

A close-up photograph of a baby's head, showing the ear and hair, being held gently by a person's hand. The background is a plain, light color.

E-BOOK

Aleitamento materno: Promover Saúde!



Ficha Técnica

Título: Aleitamento Materno: Promover Saúde!
Direcção Editorial: Alexandra Bento
Concepção: Helena Real
Corpo Redactorial: Helena Real
Produção Gráfica: Helena Real
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-3-3

Agosto de 2010

©APN

O acto de amamentar é algo que se aprende, que se aperfeiçoa e se estimula!

Actualmente existe já a possibilidade de se recorrer à ajuda de profissionais de saúde para se perceber quais as melhores técnicas e cuidados a ter no período de aleitamento materno.

Este *E-book* pretende transmitir-lhe algumas informações e orientações sobre a importância de amamentar como forma de promoção de saúde do bebé e da mãe.

Lembre-se: amamentar é fundamental!



- O leite materno tem a composição nutricional ideal para a alimentação do bebé e para suprir as necessidades para se desenvolver e crescer.
- Varia, na composição e na quantidade, ao longo da vida do bebé, ao longo do dia e ao longo da mesma mamada. Tem a quantidade certa de proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e água, suficiente até aos 6 meses de idade, em exclusividade. Após essa idade deve ser complementado com maior quantidade de nutrientes provenientes dos outros alimentos.

➤ **Composição leite materno (100ml)**



Energia - 70 kcal

Proteína - 1,1 g

Lípidos - 4,2 g

Glícidos - 7,0 g

Vitamina A - 190 mcg

Vitamina D - 2,2 mcg

Vitamina E - 0,18 mg

Vitamina K - 1,5 mcg

Vitamina C - 4,3 mg

Tiamina - 16 mcg

Riboflavina - 36 mcg

Niacina - 147 mcg

Piridoxina - 10 mcg

Folato - 5,2 mcg

Vitamina B12 - 0,03 mg

Cálcio - 34 mg

Fósforo - 14 mg

Ferro - 0,05 mg

Zinco - 0,3 mg

Água - 87,1 ml

Sódio - 0,7 mEq

Potássio - 1,3 mEq



Aleitamento materno

- > Vantagens
- > Como amamentar
- > Duração – recomendações
- > Alimentação da mãe
- > Mitos e verdades
- > Problemas mais frequentes
- > Prevalência em Portugal

Vantagens

Para o bebé

- Fornece o alimento ideal, mais barato e seguro para dar em exclusividade até aos 6 meses;
- O leite materno é um alimento natural, com elevada riqueza nutricional permitindo um crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebé;
- Previne o aparecimento de infecções gastrointestinais (diarreias), respiratórias (pneumonias e bronquiolites) e urinárias;
- Protege de algumas alergias;
- Confere maior protecção contra vírus e bactérias;
- Permite uma melhor adaptação do bebé ao apetite e sede, bem como aos outros alimentos;
- Previne o aparecimento futuro de Diabetes, Linfomas, Obesidade, Doença de *Crohn*, Colite ulcerosa e Doença celíaca na criança;
- Melhora o desenvolvimento da visão;
- Reduz a propensão a cárie dentária, melhora o desenvolvimento das mandíbulas, dos dentes e da fala;
- Facilita a digestão e o funcionamento do intestino;



Vantagens

Para a mãe

- O leite materno é prático e conveniente, sem necessidade de preparação, aquecimento e desinfecção;
- Promove uma recuperação rápida do corpo da mãe após o parto;
- Associa-se a uma menor probabilidade de aparecimento de Cancro da mama, Cancro do ovário, Osteoporose, Doenças cardíacas, Diabetes e Artrite reumatóide;
- Atrasa a menstruação, funcionando como um controlo da fertilidade;
- Aumenta a confiança da mãe e a sensação de bem-estar;
- Cria uma melhor ligação emocional entre a mãe e o bebé o que garante uma maior estabilidade da criança;

Para a Família

- Permite uma maior gestão de custos, uma vez que se poupa dinheiro em leite artificial, biberões, e esterilizações;
- Facilita as deslocações pois não há necessidade de levar utensílios;

Para o ambiente

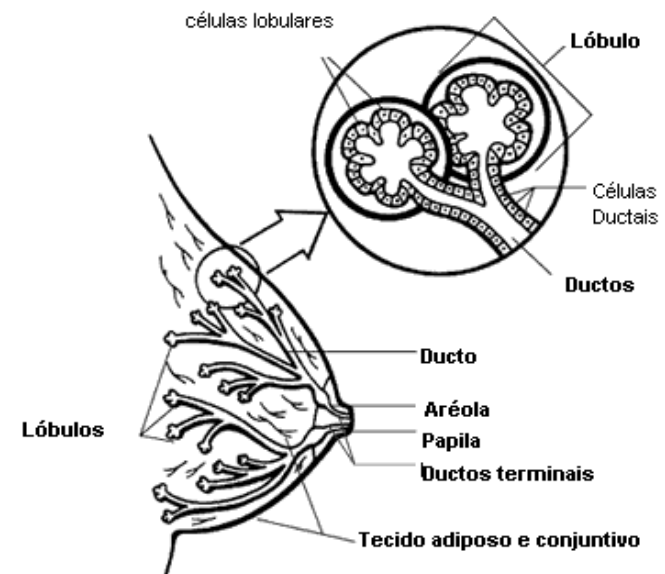
- Não é necessário recorrer a embalagens, utensílios e gasto de energia.



