

A arte de amamentar com sucesso.



***O leite materno é nutritivo,...
e tem sabor a Mãe!***

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga
Tel.: 219527520

E-mail: usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt

Site: www.usfvillalonga.pt

Conteúdo

Nota introdutória.....	4
Caracterização do leite materno	5
Colostro	5
Leite de transição	6
Leite maduro	6
Vantagens da Amamentação	7
Para a mãe.....	7
Para o bebê.....	8
Dicas para uma amamentação bem-sucedida	9
Recomendações para a mãe.....	10
Como saber se o bebê está saciado	11
Amamentar - aprendizagem da técnica	12
Sinais de uma “boa pega”	12
Sinais de sucção eficaz vs ineficaz	13
Consequências de uma pega incorreta	13
Posições para amamentar	14
Cuidados a ter com as mamas/mamilos	16
Estilos de vida durante a amamentação	17
Alguns Obstáculos.....	19
Dores Mamárias/ Mamilos	19
Fissuras/ gretas dos mamilos	19
Tensão mamária	21

Ingurgitamento mamário	21
Bloqueio de ductos	24
Mastite	25
Extração manual do leite materno.....	26
Como extrair?.....	26
Prepare o ambiente	26
Preparação para a extração manual de leite materno	27
Conservação e transporte do leite	28
Papel do Pai/Família	31
Fontes	32
Autores	32

Nota introdutória

O aleitamento materno é a forma natural de alimentar bebês e crianças.

O leite materno contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê: água, proteínas, gordura, açúcar, vitaminas e ferro.

Contém ainda anticorpos que o protegem contra infeções e possíveis alergias.



A OMS e a UNICEF recomendam o aleitamento em exclusivo nos primeiros 6 meses de vida complementando com outros alimentos até aos 2 anos ou mais. Se esta não é a sua opção, a aceitação é essencial e será com certeza uma ótima Mãe!

A amamentação pode ser continuada depois da criança completar um ano de idade, a depender das preferências da mãe. Contudo, depois de um ano de idade, a amamentação deve ser usada para suplementar uma dieta plena de alimentos sólidos e outros líquidos.



Por vezes, a amamentação não é possível (por exemplo, se a mãe estiver a tomar certos medicamentos durante esse período), e muitos bebês saudáveis têm sido alimentados com leite artificial.

Pretende-se que este folheto seja um guia orientador, com informações úteis sobre o aleitamento materno que vos ajudará a vivenciar este período com mais tranquilidade.

Caracterização do leite materno

Alimento vivo, natural, muito completo, adequado aos recém-nascidos.

O leite materno vai mudando ao longo do tempo, do dia e até durante cada mamada. Esta variação acontece para responder às necessidades do bebê, acompanhando o seu crescimento e o seu apetite. Tanto o colostro (o primeiro leite) como o leite materno são produzidos graças às hormonas, mas também são estimulados pela sucção do bebê, pelo esvaziamento da mama e, acima de tudo, pela vontade da mãe em amamentar.



Colostro

Nos primeiros dias após o nascimento (até cerca do 5º dia), a mãe produz o colostro — um líquido amarelado ou transparente, muito leve mas extremamente rico em proteínas e anticorpos. Este leite inicial ajuda a proteger o bebê contra infeções, enquanto o seu sistema imunitário ainda está a desenvolver-se. Apesar de ser produzido em pequena quantidade, tem tudo o que o bebê precisa. Além disso, tem um efeito laxante suave que ajuda o intestino do bebê a funcionar e a amadurecer.

Leite de transição

Entre o 5º e o 15º dia, o leite começa a mudar. Fica com uma aparência mais semelhante ao leite comum e passa a ter mais gordura, vitaminas e lactose — o que dá ao bebê mais energia para crescer.



Leite maduro

A partir do 15º dia até ao fim da amamentação, o leite é considerado “maduro”. No início de cada mamada, o leite é mais líquido e doce, com muita água e hidratos de carbono. À medida que a mamada avança, o leite torna-se mais espesso e rico em gorduras, que são essenciais para o desenvolvimento do bebê.

O leite materno adapta-se ao bebê

O leite muda ao longo do dia e até durante cada mamada, ajustando-se às necessidades do bebê — ao seu crescimento, apetite e ritmo. A composição do leite depende dos alimentos que a mãe consome.



Não é preciso dar água ao bebê

Durante o período em que o bebê é alimentado exclusivamente com leite materno, não é necessário oferecer água. O leite já contém toda a hidratação de que ele precisa.

Vantagens da Amamentação



Para a mãe

- Logo no pós-parto, ainda no bloco de partos, é fundamental criar as condições para a chamada ‘golden hour¹’, entre outras coisas porque a amamentação produz uma hormona, a ocitocina, que tem influência na involução uterina, ou seja, na contração do útero e na prevenção de hemorragias pós-parto;
- Promove o vínculo afetivo mãe/bebé;
- O leite está à temperatura ideal, é prático e económico;
- A amamentação permite à mãe chegar mais rapidamente à condição prévia à gravidez - e nisto inclui-se o peso da mãe;
- E também pode contribuir para a redução do risco de cancro da mama e cancro do ovário, bem como de diabetes e osteoporose na mulher.

