

10
INFORMAÇÕES
QUE TODA
GRÁVIDA DEVE
SABER SOBRE

AMAMENTAÇÃO



1

A amamentação é natural, mas não é instintiva.

2

Deixe os peitos em paz!

3

Amamentar não é hereditário!

4

Não existe leite fraco.

5

Informação é o seu melhor preparo: estude sobre pega e posicionamento.

@MAMEBABY

MameBaby
Núcleo de Assistência Materno Infantil

10
INFORMAÇÕES
QUE TODA
GRÁVIDA DEVE
SABER SOBRE

AMAMENTAÇÃO



6

O seu leite não vai descer na maternidade.

7

As mamas precisam estar macias!

8

Livre demanda, já ouviu falar?

9

Há alguns fatores de risco para a amamentação.

10

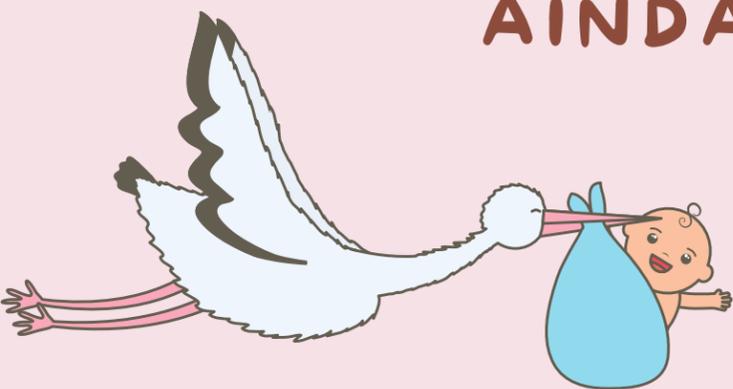
Não romantize a amamentação!

@MAMEBABY

MameBaby
Núcleo de Assistência Materno Infantil

NÃO É POSSÍVEL PREVER O FUTURO OU ESTAR ABSOLUTAMENTE PREPARADA PARA TUDO.

AINDA MAIS QUANDO SE TRATA DA CHEGADA DE UM BEBÊ.



HÁ SEMPRE ALGUMA COISA IMPREVISÍVEL QUANDO FALAMOS EM “PÓS-PARTO” E, PRINCIPALMENTE, “AMAMENTAÇÃO”. MAS, CALMA! A BOA NOTÍCIA É QUE É POSSÍVEL SIM SE PLANEJAR, ANTECIPAR RISCOS, NECESSIDADES E, PRINCIPALMENTE, SE ORGANIZAR.

ASSIM, SEM DÚVIDA, OS PRIMEIROS DIAS E SEMANAS PODERÃO SER MAIS LEVES.



CONHECIMENTO

É PODER!!!

NÃO HÁ DÚVIDAS QUE ESTAR INFORMADA E COM UMA REDE REAL DE APOIO FAZ TODA DIFERENÇA, MAS NÃO É UMA GARANTIA QUE OS DESAFIOS NÃO IRÃO APARECER DURANTE O PROCESSO DA AMAMENTAÇÃO.

