

Informação ao Utente

Cuidados e Dificuldades na Amamentação

CUIDADOS COM AS MAMAS

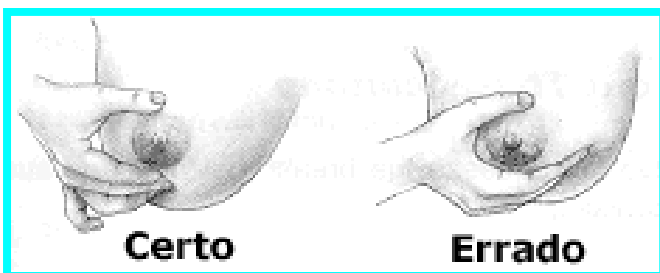
- Expor os mamilos ao ar livre sempre que possível
- Utilizar soutien de amamentação adequado que suporte o peso extra e discos protectores
- Fazer uma higiene diária adequada (1x por dia)
- Colocar um pouco de leite antes e após a mamada
- Se for necessário colocar creme no mamilo, escolha apenas os com lanolina

PREVENÇÃO DO INGURGITAMENTO

Entre as 48 e as 72 horas após o parto, geralmente ocorre a descida do leite. Seria importante as mães estarem atentas ao consumo de líquidos e dosearem a sua ingestão (beberem menos líquidos entre o início do 3º e o 4º/5º dias após o parto).

É essencial que, ao sentir a subida de leite proceda aos seguintes passos:

- **Colocação de sacos de água quente antes de cada mamada:** utilize um saco de água quente ou algo similar (sacos de gel, garrafa com água quente) em períodos de meia hora, antes das mamadas, seguidos de massagens;
- **Massagem:** a massagem deverá ser feita pondo um pouco de óleo de amêndoas doces ou manteiga de cacau na ponta dos dedos, em pequenos círculos à volta do seio. Seguidamente, com os dedos em forma de pente, penteie em direcção ao mamilo, em direcção descendente, com movimentos suaves, de forma a desbloquear os canais de leite e a desfazer eventuais nódulos. (uma posição inclinada favorece este tipo de massagem);
- Colocar o bebé na mama mais cheia;
- Se depois da mamada a mama continuar congestionada, deve esvaziá-la manualmente ou com bomba extractora até diminuir a tensão mamária;



- No final aplicar compressas frias ou gelo por 5 minutos.

MAMILOS DORIDOS / COM FISSURAS

Os mamilos podem ficar dolorosos ou com fissuras no início da amamentação.

- Corrija a pega. Os mamilos doridos são, na generalidade, consequência directa de uma má pega;
- Antes de começar a dar de mamar deve ser estimulado o reflexo de saída do leite;

Informação ao Utente

Cuidados e Dificuldades na Amamentação

- Não interromper a mamada, deixar que seja o bebé a fazê-lo. Se necessário, deve colocar um dedo entre a auréola e língua do bebé de modo a interromper a sucção;
- Evite utilizar discos absorventes impermeáveis;
- Usar conchas de arejamento sob soutien;
- Iniciar a amamentação pelo mamilo menos doloroso,

BLOQUEIO DOS DUCTOS E MASTITE

A mastite pode ou não ser de origem infecciosa, A mastite não infecciosa pode ser devida ao bloqueio dos ductos mamários (canais onde passa o leite).

A mastite infecciosa surge quando há entrada de microorganismos através de mamilos gretados.

Em ambos os casos, parte da mama fica avermelhada, quente, edemaciada e muito dolorosa.

A mulher tem febre alta e mau estar. Na mastite não infecciosa os sintomas desaparecem passado 24 horas, o que não acontece na infecciosa, onde os sintomas agravam-se.

- Tratar do ingurgitamento e dos mamilos gretados;
- Evitar a compressão excessiva da mama com os dedos durante a amamentação;
- Evitar roupas que comprimem a mama;
- Mamadas frequentes;
- Verificar a pega;
- Começar a mamada pela mama não afectada, mas logo que o reflexo de ocitocina se active (imagine o leite a fluir), mude de imediato para a mama afectada;
- Após a mamada, esvaziar a mama afectada manualmente ou com a bomba extractora, até se sentir confortável;
- Massajar com a ponta de dois dedos no local do nódulo no sentido da saída do leite;
- Ao amamentar a mãe deve mudar as posições de forma a que o leite possa ser igualmente bem drenado em todos os quadrantes da mama. Ajuda, inclinar o corpo para o lado oposto do nódulo.
- Se a amamentação for difícil, retirar o leite manualmente com frequência;
- Consultar o enfermeiro ou obstetra;
- Repousar.

Se necessitar de algum esclarecimento ou informação poderá fazê-lo entre as 9h e as 17h de segunda a sexta-feira através da Linha de Apoio à Grávida (263 006 600) ou dirija-se à Consulta de Obstetria ou através do mail: enf.obstetra_responde@hvfx.pt

PROCURAMOS QUE A AMAMENTAÇÃO SEJA UMA EXPERIÊNCIA SATISFATÓRIA PARA SI E PARA O SEU BEBÉ.