



# AMAMENTAÇÃO DE A a Z



PRO AMAMENTAÇÃO®



WABA | SEMANA MUNDIAL DE  
ALEITAMENTO MATERNO 2020

## INTRODUÇÃO

O leite materno é um alimento completo para a saúde e desenvolvimento do bebê.

Com a amamentação exclusiva (isto é, sem a introdução de alimentos) até os 6 meses de idade, você garante ao bebê proteção contra infecções respiratórias e gastrointestinais, alergias, obesidade, diabetes, além de ajuda no desenvolvimento neurológico e cognitivo, entre outros.

Sabemos que a amamentação é um processo complexo, que envolve cuidados específicos. Em meio a todo o desafio da gestação e da chegada do bebê, há ainda muitos termos que podem ser confusos para as mães.

Por isso, organizamos esse e-book como um glossário com termos recorrentes sobre o universo da amamentação, de A até Z.

## A | Apojadura

Também conhecida como chegada do leite, ela acontece entre o segundo e quinto dia após o parto, quando as mamas ficam quentes e endurecidas. O contato pele a pele da mãe com seu bebê, logo após o nascimento, contribui para que a apojadura aconteça mais rapidamente.

## B | Banco de leite

O banco de leite realiza coleta, pasteurização e armazenamento do leite coletado de mães que estão com seus bebês na UTI Neonatal. O nosso banco de leite atende somente as UTIs neonatais.

## C | Colostro

É o leite produzido desde o final da gestação até, aproximadamente, 7 dias após o parto. A quantidade de colostro produzida parece pequena, mas atende às necessidades do recém-nascido nos primeiros dias de vida. É um leite muito rico em anticorpos e em células de defesa contra infecções. O recém-nascido tem o sistema imunológico ainda pouco desenvolvido e, por esta razão, tem maior risco de contrair infecções.

O colostro fornece ao bebê a defesa de que ele necessita. Ao longo do processo de lactação, você vai perceber que seu leite vai mudar para atender às necessidades de crescimento e desenvolvimento de cada fase do bebê. De colostro, ele passa a ser leite de transição e depois, leite maduro.

## D | Desmame

É o processo de substituição das mamadas ao seio por outras formas de alimentação. O ideal é que seja um desmame natural, obedecendo às recomendações da Organização Mundial da Saúde em relação ao aleitamento exclusivo por 6 meses. Depois dos primeiros 6 meses de amamentação exclusiva, outros alimentos devem ser introduzidos com a orientação do seu pediatra.

## E | Empatia

Capacidade de se colocar no lugar do outro, de vivenciar suas dores, necessidades e sentimentos como se fossem também suas. É um exercício afetivo e cognitivo para tentar compreender as emoções e sentimentos alheios. Durante o período gestacional e, principalmente durante a amamentação, a mãe precisa receber empatia de sua rede de apoio.

## F | Fissuras

As fissuras mamilares são lesões nos mamilos, em geral, muito dolorosas e causadas por pega errada durante as mamadas. Elas são uma causa frequente de desmame e, portanto, devem ser prevenidas. Se surgirem, precisam ser tratadas assim que começarem os primeiros sintomas. Conseguir a pega correta e sem dor é a melhor maneira de evitar o aparecimento de fissuras.

## G | Gestação

É o momento de preparar o corpo para gerar outra vida e alimentá-la. Nesse processo de elaboração, o corpo adquire novas funções e se prepara para a chegada do bebê. Semana a semana, seu corpo se modifica, surgem novas sensações, alguns desconfortos, surpresas e, semana a semana, o bebê atinge uma nova fase de desenvolvimento.

## H | Hora dourada

Momento que representa o encontro inicial do bebê com a mãe fora da barriga. O contato pele a pele, logo após o nascimento, proporciona uma transição mais tranquila e gradativa entre a vida intrauterina e o mundo externo. O bebê que é colocado em contato com a pele da mãe, regula mais facilmente a temperatura corporal, os batimentos cardíacos, a respiração e a glicemia. Este contato também facilita a amamentação e a chegada do leite.