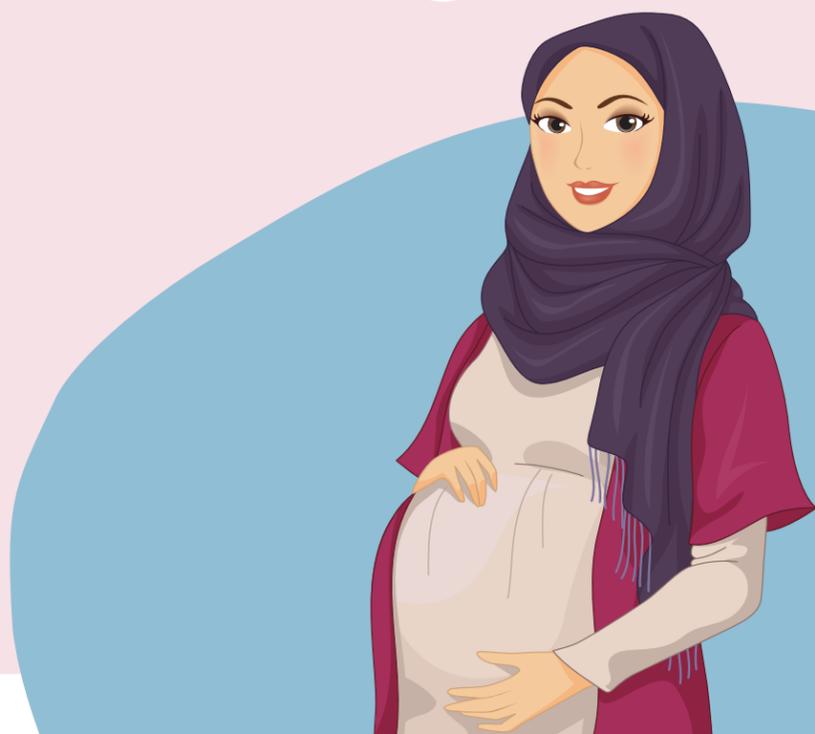
AFINAL, NÃO CANSAMOS DE REPETIR: AMAMENTAR É UM APRENDIZADO.

ASSIM COMO QUALQUER COISA QUE NOS DISPOMOS A REALIZAR, SABEMOS QUE AS HABILIDADES SÓ APARECEM QUANDO COMEÇAMOS PRATICAR E VENCER AS DIFICULDADES. SERÁ ASSIM COM VOCÊ, SEU BEBÊ E A AMAMENTAÇÃO!



**POR TUDO ISSO, PARABENIZAMOS
VOCÊ POR BUSCAR INFORMAÇÕES
NESSE MOMENTO!
SELECIONAMOS AQUI**

**10 DICAS QUE VOCÊ,
GESTANTE, PRECISA
SABER ANTES DE INICIAR
O SEU PROCESSO DE
AMAMENTAÇÃO!**



1

A AMAMENTAÇÃO É NATURAL, MAS NÃO É INSTINTIVA

AMAMENTAR REQUER APRENDIZADO E EXISTE UMA TÉCNICA QUE AJUDA MUITO, ESPECIALMENTE NO INÍCIO DESSE PROCESSO.

ESSA INFORMAÇÃO É IMPORTANTE PARA QUE VOCÊ NÃO ESPERE QUE A AMAMENTAÇÃO ACONTEÇA COMO UMA MÁGICA. ELA NÃO DEPENDE APENAS DE VOCÊ. MESMO RECÉM-NASCIDOS SAUDÁVEIS E A TERMO (NASCIDOS COM MAIS DE 37 SEMANAS DE GESTAÇÃO) TAMBÉM PODEM APRESENTAR DIFICULDADES NA AMAMENTAÇÃO.

OS BEBÊS NASCEM SABENDO SUGAR, MAS MAMAR, EXTRAIR O LEITE, É DIFERENTE.

**INFORMAÇÃO,
PRIVACIDADE,
PACIÊNCIA E TEMPO
IRÃO AJUDAR A
MELHORAR A SUA
EXPERIÊNCIA.**



2

DEIXE OS PEITOS EM PAZ!!!

VOCÊ JÁ DEVE TER NOTADO ALGUMA MUDANÇA EM SUA MAMAS COMO: AUMENTO DO TAMANHO, ESCURECIMENTO DA ARÉOLA, PEQUENAS “BOLINHAS DENTRO DA ARÉOLA”.

ACREDITE! ESSE É O PREPARO NATURAL DO SEU CORPO. CADA MUDANÇA TEM UM MOTIVO ESPECIAL.