Como amamentar

Quando o bebé tem fome, mama na mama da mãe, durante o tempo que quer, até se sentir satisfeito. À medida que vai crescendo, a mãe produz mais leite para suprir as suas necessidades. Quando se inicia a diversificação alimentar, as mamas produzem apenas o leite necessário para completar as suas necessidades. Este fenómeno pode acontecer durante meses e anos. De que forma? Através de um sistema complexo de produção de hormonas e secreções glandulares.

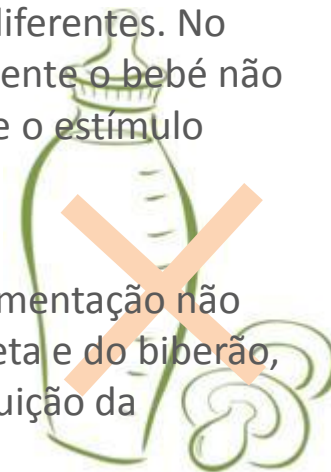
- O leite materno é produzido em alvéolos que compõem as glândulas existentes nas mamas. Estes alvéolos são rodeados por pequenos músculos que se contraem para ejectar o leite em direcção aos mamilos.
- Em redor do mamilo existe a aréola (parte da pele mais escura) onde se situam glândulas de pequena dimensão que produzem um líquido lubrificante que mantém os mamilos suaves e limpos.
- Durante a gravidez, as mamas aumentam de tamanho, a aréola fica mais escura; a pele parece mais fina e as veias mais visíveis. Todo o sistema de glândulas evolui para se preparar para a produção do leite.





Como amamentar

- No primeiro dia a quantidade de colostro (leite que é produzido nos primeiros dias) que o seu bebé mama é reduzida, mas contém todos os constituintes que o bebé precisa;
- A mãe deve amamentar o seu bebé sem restrição, de dia e de noite, pois deste ritmo depende o sucesso do aleitamento materno e da adaptação do bebé ao mesmo. Mediante o comportamento do bebé, dê de mamar apenas quando ele pedir, pois ele mama em função das necessidades que presente;
- Nos primeiros meses de vida, é normal o bebé perder peso. Este facto não significa que há algum problema com o seu leite;
- A capacidade de produção de leite pelas mamas é variável, podendo ter ritmos diferentes. No entanto, sabe-se que quanto mais leite é tirado mais leite é produzido. Normalmente o bebé não "esvazia" completamente a mama. Se o bebé não mama bem a mama não recebe o estímulo adequado e acaba por não produzir o leite suficiente;
- Não use chupetas nem biberões nas primeiras semanas de vida, enquanto a amamentação não estiver bem estabelecida. O formato do mamilo é diferente do da tetina da chupeta e do biberão, o que leva a confusão por parte do bebé, podendo ferir o mamilo e levar à diminuição da produção de leite. Use copos ou colheres.





Como amamentar

Em 5 passos...

1 Se as mamas estiverem duras ou inflamadas, extraia um pouco de leite, manualmente ou com bomba, antes do bebé mamar, para amolecer a mama à volta do mamilo;

2 Posicione-se sentada, deitada ou de pé com o bebé de forma a ficarem confortáveis; a mãe deve adaptar-se ao bebé. A forma como se pega no bebé e se aconchega é determinante para o sucesso da amamentação.

3 Para iniciar a mamada, agarre a mama (e não apenas o mamilo), abarcando parte da aréola, e encoste o queixo do bebé à mama. Desta forma, apanha o tecido mamário, que contém as glândulas produtoras de leite, promovendo a saída do leite;

4 Deverá deixar o bebé mamar até ao fim de uma mama antes de oferecer a outra. Ambas as mamas deverão ser oferecidas em cada mamada, e o bebé mamará, ou não, na segunda, apenas se tiver apetite.

5 No final coloque o bebé na vertical e encoste-o ao seu ombro, massajando-o nas costas, até ele arrotar.

Nota!

