

- Devido à má posição da mamada podem acontecer problemas com a amamentação, tais como:

- ✓ mamilos rachados e doloridos
- ✓ má produção do leite e o bebê tem dificuldade de ganhar peso
- ✓ o bebê fica insatisfeito e quer mamar a toda hora
- ✓ o bebê fica frustrado e recusa a mamada
- ✓ mamas ingurgitadas (inchadas)

- Esses problemas são muito comuns e podem ser evitados ou resolvidos com as orientações da equipe de saúde.

- Em caso de dúvida sobre o aleitamento, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa.

## Elaboração

Equipe de Saúde da Criança do Centro de Saúde-Escola "Prof. Samuel B. Pessoa"

Departamento de Pediatria – FMUSP

Dra Erica Edamatu

Dra Jaqueline L. Sgroi

Dra Maria Aparecida F. Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera D'Ávila

Dra Viviane Mandarinino Terra

Enfermeira Reneide R. Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

### Referências bibliográficas:

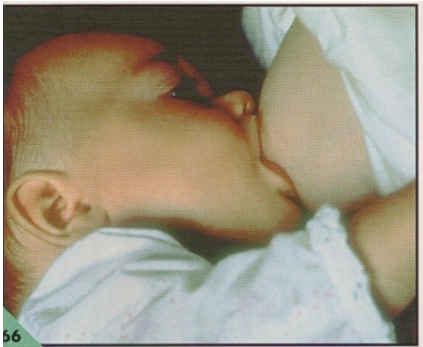
- Sociedade Brasileira de Pediatria
- Ministério da Saúde – Brasil



## CUIDADOS COM AS MAMAS AMAMENTAÇÃO

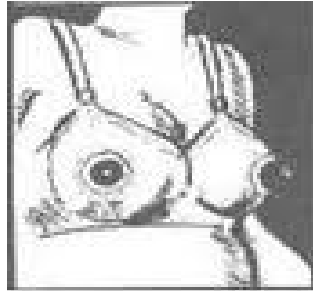
## APÓS O PARTO

- A primeira mamada na sala do parto reforça o vínculo da mãe com o bebê, previne mastite (infecção da mama) e auxilia o útero a diminuir de tamanho após o parto.
- Durante a mamada, o bebê deve estar de frente para a mãe, com a boca bem aberta para abocanhar o mamilo e parte da auréola.



- Às vezes a criança não “pega” a mama na boca de forma adequada e suga somente o mamilo. Esta é a causa mais comum de problemas com o aleitamento materno.
- Quando a criança suga apenas o mamilo, a mãe sente dor e a mama pode ficar ferida, causando fissura (rachadura). A mãe pode pensar que não tem leite suficiente.

- Para as mulheres que tem mamilos pouco salientes ou invertidos recomenda-se o uso de sutiã com pequena abertura na altura dos mamilos.



- Lavar as mamas somente com água, sem sabonete, para não retirar a proteção natural, principalmente da região da aureola.



## DURANTE A GRAVIDEZ

- Iniciar os cuidados com as mamas no 3º trimestre de gravidez.
- Não usar pomadas, cremes, óleos, sabão ou álcool na região aréola-mamilar (bico do seio). Quando for necessário, o médico fará a orientação.
- Fazer banhos de sol no período até às 10h da manhã ou após as 16h, iniciando com 5 minutos até completar 30 minutos.