O **ESCURECIMENTO DA ARÉOLA** ACONTECE POR 2 MOTIVOS: PARA QUE O BEBÊ ENXERGUE O CONTRASTE DA COR E PARA PROMOVER RESISTÊNCIA AOS MAMILOS. **AS GLÂNDULAS DE MONTGOMERY**, QUE SE PARECEM COM ESPINHAS, LIBERAM UMA SECREÇÃO QUE LUBRIFICA, HIDRATA, MANTEM A ÁREA LIMPA E AINDA LIBERAM UM CHEIRINHO PARA QUE O BEBÊ RECONHEÇA ONDE ESTÁ O ALIMENTO.



2

DEIXE OS PEITOS EM PAZ!!!

JUSTAMENTE PELO FATO DESSE
PREPARO ACONTECER NATURALMENTE
NÃO EXISTE A RECOMENDAÇÃO DE
PASSAR BUCHAS, TOALHAS, POMADAS,
CREMES, CONCHAS E OUTRAS COISITAS
MAIS...CERTO?



3

AMAMENTAR NÃO É HEREDITÁRIO!

A PRODUÇÃO DE LEITE TAMBÉM NÃO.

NÃO TENHA COMO EXEMPLO A HISTÓRIA DE AMAMENTAÇÃO DA SUA MÃE, AVÓ, IRMÃ, PRIMAS...NEM MESMO DO SEU FILHO ANTERIOR (SE TIVER).

CADA HISTÓRIA É ÚNICA E A CONSTRUÇÃO DELA DEPENDE TANTO DA MÃE QUANTO DO BEBÊ.



4

NÃO EXISTE LEITE FRACO!

CADA MÃE PRODUZ O LEITE IDEAL PARA O SEU BEBÊ. A NATUREZA É MUITO SÁBIA!

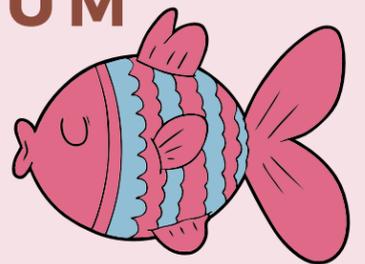
A COMPOSIÇÃO DO LEITE É DINÂMICA E ADEQUADA PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ. SE O BEBÊ NÃO GANHA PESO ADEQUADAMENTE, CHORA A MAIOR PARTE DO TEMPO, NÃO CONSEGUE FAZER INTERVALOS ENTRE MAMADAS E BOAS SONECAS, OUTRAS CAUSAS DEVEM SER INVESTIGADAS: SERÁ QUE ESTÁ CONSEGUINDO REMOVER O LEITE PRODUZIDO COM EFICIÊNCIA? CABE UMA AVALIAÇÃO MINUCIOSA DA MAMADA PARA COMPREENDER ESSA QUESTÃO.



5

INFORMAÇÃO É O SEU MELHOR PREPARO: ESTUDE SOBRE PEGA E POSICIONAMENTO!

VOCÊ VERÁ QUE VAI MUITO ALÉM DA “BOCA DE PEIXINHO”, QUE ALIÁS É UM CONCEITO ERRADO.



NÓS PRECISAMOS DA “BOCA DE TUBARÃO”: BEM ABERTA, LÁBIOS VOLTADOS PARA FORA, BOCHECHA CHEIA, SEM COVINHAS, QUEIXO ENCOSTADO NAS MAMAS, NARIZ LIVRE, CORPO ALINHADO, MÃE CONFORTÁVEL, MOVIMENTOS DE DEGLUTIÇÃO, ENTRE OUTROS DETALHES!

ESTUDE TAMBÉM SOBRE O QUE ESPERAR DO COMPORTAMENTO DO RECÉM-NASCIDO. MUITOS MITOS RELACIONADOS A AMAMENTAÇÃO ESTÃO LIGADOS AO COMPORTAMENTO DO BEBÊ.



6

O SEU LEITE NÃO VAI DESCER NA MATERNIDADE!

A DESCIDA DO LEITE VAI ACONTECER ENTRE O 3° E 5° DIA DE VIDA DO BEBÊ. ISSO SIGNIFICA QUE VOCÊ JÁ ESTARÁ EM CASA (SE TUDO ESTIVER BEM ENTRE VOCÊ E O BEBÊ, CLARO).