## I | Ingurgitamento mamário

Também conhecido como endurecimento das mamas ou “empedramento”, ele acontece por conta de um edema (inchaço) inicial das mamas que ocorre quando está se preparando para a chegada do leite. Depois, esse ingurgitamento pode ser causado, também, pelo acúmulo de leite. As mamas ficam inchadas, quentes e doloridas. Para ajudar nesse momento, recomendamos massagens e drenagem do excesso de leite por ordenha manual e mamadas frequentes. A melhor maneira de evitar o ingurgitamento é oferecer as mamadas em livre demanda.



## J | Jornada

A amamentação deve ser encarada como uma jornada, um processo que envolve mudanças na rotina, na alimentação, no sono e nos cuidados em geral. É também, uma jornada de aprendizado da mãe, do bebê e da família.

## K | Kangaroo ou método Canguru

É um modo de colocar os bebês prematuros, que estão na UTI, em contato pele a pele com as mães, estabilizando suas funções e incentivando a amamentação.

## L | Livre demanda

O regime de livre demanda, como o nome sugere, indica que o bebê não precisa seguir um horário determinado para as mamadas. Ele pode mamar na hora em que sentir fome ou vontade e pelo tempo necessário, até se sentir satisfeito.

## M | Mastite

É a infecção de um segmento da glândula mamária. Uma parte da mama fica dolorida, avermelhada, endurecida e quente. A mãe com mastite apresenta febre e mal-estar. Essa infecção é causada, em geral, por um acúmulo de leite em uma região da mama e, portanto, uma maneira de evitá-la é oferecer mamadas em livre demanda e proporcionar um esvaziamento adequado das mamas.

## N | Nutrição

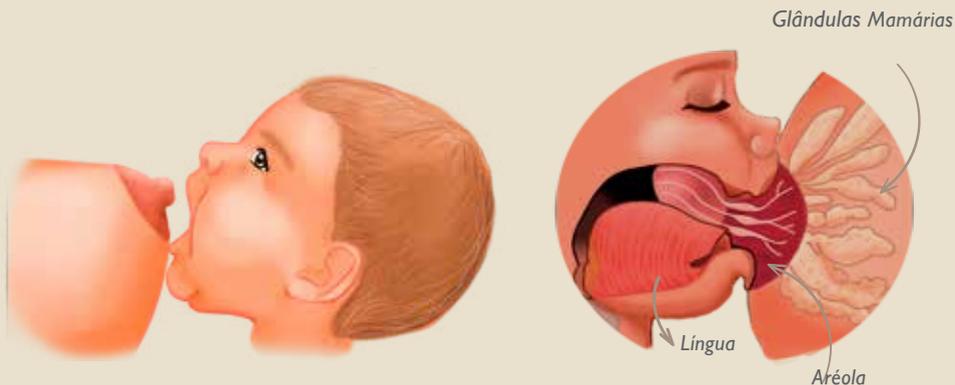
Durante a amamentação, a mãe deve ter uma alimentação variada, nutritiva e saudável, evitar bebidas alcóolicas e dietas rigorosas. Ela deve ingerir líquidos conforme a sua sede.

## O | Ordenha manual

A ordenha manual pode ser realizada para aliviar o desconforto quando houver ingurgitamento mamário. Pode ser usada, também, para retirar o leite.

## P | Pega

A pega correta garante que o bebê consiga sugar bem o leite, sem ingerir ar e sem machucar o mamilo. A mãe não deve sentir dor quando o bebê pega corretamente. Na pega correta, o bebê abocanha uma boa parte da aréola e não só o mamilo. Quando o bebê pega somente o mamilo, ele consegue retirar apenas uma pequena quantidade de leite e fica chupando o bico por muito tempo.



