



Amamente desde cedo e com frequência

Um primeiro passo importante para estabelecer uma boa produção de leite é amamentar sua(seu) bebê dentro da primeira hora após o nascimento. Após isso, permita que sua(seu) bebê tenha acesso frequente e ilimitado ao seu seio nos primeiros dias e semanas. Recém-nascidas(os) geralmente se alimentam a cada duas a três horas (em média), ou pelo menos de 8 a 12 vezes em 24 horas. Ocasionalmente, as(os) bebês podem se desenvolver bem com menos mamadas por dia, mas devem ser monitoradas(os) para um ganho de peso adequado. Muitas(os) bebês mamam ainda mais frequentemente. As sessões de amamentação podem não ser espaçadas uniformemente ao longo do dia. Algumas(Alguns) bebês agrupam várias mamadas juntas e depois dormem por um período mais longo. A produção de leite é uma relação de "oferta e demanda". Quanto mais leite sua(seu) bebê beber, mais leite o seu corpo irá produzir.

Praticamente todo mundo que passou pelo processo de parir pode iniciar e manter uma produção de leite adequada com boa informação e suporte. Quando você entender como o seu corpo e o corpo de sua(seu) bebê trabalham juntos para desenvolver a sua produção de leite, será mais fácil evitar escolhas que possam impactar negativamente a produção de leite. As horas e os dias após o nascimento de sua(seu) bebê são muito importantes para um bom começo da amamentação. Mas mesmo com um começo difícil, a produção de leite pode ser melhorada nas primeiras semanas. Se você está preocupada(o) com o ganho de peso de sua(seu) bebê, leve-a(o) para ser avaliada(o) por um profissional de saúde, médica(o) ou parteira(o).



Imediatamente após o nascimento, peça para que sua(seu) bebê seja colocada(o) pele a pele em sua barriga, logo abaixo dos seios. A(o) bebê pode ser seca(o) pela(o) profissional de parto enquanto estiver em seu corpo e, em seguida, coberta(o) com uma manta leve e seca. As mãos da(o) bebê não devem ser secas. O cheiro dos seus mamilos é semelhante ao cheiro das mãos de sua(eu) bebê e isso ajudará a encontrar seus mamilos. Se necessário, ajuste-se em uma posição reclinada confortável. Peça para que a(o) bebê fique em seu corpo sem ser perturbado por pelo menos uma hora ou até depois da primeira mamada ser concluída. Com tempo e paciência, a maioria das(os) bebês consegue chegar ao peito e fazer a pega para essa primeira mamada. (Veja o seguinte vídeo da Global Health Media

<https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>.)

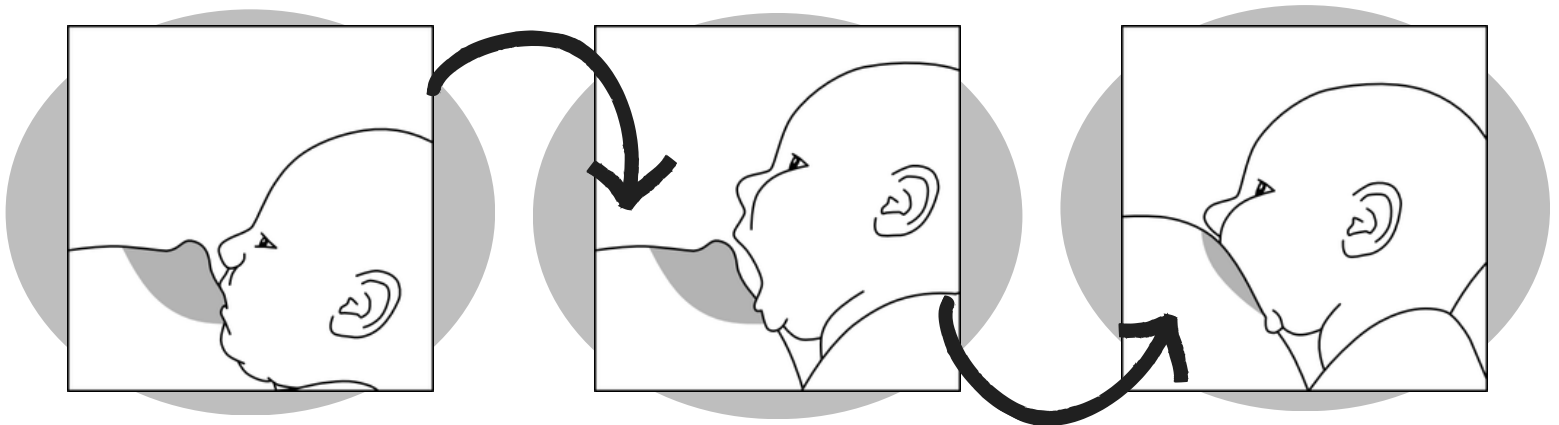
O primeiro leite que a(o) bebê recebe após o nascimento é chamado de colostro, que o seu corpo começa a produzir nos últimos meses de gravidez. Ele é rico em anticorpos e outros fatores de proteção. As pequenas quantidades dão à(o) bebê a oportunidade de aprender a sugar sem ser sobrecarregado por grandes volumes de leite. O nascimento da placenta sinaliza para o corpo começar a produzir leite maduro e, por volta do terceiro ao quinto dia, o leite "desce" e o volume aumenta substancialmente.