O QUE QUEREMOS DEIXAR CLARO É QUE NA MATERNIDADE **O COLOSTRO SERÁ SEU MAIOR ALIADO**. SEU BEBÊ ACABOU DE NASCER, E ESSAS GOTINHAS DE LEITE AMARELINHO SÃO SUFICIENTES PARA OS PRIMEIROS DIAS. DIA APÓS DIA A QUANTIDADE DE COLOSTRO VAI AUMENTANDO ATÉ ACONTECER A DESCIDA DO LEITE.

PARA ISSO, MUITO ESTÍMULO:

BEBÊ NO PEITO, SUGANDO!



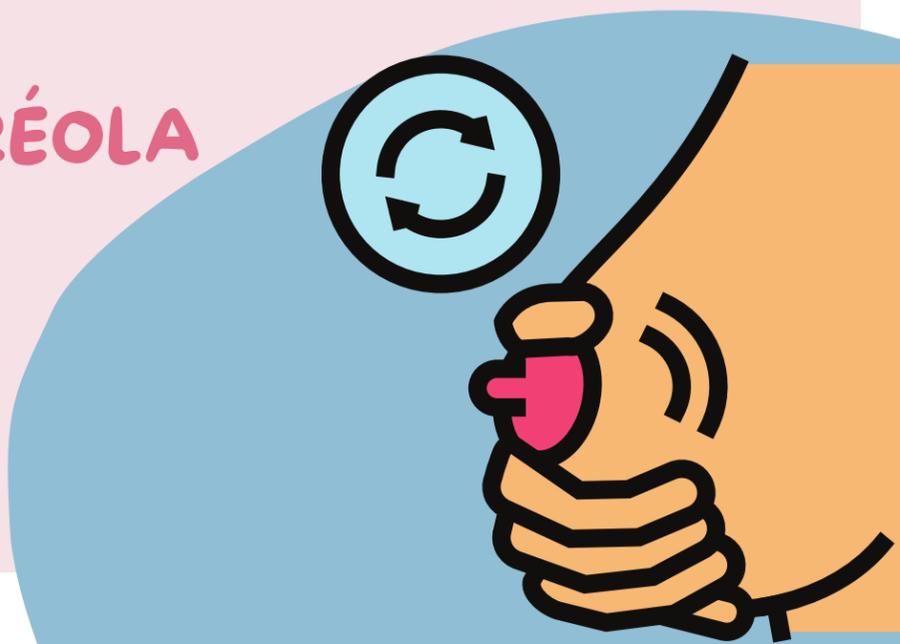
7

AS MAMAS PRECISAM ESTAR MACIAS!!!

QUANDO SEU LEITE DESCER VOCÊ PODE SENTIR AS MAMAS BEM CHEIAS, PESADAS, DOLORIDAS E QUENTES. ISSO PODE SER UM QUADRO QUE CHAMAMOS DE INGURGITAMENTO MAMÁRIO. PARA ALIVIAR, VOCÊ DEVE DAR CONDIÇÕES PARA QUE O BEBÊ CONSIGA ABOCANHAR BEM A ARÉOLA E ASSIM, DRENAR O LEITE. NÃO TENHA TENTE COLOCAR O BEBÊ PARA SUGAR SE AS MAMAS ESTIVEREM ENDURECIDAS, ELE NÃO VAI CONSEGUIR SUGAR UMA “PEDRA”, NÃO TEM PEGA, ENTENDE? ELAS PRECISAM ESTAR MACIAS.

MASSAGEIE MANUALMENTE E DEIXE O LEITE FLUIR, E AÍ SIM, AMAMENTE.

FOQUE NA MACIEZ DA ARÉOLA PRINCIPALMENTE.



8

LIVRE DEMANDA: JÁ OUVIU FALAR?

AMAMENTAR EM LIVRE DEMANDA SIGNIFICA QUE NÃO TEM HORA DETERMINADA PARA ACONTECER E NEM DURAÇÃO ESTIPULADA.