## Q | Qualidade do sono

Manter uma rotina de sono e a qualidade de vida com a chegada de um bebê é um desafio para a família. Principalmente durante a lactação, o ato de amamentar demanda muita energia da mãe, além de comprometer seu sono. Nesse processo, todo o apoio deve ser prestado para que ela possa ter tempo de se alimentar bem e de descansar, assim, nem sua saúde nem a saúde do bebê são comprometidas.

## R | Rede de apoio

Muito se fala sobre a mãe nesse período, mas não podemos deixar de considerar que ela deve ser amparada por uma rede de apoio, seja ela do seu parceiro ou sua parceira, da família ou de amigos que se disponham a ajudar. A ajuda pode ser ao realizar tarefas domésticas, cuidados com o bebê, como troca de fralda, colocar para dormir ou arrotar, dar banho, ou mesmo com troca de informações e experiências.



## S | Sabor

O sabor do leite materno varia conforme a dieta da mãe. Essa variação proporciona ao bebê experimentar muitas sensações diferentes e fará dele uma criança com maior aceitação de alimentos diversificados, o que leva a uma vida mais saudável.

## T | Tranquilidade

Um dos principais pontos para ter êxito na amamentação é estar em um ambiente calmo e aconchegante, de preferência em uma poltrona com braços para ajudar a posicionar o bebê. Para que esse momento possa ser tranquilo, é fundamental que a família esteja unida e divida os serviços, organize os horários e as tarefas na nova rotina.

## U | Unicidade

A unicidade ou singularidade de cada mulher e cada gestação deve ser sempre levada em conta. Cada momento da gravidez exigirá uma necessidade e, junto com a rede de apoio, você pode passar esses momentos sabendo que está amparada, seja para ajuda nos cuidados com o bebê, seja para tirar suas dúvidas sobre a amamentação.

## V | Vicissitude

Vicissitude diz respeito a uma sequência de eventos ou de mudanças. A maternidade e a amamentação proporcionam uma sucessão de mudanças no corpo e na vida da mulher, desde o aumento dos seios à rotina de sono e alimentação. Tudo muda a cada nova fase desse processo.

## W | WABA

WABA é a sigla para a World Alliance for Breastfeeding Action, entidade internacional de apoio ao aleitamento materno. Somos parceiros da WABA na divulgação e incentivo da amamentação. Nosso papel é oferecer informações e serviços para que a mãe se sinta segura antes e depois do nascimento do bebê.

## X | Xixi

A frequência e quantidade do xixi do bebê, seu peso, seu estado de hidratação, saciedade e o aspecto das fezes podem ajudar a perceber se o bebê está se alimentando bem. Um bebê bem alimentado, geralmente, faz xixi entre cinco a seis vezes ao dia e se apresenta ativo. A consulta médica com verificação do peso é fundamental.

## Y | You – você como um todo

Para podermos oferecer o apoio necessário durante a gestação e lactação, precisamos compreender a mulher como um todo, em seu aspecto físico, social e psicológico. Essa é a compreensão holística que oferecemos para a mulher em nossos atendimentos.

## Z | Zelo

Maternidade e amamentação exigem zelo pelo bebê e pela saúde da mãe. Elas exigem muito carinho e cuidado, mas também forte disposição para a realização das demandas que vêm com a chegada de um bebê. Por isso, acreditamos em uma visão real da amamentação, a ser encarada com suas dores e belezas, mas, sobretudo, com muita informação e amparo para a mulher..



A amamentação é uma jornada.  
Observe e respeite cada momento e mudança de  
seu corpo e lembre-se de que cada mulher e cada  
gravidez são únicas.

Para acompanhar você nesse processo, conheça  
nossas soluções digitais em nossas redes sociais.  
Teremos prazer em atendê-la!



PRO AMAMENTAÇÃO®



WABA | SEMANA MUNDIAL DE  
ALEITAMENTO MATERNO 2020

[www.promatresp.com.br](http://www.promatresp.com.br)



[promatre](https://www.facebook.com/promatre)



[@pro\\_matre](https://www.instagram.com/pro_matre)