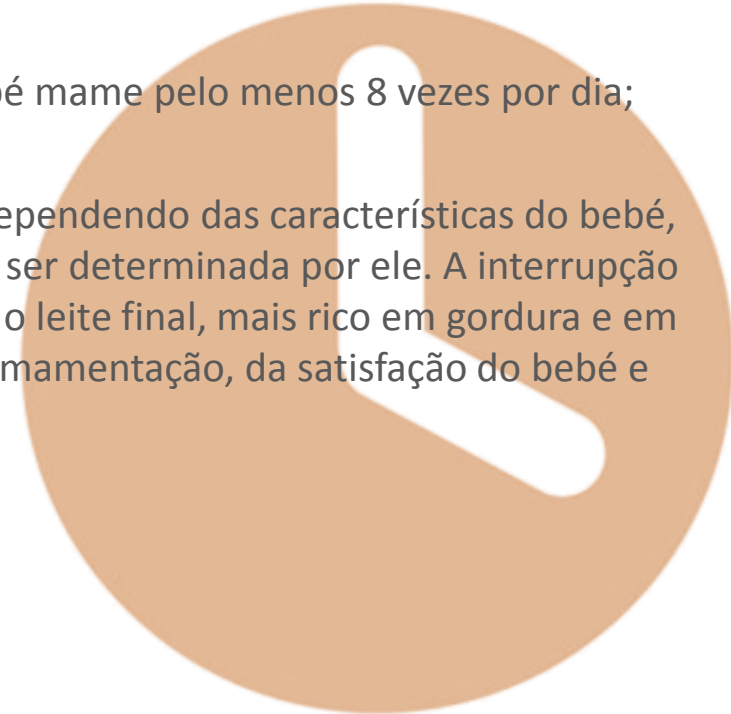
Não é suposto sentir dores na mama ou no mamilo e o bebé apenas com os movimentos da sua língua deve conseguir extrair o leite.



Duração - Recomendações

Acto da amamentação

- Não devem existir regras rígidas quanto à duração de cada mamada e intervalo entre elas;
- É importante deixar o bebé mamar quando quiser, o tempo que quiser e as vezes que quiser. A mamada deve acontecer quando o bebé manifestar sinais de fome, tanto de dia como de noite;
- No entanto, nos primeiros tempos, é necessário que o bebé mame pelo menos 8 vezes por dia;
- A duração de cada episódio de amamentação é variável, dependendo das características do bebé, como a idade, o dia em questão ou altura do dia, devendo ser determinada por ele. A interrupção de uma mamada precocemente impede que o bebé ingira o leite final, mais rico em gordura e em calorias, o que traz consequências ao nível da eficácia da amamentação, da satisfação do bebé e da produção de leite.



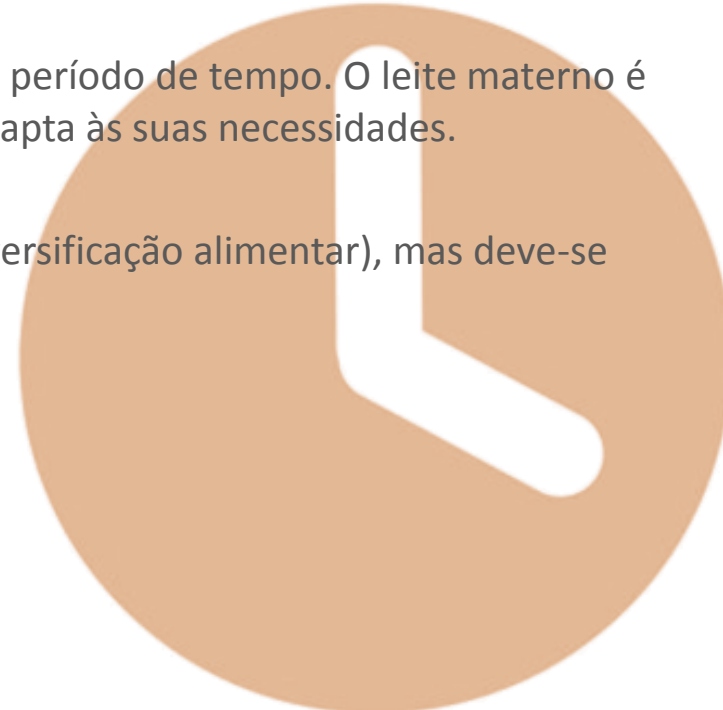
Duração - Recomendações

Da 1ª mamada

- Inicie a amamentação na 1ª meia hora após o parto

Do aleitamento materno

- A Organização Mundial da Saúde aconselha que se alimente o bebé exclusivamente com leite materno até aos 6 meses;
 - Não dê água, sumos ou leites artificiais ao bebé neste período de tempo. O leite materno é tudo o que ele precisa, já que a sua composição se adapta às suas necessidades.
- Após os 6 meses inicia-se a oferta de outros alimentos (diversificação alimentar), mas deve-se continuar a dar leite materno até pelo menos aos 2 anos.

