ⇒ Pode e deve continuar a amamentar, no entanto podem ser necessários alguns cuidados para resolver a situação.
- ⇒ Antes da mamada se a mama se encontrar tensa, dolorosa, com a pele brilhante, a tensão na aréola não permite uma boa pega para o bebé sugar, e se palpar alguns nódulos de leite acumulado, deve aplicar compressas de água quente ou chuveiro com água morna, seguido de massagens circulares em relação ao mamilo.

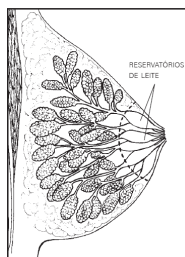


- ⇒ Se no final da mamada ainda sentir a mama congestionada deve esvaziá-la manualmente ou com bomba extractora de leite, até sentir-se bem.



- ⇒ No final deve aplicar compressas frias ou gelo protegido por 5 minutos, suspender 2 e voltar a aplicar mais 5 minutos

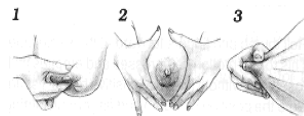
## Extracção do leite



- ⇒ A extracção manual é um processo barato e conveniente para aliviar um seio desconfortável antes ou após a mamada.
- ⇒ Lave as mãos antes de iniciar a extracção.
- ⇒ Sente-se confortavelmente, coloque o polegar sobre a parte superior da aréola e o indicador sob a aréola mamária (estará assim a fazer pressão sobre os reservatórios de leite). Pressione então em direcção ao tórax (costelas). Não deve deslizar os dedos para não magoar.



- ⇒ Pressione e solte de seguida. Não deve sentir dor, caso contrário estará a aplicar mal a técnica.
- ⇒ Rode os dedos para massajar todos os locais (para que o leite seja extraído de todos os reservatórios).
- ⇒ Não esprema o mamilo, não é eficaz e é doloroso.

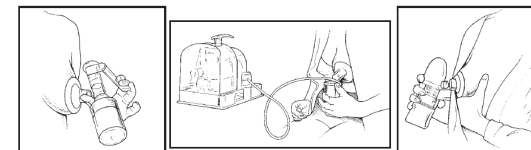


Errado

- ⇒ Faça a extracção até sentir a mama flácida (depois da mamada) ou com uma menor tensão que permita a sucção do bebé (antes da mamada).
- ⇒ Recolha o leite para um recipiente de boca larga e esterilizado.

## Conservação do leite

- ⇒ Pode aproveitar o leite excedente (após a extracção manual ou com bomba) para um biberão esterilizado ou para sacos de plásticos próprios para o efeito (à venda em farmácias, eis alguns exemplos de bomba)



- ⇒ O leite pode ser oferecido mais tarde ao seu bebé, por exemplo quando retornar à sua actividade profissional, quando se ausentar de casa para ir às compras, etc.
- ⇒ No frigorífico: 24 - 48 horas (colocar na 1ª prateleira).
- ⇒ No congelador: 1 mês por cada estrela.
- ⇒ Na arca: até 6 meses.
- ⇒ Os sacos de congelação devem ser rotulados com a data e a quantidade de leite armazenado e hora. Não deve misturar no mesmo saco leite extraído em alturas diferentes.
- ⇒ Para descongelar deve colocar no frigorífico e depois aquecer em banho-maria ou sob água quente a correr na torneira.
- ⇒ **NUNCA DESCONGELAR NEM AQUECER NO MICRO-ONDAS.**