Faça bastante pele a pele

Pode ser útil pensar no seu corpo como o habitat natural de sua(seu) bebê. É benéfico segurar sua(seu) bebê em contato pele a pele não apenas durante o período imediato pós-parto, mas por semanas e até mesmo meses depois. Ficar em contato pele a pele com você ajuda sua(seu) bebê a permanecer calma(o) enquanto aprende a amamentar. Usando os sentidos do tato e do olfato, sua(eu) bebê pode encontrar o mamilo e fazer a pega. O tempo de contato pele a pele ajuda a regular a temperatura e a frequência cardíaca de sua(seu) bebê. Também aumenta os hormônios envolvidos na produção de leite.



Assegure-se de que a pega e a sucção sejam eficazes



Com uma boa pega, sua(seu) bebê abocanha uma grande quantidade de mama, esticando suavemente o mamilo até a parte macia do palato da(o) bebê. Quando isso acontece, a(o) bebê consegue remover o leite de forma eficaz. Isso garante que a(o) bebê receba bastante leite e que o seu corpo receba a mensagem para continuar produzindo mais leite. Uma pega profunda também impede que o mamilo seja beliscado pela língua e pelo palato duro. Uma pega superficial geralmente resulta em mamilos doloridos. Consulte a seção sobre Posicionamento e Pega para obter mais informações sobre como alcançar uma pega confortável. Em uma pequena porcentagem de bebês, a língua está restrita devido a um freio lingual pouco elástico ou a um frênulo lingual curto. Por causa disso, a(o) bebê pode não conseguir puxar o mamilo profundamente para dentro da boca. Se a pega continuar dolorosa mesmo após tentar ajustes, é recomendado buscar a ajuda de um(a) Consultor(a) em Lactação Certificado(a) pelo Conselho Internacional (IBCLC). Em seguida, se necessário, você pode consultar um profissional de saúde especializado em diagnosticar e tratar freios linguais.

É importante observar a diferença entre "beber" e "sugar". Engolir é um sinal de que a(o) bebê está bebendo o leite. O queixo da(o) bebê se moverá para cima e para baixo durante a sucção, mas quando houver uma quantidade de leite na boca, o queixo cairá com uma "pausa" mais longa para engolir. Você pode ouvir um som de "kah" quando a(o) bebê expira após engolir. Se a velocidade de engolir diminuir, você pode apertar suavemente ou comprimir o seu seio com toda a mão quando a(o) bebê começar a sugar. Isso aumentará o fluxo de leite e incentivará a(o) bebê a continuar bebendo. Bebês podem querer continuar sugando por conforto à medida que o fluxo de leite diminui. Isso pode ser muito agradável tanto para a(o) bebê quanto para a mãe.