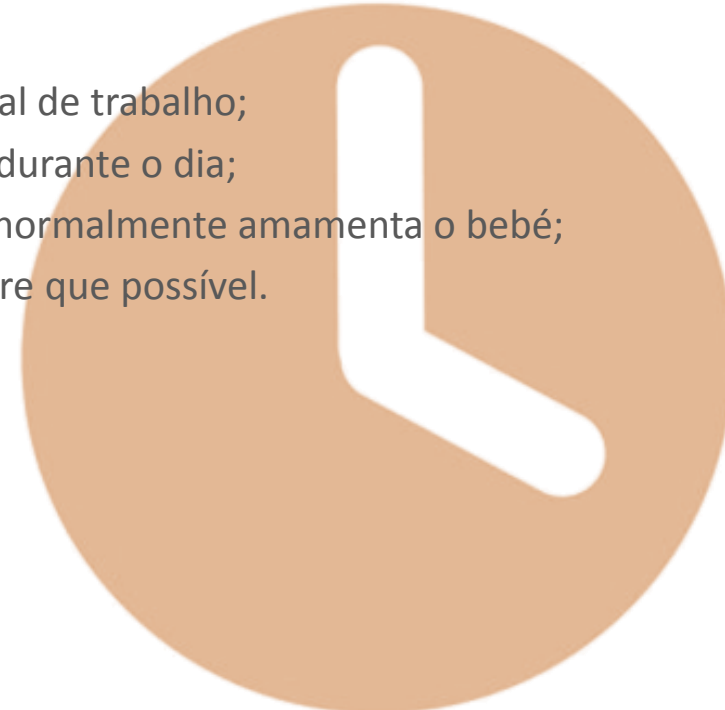


Duração - Recomendações

De regresso ao Trabalho

Regressar ao trabalho não deve representar o abandono do aleitamento materno!
Deve procurar implementar estratégias para continuar a fornecer ao bebé o seu leite:

- Vir a casa quando o local de trabalho é próximo;
- Alguém levar o bebé até à mãe na altura da mamada;
- Colocar o bebé numa creche ou numa ama próxima do local de trabalho;
- Extrair o leite antes de sair de casa para ser dado ao bebé durante o dia;
- Extrair o leite no local de trabalho na frequência com que normalmente amamenta o bebé;
- Mesmo que faça extracção não deixe de amamentar sempre que possível.





Extrair leite materno

Quando extrair?

- Impossibilidade do bebé sugar o leite;
 - Bebé prematuro que ainda não consiga mamar;
 - Desejo da mãe de doar o leite excedente;
 - Doença da mãe;
 - Regresso da mãe ao trabalho ou por motivos de viagem;
 - Evitar que o leite da mãe escorra ou goteje quando a mãe está longe do bebé;
 - Prevenir ou aliviar o ingurgitamento mamário;
-
- É importante as mães aprenderem as técnicas de extracção do leite materno para estarem preparadas para a eventualidade de alguma das situações anteriores ou outras diferentes;
 - A eficiência com que retira o leite pode não fornecer a ideia correcta da quantidade produzida;
 - Inicialmente, a quantidade produzida é pequena, aumentando ao longo do tempo. No entanto, lembre-se que mesmo as quantidades pequenas devem ser valorizadas e nunca rejeitadas.



Extrair leite materno

Antes de extrair

- Não é necessário lavar as mamas. Deve fazê-lo uma vez por dia quando tomar banho;
- Escolher um local calmo, onde possa estar sossegada e relaxada;
- Lavar as mãos com água e sabão;
- Para melhorar a saída do leite pode aplicar um pano com água quente sobre a mama;
- Massage as mamas, com as pontas ou os nós dos dedos com movimentos circulares em direcção ao mamilo. Massage a toda a volta da mama;

Extraír leite materno

Extracção manual

- É a forma de extracção de leite mais usada em todo o mundo. É bastante eficaz quando se domina a técnica, é simples, económica e pode utilizar-se a qualquer hora e em qualquer local, sem recurso a utensílios.
- **Técnica:**
 - Colocar a mão com 4 dedos por baixo e o polegar por cima do mamilo, formando um C, na zona de transição da aréola para a pele da mama;
 - Com o polegar e o indicador, fazer uma ligeira pressão para trás. Não deve doer. Não deslizar os dedos ao longo da pele;
 - Mantendo a pressão, comprimir o polegar e o indicador, comprimindo a mama contra o tórax, expulsando o leite para um reservatório limpo;
 - Libertar a pressão dos dedos para reiniciar;
 - Mude a posição dos dedos à volta da mama para permitir retirar o leite de todos os ductos. Não esprema ou puxe os seios porque poderá magoar;
- Extrair o leite durante 3 a 5 minutos e mudar de mama. Repetir 2 a 3 vezes de cada lado;



Extraír leite materno

Extracção com bombas

- Poderá optar por bombas manuais ou eléctricas, duplas ou simples, conforme as suas necessidades.
- Deve seguir as instruções descritas no folheto da bomba, pois variam consoante o equipamento.

- Após a extracção do leite, independentemente da forma como o faz, deve de seguida conservá-lo de forma a garantir a sua qualidade e segurança para o bebé.

-Armazene em frascos de plástico ou vidro desde que tenham tampa, ou em sacos de plástico próprios para o efeito.

- Coloque rótulos nos recipientes com a indicação do dia da extracção.