LIVRE DEMANDA É SOBRE **OFERECER O PEITO PARA O BEBÊ SEMPRE QUE ELE APRESENTAR SINAIS DE FOME E QUE ELE PERMANEÇA NO PEITO PELO TEMPO QUE FOR NECESSÁRIO PARA EXTRAIR O VOLUME DE LEITE QUE ELE PRECISA.**

IMPORTANTE SABER QUE CADA BEBÊ TEM O SEU RITMO. SABER RECONHECER OS SINAIS DE SACIEDADE E EFETIVIDADE DE MAMADA LHE DARÃO SEGURANÇA PARA VIVENCIAR ESSE PROCESSO.



8

LIVRE DEMANDA: JÁ OUVIU FALAR?

MAS NÃO CONFUNDA LIVRE DEMANDA COM BEBÊ PASSAR 24H NO PEITO, SEM CONSEGUIR RELAXAR FORA DELE, SEM CONSEGUIR FAZER SONECAS.

**COMO TODO APRENDIZADO O
PROCESSO DA AMAMENTAÇÃO DEVE
EVOLUIR!!!**

É COMUM O RECÉM-NASCIDO QUERER MAMAR TODA HORA, MAS NÃO É COMUM O BEBÊ NÃO ACEITAR FICAR FORA DO PEITO. É COMUM O RECÉM-NASCIDO DORMIR SÓ NO COLO, MAS NÃO É COMUM O BEBÊ NUNCA ACEITAR FICAR FORA DO PEITO.



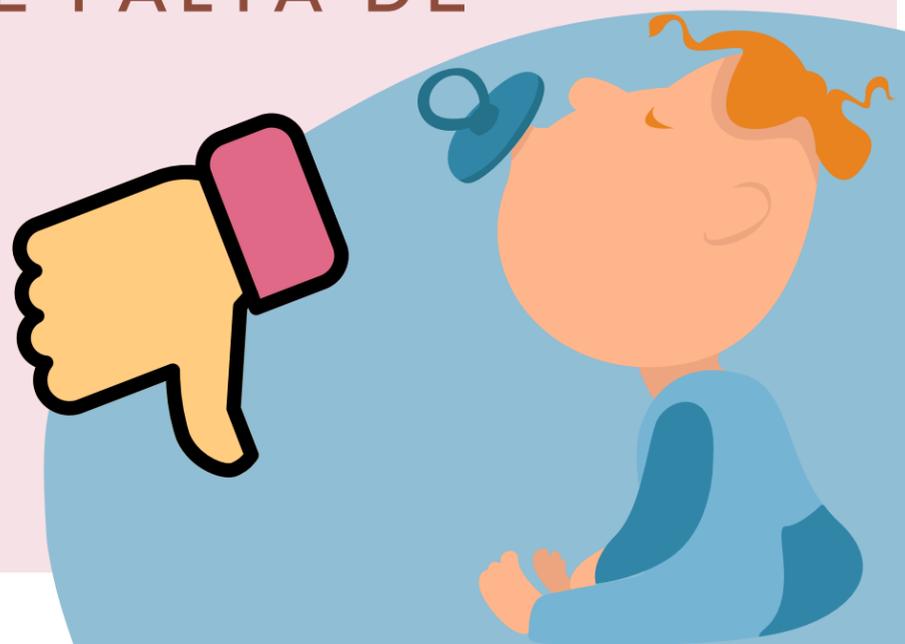
9

ALGUNS FATORES DE RISCO PARA A AMAMENTAÇÃO

HÁ ALGUNS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA A AMAMENTAÇÃO COMO:

- USO DE BICOS ARTIFICIAIS COMO CHUPETAS, MAMADEIRAS;
- USO DO BICO DE SILICONE;
- USO DE FÓRMULAS INFANTIS SEM INDICAÇÃO MÉDICA ADEQUADA;
- DOR E DESCONFORTO AO AMAMENTAR DEVIDO A PEGA INCORRETA;
- DIABETES TIPO 1, 2 E GESTACIONAL;
- CIRURGIA BARIÁTRICA E CIRURGIAS MAMÁRIAS;
- HIPOPLASIA MAMÁRIA;
- SÍNDROMES METABÓLICAS;
- GEMELAR OU MÚLTIPLOS
- CANSAÇO, PALPITES E FALTA DE INFORMAÇÃO.