Recuperação de um começo difícil

Às vezes, a amamentação começa com mais dificuldade por um motivo ou outro. Pode ser encorajador saber que, seguindo estas dicas, você pode aumentar a sua produção de leite e melhorar o ganho de peso da(o) bebê, ao mesmo tempo em que protege o relacionamento com a amamentação.





Alimente quando a(o) bebê mostrar sinais de fome

Cada bebê é único(a), e por isso é importante observar a(o) bebê para saber quando é hora de alimentá-la(o). Alimentar a(o) bebê quando ela(e) mostra sinais de fome é chamado de "alimentação em livre demanda". Alguns sinais de que a(o) bebê está com fome são: inquietação, procura (virar a cabeça em direção ao seu peito), movimentar a cabeça em seu peito, levar as mãos à boca e lamber os lábios. O choro é um sinal tardio de fome. Se você esperar até que a(o) bebê esteja com fome, poderá perceber que ela(e) está muito agitada(o) para conseguir fazer uma pega efetiva. Nos primeiros dias, é comum bebês pegarem e soltarem o mamilo várias vezes até que o leite comece a fluir. Com o tempo, a(o) bebê aprenderá a fazer a pega, sugar e esperar que o leite flua. Você também começará a reconhecer padrões nas suas sessões de amamentação à medida que conhece a(o) sua(seu) bebê. Quando você responde aos sinais da(o) bebê, o seu corpo recebe a mensagem para produzir a quantidade de leite que a(o) sua(seu) bebê precisa. E a(o) sua(seu) bebê aprende a confiar que as suas necessidades serão atendidas.



Bebê Sonolento

Se a(o) bebê dorme regularmente mais de três horas entre as mamadas e não está ganhando peso adequadamente, pode ser necessário acordá-la(o) para mamar a cada duas horas durante o dia, até que a produção de leite esteja bem estabelecida. Enquanto a(o) bebê está dormindo, observe os movimentos. Isso é um sinal de sono leve. A(o) bebê pode ser acordada(o) mais facilmente durante o sono leve do que durante o sono profundo. Formas gentis de acordar a(o) bebê incluem:

- segurá-la(o) em contato pele a pele,
- tirar panos ou roupas da(o) bebê,

- segurá-la(o) na posição vertical,
- mover os bracinhos e perninhas da(o) bebê ou massagear seus pés,
- diminuir a intensidade das luzes,
- limpar o rosto da(o) bebê com um pano úmido,
- conversar com a(o) bebê,
- colocar algumas gotas de colostro na boca da(o) bebê para que ela(e) experimente,
- utilizar a posição de amamentação reclinada para estimulá-la(o) a abocanhar. (Veja Posicionamento e Pega)



Ofereça ambos os seios em cada mamada



É importante oferecer ambos os seios em cada mamada, especialmente nos primeiros dias, para garantir uma abundante produção de leite. Deixe a(o) bebê permanecer no primeiro seio enquanto você perceber sucção ativa e com goles. Quando a sucção diminuir, a(o) bebê pode soltar o seio ou você pode interromper a pega. Esse é normalmente um bom momento para fazer a troca de fralda ou colocar gentilmente a(o) bebê em posição vertical em seu peito para estimular o arroto. Nesse momento, ofereça o segundo seio. A maioria das(os) bebês vai mamar um pouco de leite do segundo lado, e alguns vão mamar muito. Ocasionalmente, a(o) bebê pode não querer o segundo seio. Isso às vezes é descrito como "o primeiro seio é o prato principal e o segundo seio é a sobremesa". Na próxima mamada, ofereça esse segundo seio primeiro.



Demanda e oferta

Quanto mais leite a(o) bebê beber, mais leite o seu corpo irá produzir. É por isso que é tão importante seguir as dicas acima para garantir uma abundante produção de leite. Mas é importante saber que a oferta e a demanda também podem funcionar inversamente. Se a fórmula for introduzida, o seu corpo não receberá a mensagem para produzir a mesma quantidade de leite no dia seguinte. Isso levará a uma diminuição na sua produção de leite. Se você precisar complementar com fórmula, é importante extrair leite dos seus seios, manualmente ou com uma bomba de leite, para estimular o seu corpo a produzir mais leite no dia seguinte. Você pode não obter muito leite ao fazer isso, mas o seu corpo ainda receberá a mensagem para produzir mais leite.



