

A close-up photograph of a woman holding a baby. The woman is wearing a white top, and the baby is wearing a pink dress with white polka dots and a white lace collar. The baby is looking up at the woman.

Dicas de ouro da amamentação

A photograph of a woman with brown hair, wearing a white shirt, smiling down at a baby. The baby is looking up at the woman. The woman's hands are gently holding the baby's head.

O que você deve saber na
hora de amamentar seu bebê.

A photograph of a woman with curly hair, wearing a striped shirt, holding a baby. The baby is looking up at the woman. The woman is smiling and looking down at the baby.

célula mater

Dicas de ouro da amamentação



- 1 Procure um ambiente tranquilo e confortável para você amamentar. Desligue o celular e fique atenta aos sinais de seu bebê.
- 2 Antes de amamentar, observe se a aréola da sua mama está bem macia para facilitar a pega do bebê.
- 3 Após as mamadas, atente para pontos endurecidos no seio e, caso seja necessário, realize massagem.
- 4 Em caso de endurecimento, dor, vermelhidão em algum ponto da mama, entre em contato com um profissional para avaliação.

5

A inalação de óleos essenciais como: lavanda, laranja doce, erva doce e lemongrass pode promover relaxamento e conforto, favorecendo a amamentação.



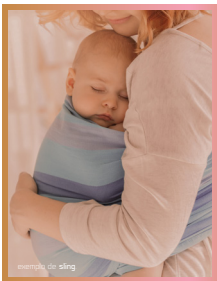
Procure ajuda especializada sempre que precisar.

6

Use e abuse do Sling - O sling é um acessório que tem se popularizado, pois ajuda a vida dos pais que querem ter seu filho sempre pertinho. Além de ser um facilitador de colo, esse equipamento também auxilia na amamentação, pois os seios da mãe permanecem sempre próximos e disponíveis para o bebê.

A teoria Exterogestação, do antropólogo Ashley Montagu, defende que o tempo de gestação não dura apenas 9 meses, mas sim 12. Segundo Ashley, são 9 meses dentro do útero e 3 meses fora. Os 3 primeiros meses de vida do bebê (fora do útero) são considerados uma fase de adaptação. Nesse período, vale simular o ambiente dentro da barriga:

- Pode abusar do colo, sem medo;
- Mantenha o bebê aconchegado;
- Converse com o bebê ou simule sons, como os batimentos cardíacos e o ruído branco (white noise).



exemplo de sling

7

Recomendamos o aleitamento em livre demanda, ou seja, sem restrições de hora e duração das mamadas, respeitando as necessidades do bebê. Porém, alguns aplicativos podem ser úteis para se ter uma noção de tempo e de qual mama foi dada por último.

- Baby Daybook (Android);
- Amamentação - diário de atividades do bebê (Android);
- Diário de amamentação (iOS);
- Baby Feeding (iOS).

Dicas Extras

Como montar o quarto do bebê

A decoração do quarto do bebê sempre é um assunto de bastante interesse das futuras mães. Existem muitas opções de berços, cadeiras de amamentação, trocadores, acessórios e etc. O principal é que seja um quarto com uma decoração que permita uma limpeza rápida e prática.

Berço:

Existem diversos modelos, tamanhos, cores... Escolha aquele que combine com a sua decoração.



Atenção: Siga os critérios do InMetro.

Indicamos não colocar acessórios que podem ocasionar sufocamento do bebê, como:

- Almofadas
- Travesseiros,
- Bichinhos de pelúcia
- Protetores de grade dentro do berço.



Cadeira de amamentação:

Busque o conforto. A cadeira não deve ser estreita, deve ter espaço suficiente para a mãe e uma almofada. Deve ter apoio para os braços e, eventualmente, apoio de cabeça.

Também indicamos um puff para que a mamãe possa descansar os pés durante a amamentação.

Mesa de apoio:

Se possível, coloque uma mesa pequena ao lado da cadeira de amamentação. Nela, indicamos um abajur pequeno e espaço para apoiar uma garrafa de água.

Trocador:

O trocador ideal é aquele que tem uma altura que não prejudique a coluna. O tamanho do trocador é importante, pois deverá, se possível, ter espaço para alguns acessórios.

Acessórios no trocador:

- Apoio acolchoado para deitar o bebê. Se puder, escolha um com protetor impermeável;
- Garrafa térmica com água quente;
- Potinhos para algodão e cotonete;
- Espaço para organizar as fraldas;
- Reserve também um espaço para guardar a pomada para assadura e álcool para o umbigo.

Dica de como organizar os acessórios:

Se você for destra, os acessórios do trocador deverão ficar à sua direita. Se for canhota, os acessórios deverão ficar à esquerda.

Acessórios que ajudam na amamentação

Bomba de tirar leite nem sempre é necessária. Indicamos aguardar o início da amamentação para verificar a real necessidade.

Caso precise, indicamos as seguintes marcas:

- Medela - modelo Slim;
- Haaka.

Não indicamos o uso da concha de amamentação, bicos de silicone, mamadeiras e chupetas - Esses acessórios podem interferir no processo de início da amamentação.

Para as mães que precisarem de complementação, seja com o próprio leite materno ou fórmula, existem outros dispositivos, além da mamadeira, para ofertar o leite para o bebê, como copinhos, colher dosadora e sonda de translactação.

Se você encontrar maiores dificuldades, procure as nossas consultoras de amamentação.



Roupas ideais para amamentar

É possível ter conforto quando o assunto é roupa para amamentar. Qualquer roupa com abertura frontal facilitará a amamentação, seja um vestido ou uma camisa.

Sutiã:

- Prefira sutiãs de alças largas, cuja regulação ocorra desde a frente até atrás;
- A abertura do sutiã é um ponto de atenção. Escolha o modelo em que a abertura do sutiã seja completa e que toda a mama fique exposta;
- Não aconselhamos o uso de sutiãs que tenham abertura somente em triângulo;
- Quanto maior a área exposta das mamas, mais fácil será a amamentação;
- Opte por sutiãs de algodão, sem haste, barbatanas ou bojo. Esses itens podem dificultar a exposição da mama;
- Numeração/tamanho - O número do sutiã deve ser, pelo menos, um número maior do que você usou durante a gestação.

Calcinhas:

Calcinhas de cintura alta ajudam nos primeiros dias do pós-parto, pois geram segurança para a mãe. Indicamos comprar 3 ou 4 calcinhas.

Cinta:

Não existe necessidade de comprar cinta para o pós-parto. A cinta está contra-indicada.



célula mater



celulamater



celulamater

www.celulamater.com.br

Para maiores detalhes e orientações entre em contato com as nossas enfermeiras obstetras e consultoras de amamentação pelo número: (11) 3067-6711.