FIQUE ATENTA!!!



10

NÃO ROMANTIZE A AMAMENTAÇÃO

AMAMENTAÇÃO É PROCESSO, É CONSTRUÇÃO!

CADA MULHER TEVE UM DESAFIO, AS QUE NÃO TIVERAM, É PORQUE NÃO TE CONTARAM! ACREDITE! EXIGE MUITA ENTREGA E DEDICAÇÃO. A PRIVAÇÃO DE SONO É UMA REALIDADE. E SÓ É POSSÍVEL “DORMIR QUANDO O BEBÊ DORMIR” SE SUA REDE DE APOIO FOR REALMENTE ATIVA E CUIDAR DA CASA, DA COMIDA, DA ROUPA E TUDO O QUE VOCÊ PRECISAR.

TEM MEDO TAMBÉM, DOR, INSEGURANÇA, PREOCUPAÇÃO...SENTIMENTOS NORMAIS!

VAI FICAR GOSTOSO, VAI FICAR PRAZEROSO, MAS ATÉ LÁ PODERÁ TER PEDRAS NO CAMINHO E POR ISSO A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER QUEM VAI ESTAR COM VOCÊS DURANTE ESSE PERCURSO.



DICA BÔNUS!!!

NEM TODO PROFISSIONAL QUE ATENDE
PÓS-PARTO É

"AMIGO DA AMAMENTAÇÃO"

O QUE MAIS TEM POR AÍ É PROFISSIONAL DESATUALIZADO, INFELIZMENTE! SE ELE NÃO TE OUVI, NÃO OLHA NO SEU OLHO, NÃO ENTENDE SUA ROTINA, NÃO AVALIA UMA MAMADA (PELO MENOS) DO INÍCIO AO FIM, NÃO AVALIA SUA MAMA E SEU BEBÊ, DIFICILMENTE TERÁ AS INFORMAÇÕES SUFICIENTES PARA DIZER SE A AMAMENTAÇÃO ESTÁ INDO BEM OU NÃO, E NEM SABERÁ O QUE PODE SUGERIR PARA SALVAR A AMAMENTAÇÃO QUE ESTÁ EM RISCO. O PLANO B ESTÁ LOGO ALI NA SUA FRENTE, PRONTO E FÁCIL PARA SER USADO.

ESCOLHA UM PROFISSIONAL QUE LUTE COM VOCÊ PELA AMAMENTAÇÃO, QUE SAIBA OS BENEFÍCIOS DESSA PRÁTICA PARA VOCÊ, PARA SEU BEBÊ E PARA SUA FAMÍLIA.



MameBaby

Núcleo de Assistência Materno Infantil



LUANA ARCHILHA

Enfermeira Neonatologista e especialista em Lactação Humana e Cuidados com o Bebê. Certificada IBCLC.



(35) 99106.1872



@mamebaby

E-BOOK

"10 INFORMAÇÕES QUE TODA GESTANTE DEVE SABER SOBRE AMAMENTAÇÃO" ELABORADO PELAS ENFERMEIRAS CINTHIA BARBOSA TEIXEIRA (CONTEÚDO E LAYOUT) E LUANA ARCHILHA (CONTEÚDO). AO DIVULGAR, DÊ OS CRÉDITOS.

NEW

MameBaby
Núcleo de Assistência Materno Infantil

**DICAS PRÁTICAS PARA OS
10 PRIMEIROS DIAS DE
AMAMENTAÇÃO**

**NOVO E-BOOK FRESQUINHO PARA
VOCÊ! EM BREVE! FIQUE DE OLHO
NO NOSSO PERFIL DO INSTAGRAM!**