A produção de leite também pode diminuir se você tentar espaçar as mamadas da(o) bebê mais do que a(o) bebê deseja. É vantajoso permitir que a(o) bebê decida quando passar mais tempo entre as mamadas. Isso geralmente acontece por volta dos 2-3 meses de idade. A(o) bebê pode ficar mais tempo entre as mamadas e passar menos tempo no seio. Isso ocorre porque ela(e) consegue retirar o leite mais rapidamente do que antes. Se a(o) bebê continuar ganhando peso adequadamente, significa que o seu corpo está produzindo o que a(o) bebê precisa. Se a(o) bebê não estiver ganhando peso adequadamente, consulte um(a) Consultor(a) em Lactação Certificado(a) pelo Conselho Internacional (IBCLC) para obter informações e apoio.

Uso de chupeta

A maioria das(os) bebês amamentadas(os) não precisa de chupeta, porque eles naturalmente conseguem conforto suficiente ao sugar o seio. As chupetas foram inventadas para bebês que são alimentados com mamadeira, pois, quando estão satisfeitos, podem precisar de mais tempo para sugar. Durante a amamentação, a sucção ocorre naturalmente porque o leite flui mais lentamente no final da mamada. Isso dá à(ao) bebê tempo para sugar pelo conforto, sem receber muito leite. A amamentação atende tanto às necessidades de fome quanto às necessidades de sucção.



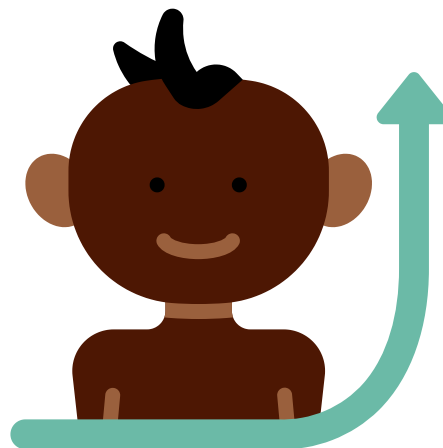
Se você usar uma chupeta nos primeiros dias e semanas, pode não perceber os sinais de fome da(o) bebê. Isso pode atrasar a próxima mamada ou fazer com que a(o) bebê perca completamente a próxima mamada. Isso pode afetar a produção de leite e o ganho de peso da(o) bebê.

Se você sentir vontade de usar uma chupeta, é melhor esperar pelo menos um mês antes de introduzi-la. Dar chupetas ou mamadeiras para bebês antes que eles tenham aprendido a mamar pode ser confuso para eles. Dê à(ao) sua(seu) bebê a chance de aprender uma coisa de cada vez.



Saltos de desenvolvimento ou mamadas frequentes

Três a quatro vezes nos primeiros três meses, a(o) bebê passará por fases de crescimento. Isso geralmente envolve mamadas muito frequentes por dois a três dias. Siga os sinais da(o) bebê e amamente quantas vezes ela(e) quiser no seio e a sua produção de leite aumentará para atender às necessidades de crescimento da(o) bebê.



Bebês mamam por muitos motivos além da fome

A(o) bebê pode mamar frequentemente devido à sensação de segurança e conforto de estar perto do seu corpo e ouvir os batimentos cardíacos. Isso é normal e ajuda a apoiar o desenvolvimento saudável. A(o) bebê também pode mamar para satisfazer a necessidade de sucção. Atender a essas necessidades não estragará a(o) bebê. Isso ensinará à(ao) bebê a confiar que você irá mantê-la(o) segura(o) e confortável.



Source: U.S. Breastfeeding Committee.

Mães e pais precisam do apoio de outras pessoas

As reuniões da La Leche League Canada podem ser um excelente lugar para encontrar apoio de outras pessoas que estão passando pela mesma jornada que você. Líderes são voluntárias(os) treinadas(os) que estão aqui para ajudá-la(o) a aproveitar a sua experiência de amamentação. Encontre o calendário das reuniões em www.lllc.ca.



Source: U.S. Breastfeeding Committee.

