

Informação ao Utente

A pega e as posições na amamentação



COMO O BEBÉ PEGA NA MAMA

- Aproximar o bebe da mama por baixo do mamilo estimulando assim o reflexo de sucção
- Comece por levantar e segurar a mama com os dedos para baixo e bem afastados da auréola mamária, formando um "C" com a mão
- Colocar os dedos contra a parede torácica abaixo da mama
- O dedo indicador apoia a mama
- O polegar acima pressiona levemente o topo da mama
- O lábio do bebé colocado por baixo do mamilo
- Coloque na boca da criança, por cima da língua o mamilo e o máximo da auréola que for possível
- Durante a amamentação, os lábios da criança ficam curvados para fora em "boca de peixe"

BOA PEGA:

- O bebé estica o tecido da mama para fora, para formar um longo bico
- O bebé mama na auréola e não no mamilo
- O queixo do bebé toca na mama A boca do bebé está bem aberta
- O lábio inferior do bebé está virado para fora
- Vê-se mais auréola acima do que abaixo da boca do bebé
- Todo o corpo do bebe está encostado à mãe, de frente para ela
- O bebé realiza sucções lentas e profundas
- A mãe pode ouvir o bebé a deglutir

Informação ao Utente

A pega e as posições na amamentação

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

Sentada:

- Deve ter as costas bem apoiadas e estar relaxada
- Apoiar os membros inferiores ou cruzar a perna do lado da mama que vai amamentar
- Colocar o bebé semi-sentado com a cabeça apoiada no antebraço da mãe (utilizar uma almofada se necessário)
- O rosto do bebé de frente para a mama e o nariz de frente para o mamilo



Deitada:

- Mãe fica deitada de lado
- Apoiar-se com o braço ou antebraço ou colocar uma almofada por trás do bebé
- A mãe e o bebé ficam frente a frente, a mãe oferece o peito do lado que está deitada



Sentada inversa:

- Coloca-se o bebé por baixo da axila materna, com o ventre apoiado sobre as costelas da mãe
- O corpo do bebé fica apoiado pelo braço da mãe e a cabeça suspensa pela mão



Informação ao Utente

A pega e as posições na amamentação

ERUCTAR

Os bebés que são exclusivamente alimentados por leite materno ingerem menos ar do que aqueles que se alimentam com biberão, ainda assim precisam que os ajudem a arrotar afim de prevenir desconforto no estômago e posteriormente as cólicas do seu bebé.

1. A clássica posição com a cabeça em seus ombros e aquelas batidinhas nas costas.
2. Outra forma para fazê-lo arrotar é deitá-lo em seu colo atravessado e com a face voltada para baixo e bata de leve em suas costas.
3. Sente o bebé em seu colo, apoie seu peito com uma mão e com a outra mão bata de leve em suas costas.



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 da mulher e da criança ou através do mail: enf.obstetra_responde@hvfx.pt

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