

GUIA PRÁTICO PARA AMAMENTAÇÃO

ESCLAREÇA DÚVIDAS

COMO É A PEGA CORRETA?

- Grande parte da aréola na boca do bebê e não apenas o mamilo
- Barriga virada para a mãe
- Nariz não encosta no seio e respira livremente
- Boca aberta como “boquinha de peixe” com os lábios para fora
- Queixo encostado no seio
- Bochecha enche ao sugar o leite

Quando a pega não está correta, os mamilos da mãe ficam machucados e o céu da boca do neném também.

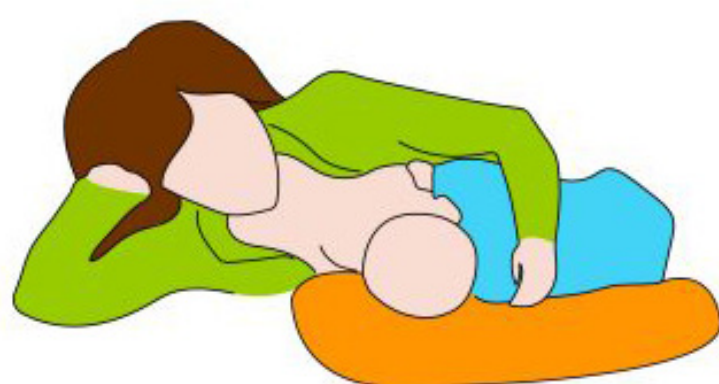


DICAS PARA A PEGA CORRETA



- Espere que o bebê abra bem a boca, como se ele fosse bocejar
- Posicionar o mamilo próximo à boca dele faz com que ele abra a boca por reflexo
- Pegar os seios com o polegar na parte de cima e os outros dedos na parte de baixo, evitando obstrução
- Ordenha um pouco de leite antes de amamentar. Isso diminui o incômodo para você e facilita a saída do leite
- Diferentes posições de amamentação diminuem o incômodo em algumas áreas

3 POSIÇÕES BÁSICAS PARA AMAMENTAÇÃO



NÃO ESPERE O BEBÊ CHORAR!

esperar o bebê chorar para então amamentar pode dificultar a pega correta e deixar o bebê agitado sem necessidade. Com o tempo, esse hábito também pode fazer com que o bebê se sinta inseguro e chore com mais facilidade

Quando o bebê acorda com fome:

Procura o seio para sugar, emitindo grunhidos e estalos com a boca



Caso não encontre o seio, o bebê leva as mãos à boca e começa a sugá-las



Com o aumento da fome, ele começa a chorar, quando entra num estado de insegurança

DICAS PARA O CUIDADO COM OS SEIOS

- Tomar banho de sol ajuda na cicatrização
- Não passar pomadas ou cremes hidratantes
- Evitar utilizar absorventes para os seios, pois eles favorecem a proliferação de fungos
- Deixar os mamilos arejados o máximo possível no início para minimizar a irritabilidade

MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO

“é preciso esfoliar os mamilos para que eles fiquem mais resistentes”

na verdade, o mamilo não precisa ser resistente, já que ele só é ferido com a pegada incorreta.

“mamilo invertido ou plano não é capaz de amamentar”

todos os tipos de mamilos são capazes de amamentação, o que amamenta é o seio e não o bico.