Extrair leite materno

Conservação

- Pode conservar o leite no frigorífico ou no congelador;
- Guarde-o em doses individuais apropriadas a uma refeição do bebé;
- Pode juntar leite de várias sessões de extracção: quando tirar leite uma vez congele-o. Na segunda vez arrefeça o leite no frigorífico e quando estiver frio junte-o ao leite previamente congelado, no mesmo recipiente. Nunca congele leite quente.
- Antes de recorrer a uma das doses guardadas consulte o rótulo que fez. Use o leite mais antigo;
- Para transportar o leite congelado ou refrigerado deve usar bolsas térmicas ou termos, com recurso a gelo para manter uma temperatura inferior a 5º C;
- Descongele uma porção de cada vez. Se o bebé quiser mais, com facilidade descongela outra;
- Descongele o leite lentamente, no frigorífico, durante várias horas. Se for necessário descongelar mais depressa pode fazê-lo em banho Maria ou em água morna;
- Depois de descongelado deve agitar o leite, para que os seus componentes se misturem adequadamente;
- Não ferva o leite. Não descongele em microondas, porque aquece de forma não uniforme, podendo queimar o bebé.



Extrair leite materno

Conservação

- O leite pode ser refrigerado ou congelado por períodos variáveis dependendo das características dos frigoríficos e congeladores;
 - **Frigorífico:**
 - 3-5 dias, se extraído recentemente;
 - 24h se descongelado no frigorífico;
 - Para completar a refeição, se descongelado fora do frigorífico, em água quente, por ex.;
 - **Congelador doméstico (complemento frigorífico)**
 - 3-6 meses, se extraído recentemente;
 - Se descongelado no frigorífico, não re-congelar;
 - Se descongelado fora do frigorífico, em água quente, por ex., não re-congelar;
 - **Arca Congeladora**
 - 6-12 meses, se extraído recentemente;
 - Se descongelado no frigorífico, não re-congelar;
 - Se descongelado fora do frigorífico, em água quente, por ex., não re-congelar;

Alimentação da mãe

Alimentação saudável

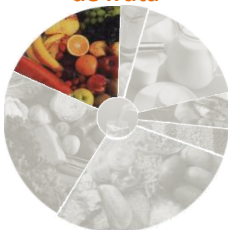
- Fazer 6 a 7 refeições por dia (pequeno-almoço, 1 ou 2 lanches da manhã, almoço, 1 ou 2 lanches da tarde, jantar, ceia);
- Não fazer intervalos superiores a 3h30 entre as refeições;
- Mastigar calmamente;
- Evitar o consumo de alimentos açucarados, salgados ou com muita gordura. Se estes aparecerem em substituição de alimentos saudáveis, para além de prejudicarem a sua saúde interferem na produção do leite;
- Não consumir bebidas alcoólicas nem bebidas com cafeína;
- Hidratar-se é fundamental para a sua saúde e para garantir a produção de leite. Beba pelo menos 2l de água por dia;
- Ter uma alimentação variada, completa e equilibrada, segundo as recomendações da Roda dos Alimentos:



3-5 porções
de hortícolas



3-5 porções
de fruta



1-3 porções
de gorduras
e óleos



2-3 porções de
lacticínios



1,5 a 4,5 porções
de carne, pescado
e ovos



1-2 porções de
leguminosas



4-11 porções de
cereais,
derivados e
tubérculos



Alimentação da mãe

1 porção representa:

➤ Hortícolas

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

➤ Fruta

- 1 peça de fruta – tamanho médio (160g)

➤ Gorduras e óleos

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

➤ Lacticínios

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 ½ iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- ¼ queijo fresco – tamanho médio (50g)
- ½ requeijão – tamanho médio (100g)

➤ Carnes, pescado e ovos

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo – tamanho médio (55g)

➤ Leguminosas

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

➤ Cereais e derivados, tubérculos

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 e ½ batata – tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 bolachas Maria/água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Procure um nutricionista para saber quantas porções de cada grupo necessita.

Mitos e verdades

O leite materno em exclusividade torna a alimentação do bebé monótona!

O meu leite é “fraco”.

Prisão de ventre (intestino preso): como resolver esta situação?

Posso beber bebidas com cafeína enquanto amamento?

E beber bebidas alcoólicas?

E tomar medicamentos?

Existem alimentos que aumentam a produção do leite?

Dar só do meu leite não sustenta o bebé. Ele chora com fome.

Tenho que fazer grandes restrições alimentares para retomar o meu corpo antes de engravidar.

Que alimentos devo evitar durante o período de amamentação?





Mitos e verdades

O leite materno em exclusividade torna a alimentação do bebé monótona.

- Não é verdade, pois o leite materno varia a sua composição ao longo do dia e à medida que o bebé vai crescendo. Além disso, não é uma alimentação monótona, porque permite o contacto com uma variedade de sabores dependentes da alimentação da mãe, facilitando ainda a introdução posterior de novos alimentos.

O meu leite é “fraco”.

