

Amamentar é amar...

...dê ao seu filho o que há de melhor...



.....dê-lhe VIDA !

Em caso de dúvida, ou na presença de qualquer anormalidade, dirija-se à USF 3 Rios.



Fonte das imagens:

http://mamarsim.blogspot.pt/2013/02/a-continuidade-do-aleitamento-materno_28.html

<http://www.agregapais.com.br/link/fases-do-leite-materno/>

Trabalho realizado pelas alunas do 4º ano da Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa:

- Ana Filipa Barbosa
- Joana Cerqueira

Enfermeiros orientadores: Maria Santos / Anita Valente

Data de elaboração: 5/2012

Revisto em: 02/2015

Data da próxima revisão: 02/2018

Travessa Marquês de Pombal - Penafiel

Telefone: 255 728 320

Fax: 255 728 329

E-mail: usf3rios@gmail.com

AMAMENTAÇÃO

Como resolver pequenos problemas



Se decidiu amamentar....

....saiba como cuidar de si !

INGURGITAMENTO

Ao 2º ou 3º dia, as mamas podem ficar tensas, quentes, dolorosas, brilhantes e pesadas, devido à “subida do leite”. A temperatura da mãe pode aumentar até 38°C num período de 24 horas.

Como prevenir:

- Iniciar o mais rápido possível a amamentação após o parto;
- Assegurar que o bebé pega bem na mama;
- Não ter hora certa para amamentar, mas sim quando o bebé quiser, desde que faça as mamadas recomendadas;

Como tratar:

- Colocar compressas com água morna e massajar suavemente a pele em movimentos circulares em relação ao mamilo;
- Colocar o bebé a mamar primeiro na mama mais cheia;
- Se a mama se mantiver congestionada após a mamada, deve esvaziá-la manualmente ou com a ajuda da bomba extratora, até sentir-se melhor;
- No final, deve aplicar compressas com água fria durante 5 minutos, suspender durante 2 minutos e voltar a colocar as compressas frias por mais 5 minutos;
- Na mamada seguinte repetir o procedimento na outra mama;

MAMILOS GRETADOS

Logo no início do aleitamento materno, os mamilos da mãe podem ficar doridos, com fissuras (gretas), bolhas e/ou marcas.

Como prevenir:

- Assegurar que o bebé pega bem na mama;
- Manter os mamilos secos, expondo-os ao ar livre ou à luz solar e trocar com frequência os forros utilizados quando há vazamento de leite;
- Amamentar logo que o bebé demonstre vontade de mamar, evitando assim de que sugue a mama com força excessiva devida à fome;
- Aplicar algumas gotas de leite materno no mamilo e aréola e/ou pomada cicatrizante, após o banho e cada mamada;
- Não deve interromper a mamada. Se for necessário fazê-lo, deve introduzir suavemente o dedo na boca do bebé de modo a interromper a sucção;
- Evitar o uso de protectores de mamilo;
- Lavar os mamilos apenas uma vez por dia, no momento da higiene diária.

Como tratar:

- Iniciar a amamentação pelo mamilo não doloroso;
- Continuar a aplicar algumas gotas de leite materno no mamilo e aréola, e esperar que seque.

MASTITE

A mastite pode ser de origem infecciosa ou não. A mastite não infecciosa pode ocorrer quando há um bloqueio dos ductos mamários (canais por onde passa o leite). A mastite infecciosa surge quando há entrada de microorganismos através de mamilos gretados.

Nos dois casos, parte da mama fica dolorosa, inchada, quente e avermelhada. A mãe pode ter febre e mal-estar.

Na mastite não infecciosa os sintomas aliviam em 24h, na mastite infecciosa esses sintomas agravam.

Como prevenir:

- Tratar o ingurgitamento e os mamilos gretados;
- Evitar a compressão excessiva da mama durante a amamentação;
- Evitar roupas que comprimam a mama.

Como tratar:

- Continuar a amamentar;
- Deve começar a amamentação pela mama não afetada;
- Esvaziar a mama afetada após a amamentação;
- Aplicar compressas frias como no ingurgitamento;
- Consultar o médico e/ou o enfermeiro de família;
- Repousar.