- Nenhum leite materno é “fraco”, pobre ou insuficiente. Ele constitui o alimento ideal para o bebé, uma vez que contém todos os nutrientes necessários ao organismo do bebé.

Prisão de ventre (intestino preso): como resolver esta situação?

- Por vezes esta situação é frequente durante a gravidez, prolongando-se pelo período de amamentação;
- A solução passa por uma alimentação rica em fibras, ou seja, pelo consumo de sopa diariamente (2 vezes ao dia) e saladas e consumo de frutos e cereais integrais (pão integral, arroz e massa integral, ...);
- Certos frutos como a ameixa fresca ou seca, a papaia, a manga ou o kiwi possuem um bom efeito laxante;
- O consumo de água é também fundamental para a regulação do intestino. Beba pelo menos 2l de água por dia.



Mitos e verdades

Posso beber bebidas com cafeína enquanto amamentar?

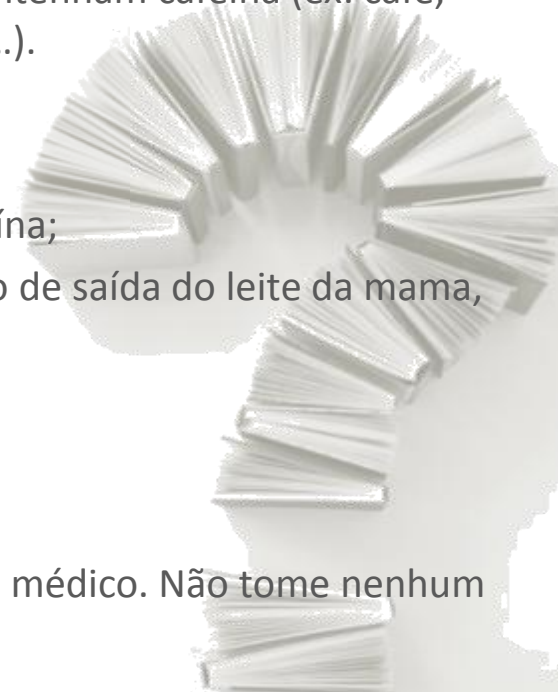
- Algumas recém-mamãs recorrem a bebidas com cafeína para combaterem o cansaço característico desta altura. Todavia, poder-se-á verificar o contrário, caso haja interferência com o sono e descanso das mães;
- Além disso, uma pequena parte de cafeína passa para o leite materno e conseqüentemente para a criança, o que poderá causar agitação e distúrbios no seu sono, uma vez que têm muita dificuldade em eliminar a cafeína do organismo;
- Aconselha-se evitar o consumo de bebidas ou alimentos que contenham cafeína (ex: café, chá preto ou verde, refrigerantes de cola, bebidas energéticas, ...).

E beber bebidas alcoólicas?

- Nestas situações verifica-se o mesmo que nas bebidas com cafeína;
- Além disso, sabe-se no caso do álcool que pode reduzir o reflexo de saída do leite da mama, limitando o consumo de leite por parte do bebé;
- Deve-se evitar o seu consumo.

E tomar medicamentos?

- Apenas deve tomar os medicamentos que sejam prescritos pelo médico. Não tome nenhum medicamento ou suplemento sem aconselhamento do médico.





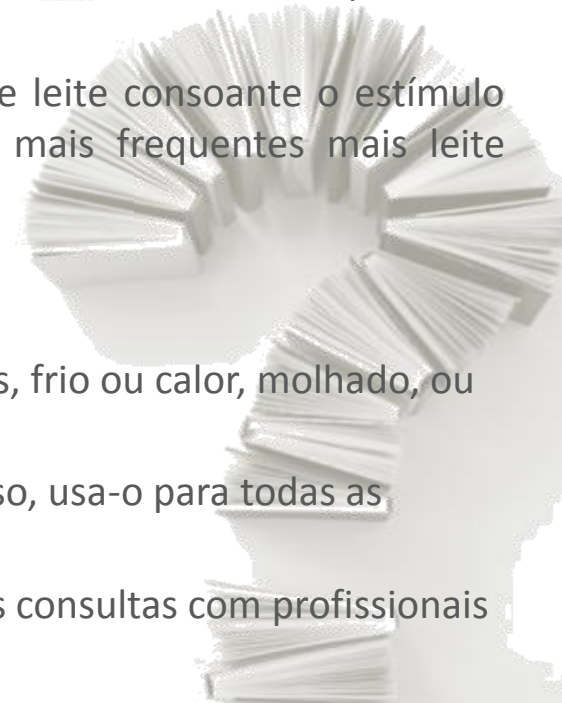
Mitos e verdades

Existem alimentos que aumentam a produção do leite?

- Dependendo da cultura em que estamos inseridos, existe sempre a ideia de que determinados alimentos contribuem para o aumento da produção de leite pela mãe. Todavia, são escassos os estudos que conseguem confirmar estas situações. Em Portugal refere-se o efeito da cerveja preta e do bacalhau. Quanto à cerveja, existe o problema do álcool, que deve ser evitado. Quanto ao bacalhau não existe evidência. Cada mãe deve aprender a conhecer o seu corpo e verificar as reacções que acontecem após a ingestão alimentar, percebendo o efeito de cada alimento que consome, tanto no seu corpo como nas reacções do bebé;
- Todavia, o que está comprovado é o aumento da produção de leite consoante o estímulo que recebe pelas mamadas ou extracção do leite. Quanto mais frequentes mais leite produzirá.

Dar só do meu leite não sustenta o bebé. Ele chora com fome.

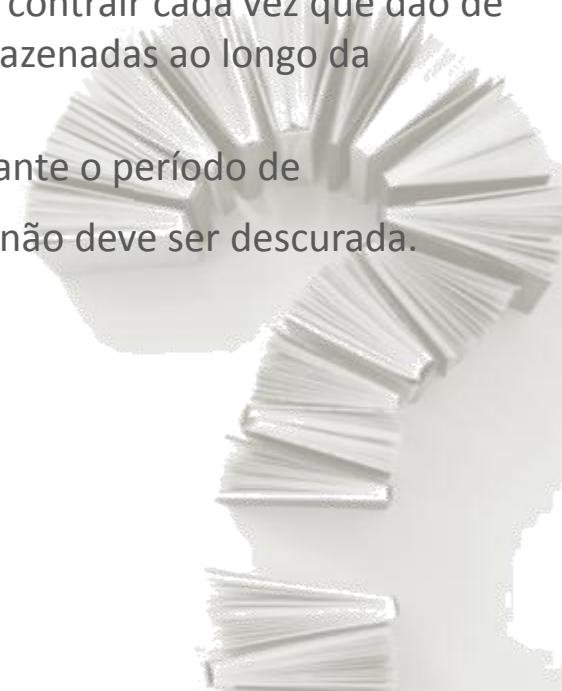
- Falso. O bebé não chora apenas por fome. Pode estar com gases, frio ou calor, molhado, ou querer simplesmente carinhos;
- O choro é a única forma que o bebé tem para comunicar, por isso, usa-o para todas as situações;
- O importante é que o bebé cresça com saúde, o que verifica nas consultas com profissionais de saúde.



Mitos e verdades

Tenho que fazer grandes restrições alimentares para retomar o meu corpo antes de engravidar.

- Durante a gravidez e após o nascimento da criança a alimentação da mãe deve ser cuidada, uma vez que influencia não só a sua saúde como também a do bebé. Após o nascimento, as mães sentem muita pressão para voltar a ter o corpo que tinham antes da gravidez. No entanto, não devem fazer restrições alimentares severas. Uma alimentação saudável e boa prática de actividade física, aliada ao acto da amamentação são suficientes para a retoma do peso habitual. Muitas mulheres conseguem sentir o seu útero a contrair cada vez que dão de mamar. Além disso, são consumidas as reservas de gordura armazenadas ao longo da gravidez para a produção do leite materno;
- Será importante reforçar que a alimentação que a mãe tem durante o período de amamentação é de extrema importância para o bebé, pelo que não deve ser descurada.





Mitos e verdades

Que alimentos devo evitar durante o período de amamentação?

- Alimentos açucarados, salgados ou com muita gordura, bebidas alcoólicas, bebidas e alimentos com cafeína;
- Alimentos que as mães percebam que causam transtornos no bebé (gases, choro, irritação, dificuldades em dormir, recusa ao leite), após a ingestão por parte da mãe;
- É assim importante alertar para que as mães estejam atentas, pois não é necessário fazer restrições alimentares sem certezas garantidas;
- Os alimentos que causem alergia na mãe ou no pai podem causar alergia no bebé, pelo que será importante evitá-los. Exemplo de alguns alimentos que causam mais frequentemente alergia: leite e derivados, trigo, certos frutos (morango, kiwi, laranja, toranja, limão, tangerina), milho, frutos gordos (nozes, avelãs, amendoins, amêndoas) e mariscos;
- No entanto, deixamos algumas anotações no esquema seguinte sobre alimentos que podem causar algumas reacções nos bebés. Se estas situações se verificarem deve moderar o consumo desses alimentos e procurar a ajuda de um nutricionista para adequar a sua alimentação.



Mitos e verdades

Brócolos, couves, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, pimentos, pepino, nabo

Podem alterar o sabor do leite e causar formação de gases e irritação do bebé.

Cebola, alho francês, alho seco

Podem alterar o sabor do leite. Os bebés podem ou não gostar do sabor, pelo que se deve estar atento às suas reacções.

Leite e derivados (iogurtes, queijo, requeijão e manteiga)

Podem causar reacções alérgicas no bebé, sobretudo se houver historia familiar de alergia a estes alimentos. Sintomas: diarreia, irritações de pele, desconforto, gases, tosse.



Mitos e verdades

Chocolate

Pode causar uma reacção alérgica no bebé, irritabilidade e aumentar os seus movimentos intestinais .

Citrinos (laranja, toranja, limão, tangerina), os morangos e o kiwi

Podem causar reacções alérgicas no bebé, sobretudo se houver historia familiar de alergia a estes alimentos. Sintomas: diarreia, irritações de pele, desconforto, gases, tosse.

Leguminosas (ervilhas, feijões, grão-de-bico, favas e lentilhas),

Pode causar uma reacção alérgica no bebé, irritabilidade e aumentar os gases intestinais.

Problemas mais frequentes

Quais?

Ingurgitamento

Algumas vezes, especialmente se o leite não é retirado em quantidade suficiente, as mamas podem ficar duras (ingurgitadas), havendo alguma dor, sendo mais difícil amamentar nesta situação. Para a solucionar deve extrair um pouco de leite de forma manual ou com a ajuda de bombas para “aliviar” a tensão.

Fissuras

As fissuras ocorrem sobretudo devido à má adaptação do bebé à mama da mãe e ao número e duração inadequada das mamadas. Com fissuras, a amamentação torna-se dolorosa e diminui a sua frequência. Se se verificar fissuras apenas em um mamilo, o outro pode ser usado para amamentar, mas o leite não é suficiente. As fissuras mamárias são a causa principal de abandono precoce da amamentação.

Bloqueio dos ductos (Caroços nas mamas)

O bloqueio acontece quando um dos canais por onde passa o leite materno bloqueia, possivelmente devido ao engrossamento do leite.

Esta situação pode acontecer devido ao uso de roupas apertadas, uma pancada forte na mama.

Mastite

Se o ducto ou canal bloqueado não drenar o leite ou no caso de ingurgitamento mamário grave, pode ocorrer infecção. Nesta situação verifica-se uma mastite, em que ocorre uma zona da mama avermelhada, quente, inchada e dolorosa. Isto pode ocorrer numa zona da mama (um quadrante ou mais). Geralmente ocorre febre elevada e sente-se grande mal-estar.



Problemas mais frequentes

Como prevenir/tratar?

Ingurgitamento (prevenir)

Logo após o parto é importante iniciar a amamentação o mais cedo possível e continuar a amamentar sempre que o bebé sentir necessidade; Quando as mamas estiverem muito cheias dar de mamar ou extrair se ainda não for hora de amamentar.

Fissuras (prevenir)

Coloque o bebé na mama na posição correcta e verifique se está a pegar correctamente; Lave as mamas e os mamilos apenas no seu banho diário e evite o uso de produtos com sabão nessa zona; Mantenha as mamas secas; Após o banho e depois de todas as mamadas coloque uma pequena quantidade do seu leite no mamilo e na aréola;

Bloqueio dos ductos (Caroços nas mamas) (tratar)

Amamentar em diferentes posições de modo a esvaziar todas as partes da mama; Fazer uma massagem no local do nódulo (caroço), tentando direccioná-lo para o mamilo para ajudar a esvaziar aquela parte da mama; Use roupas largas e um soutien que apoie, mas não aperte a mama.

Mastite (tratar)

Poderá ter que tomar medicamentos; O repouso é imprescindível; Retirar leite materno manualmente ou com bomba; Aplicar gelo ou compressas húmidas e frias sobre a área afectada antes de amamentar.

Prevalência em Portugal

- Alguns estudos efectuados em Portugal demonstram que :
 - Mais de 90% das mães amamentam o seu filho nos primeiros dias do bebé;
 - Ao fim de 3 meses, a percentagem de mães que amamenta desce para cerca de 50%;
 - Aos 6 meses apenas cerca de 35% das mães dá leite materno aos seus filhos;
- Apesar de se verificar um aumento na prevalência de aleitamento materno nos últimos anos, estes estudos sugerem que actualmente a maior parte das mães ainda não consegue cumprir a recomendação de amamentar em exclusividade até aos 6 meses, prolongando o aleitamento materno até pelo menos aos 2 anos de idade da criança.

Fontes:

- Ana Rita Sandes, Acta Med Port 2007; 20: 193-200, Aleitamento materno – prevalência e factores condicionantes
- Sofia Sarafana, Francisco Abecasis, Ana Tavares, Isabel Soares, António Gomes; Serviço de Pediatria do Hospital Garcia de Orta, Almada, Acta Pediatr Port 2006;1(37):9-14, Aleitamento Materno: evolução na última década
- Ministério da Saúde. Departamento de Estudos e Planeamento da Saúde. Inquérito Nacional de Saúde 1995/1996. Lisboa, DEPS, 1997.
- Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge. Observatório Nacional de Saúde. Inquérito Nacional de Saúde 1998/1999. Lisboa, ONSA, 2001.
- Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge. Observatório Nacional de Saúde. Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006. Lisboa, ONSA, 2007.



**Em caso de dúvidas consulte
um Nutricionista!**



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

Rua João das Regras, nº 284 R/C3

4000-291 Porto

Tel: 222085981; Fax: 222085145

www.apn.org.pt

geral@apn.org.pt