¹ É a hora imediatamente a seguir ao parto, em que se deve facilitar o contacto pele-a-pele do bebé, tanto com a mãe como com o pai, e deve ser feita, logo, uma tentativa para que o bebé aceda ao mamilo da mãe.



Para o bebê

- Além do vínculo com a mãe que a amamentação permite estabelecer, o leite materno é um alimento que está sempre pronto. A sua disponibilidade imediata, pode ainda proporcionar um bebê mais tranquilo, pela resposta imediata às suas necessidades;
- O leite materno é de fácil digestão e tem, na sua composição, as características de que aquele bebê, em concreto precisa. Aliás, vai-se adaptando às suas necessidades, ao longo do período de amamentação. Há já evidência científica relativamente a isto, que nos mostra que o leite materno é mais do que um alimento, é quase um medicamento personalizado. E isto deve-se ao impacto do leite materno no microbioma intestinal do bebê;
- Diminui a incidência de otite média, risco de obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e alergias;
- Promove o desenvolvimento da musculatura e estrutura óssea orofacial, bem como diminui a ocorrência de cáries.

Dicas para uma amamentação bem-sucedida



- Coloque o bebê junto de si, de preferência pele com pele.
- A maioria dos bebês consegue encontrar a mama sem ajuda e começar a mamar nos primeiros 30

min. após o parto.

- Amamentar em horário livre e ao fim de algumas semanas, ele irá estabelecer o seu próprio ritmo.
- Aumentar a frequência das mamadas nos primeiros dias de vida do bebê.
- Não exceder as 3/4 horas de intervalo entre as mamadas, no primeiro mês de vida.
- A sucção do bebê estimula a produção de leite. Quando o bebê mama, são enviadas “mensagens” ao cérebro da mãe que por sua vez envia sinais à mama, para produzir mais leite.



- Antes da “subida do leite”, o bebê pode mamar nas duas mamas ou só numa.

- A partir da “subida do leite” o bebê deve esvaziar primeiro uma mama e só deverá passar para a outra mama se não ficar satisfeito, para que mame o leite inicial e final.
- Na mamada seguinte, inicie pela mama na qual o bebê não mamou ou que não mamou totalmente, e assim sucessivamente.
- Amamentar num ambiente calmo e acolhedor.
- Estar relaxada.

Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz.



Recomendações para a mãe

Enquanto estiver a amamentar, deve ter alguns cuidados extra consigo e com a sua alimentação:

- ✓ Beber cerca de 1,5l de água por dia
- ✓ Fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- ✓ Não fumar, nem ingerir bebidas alcoólicas;
- ✓ Não deve beber mais do que 3 cafés por dia e evitar o chá preto;



- ✓ Não tomar medicação sem indicação médica.

Como saber se o bebê está saciado

Como os recém-nascidos ainda não conseguem comunicar verbalmente, é importante estar atento a alguns sinais que indicam que estão a receber leite suficiente:

Urina com frequência

Um bebê bem alimentado faz várias micções por dia, o que mostra que está a ser hidratado e nutrido adequadamente.



Peso dentro dos parâmetros esperados

Nos primeiros dias, é normal que o bebê perca algum peso — até cerca de 10% do peso à nascença. No entanto, esse peso deve ser recuperado até aos 15 dias de vida.

Entre o 10º e o 14º dia, o bebê deve ganhar cerca de 20 a 30 gramas por dia, estabilizando depois para cerca de 20 gramas diárias.



Amamentar - aprendizagem da técnica

O bebê vai à mama e não a mama ao bebê!

O modo como o bebê pega na mama é fundamental para uma boa produção de leite e o sucesso da amamentação. Evita ainda os principais problemas relacionados com a amamentação. É importante reforçar que a forma e o tamanho da mama não estão relacionados com o sucesso da amamentação. No primeiro mês de vida, o bebê deve mamar pelo menos 8-10 vezes em 24 horas, de forma eficaz, independentemente do intervalo entre refeições.



Sinais de uma “boa pega”

- Boca bem aberta;



- Bochechas arredondadas;
- Lábio inferior virado para fora;
- Queixo encostado à mama e nariz afastado;
- Mais aréola visível acima da boca do bebê do que abaixo.

Sinais de sucção eficaz vs ineficaz

Sinais de sucção eficaz	Sinais de sucção ineficaz
Sucções lentas e profundas, com pausas	Sucção rápida e superficial
Bochechas cheias, ouve-se o som da deglutição	Bochechas vazias
O bebê mama calmamente	Bebé inquieto e deixa a mama frequentemente
Termina a mamada e o bebê parece satisfeito	O bebê mama com frequência e não parece satisfeito
A mãe não sente dor	A mãe sente dor
A mãe sente que a mama está menos cheia depois da mamada	A mãe sente as mamas semelhantes, antes e depois do bebê mamar

Consequências de uma pega incorreta

- Dor e fissuras mamilares;
- Bebê não consegue extrair leite suficiente;
- Bebê insatisfeito, quer sempre mamar mais;
- Bebê irritado, recusa-se a mamar;
- Bebê não ganha peso;
- Diminuição da produção de leite.



PEGA CORRETA



PEGA INCORRETA

Posições para amamentar

Mãe

A mãe pode adotar várias posições durante a amamentação, mas o mais importante é que se sinta confortável. Para isso, deve ter em atenção:

- Costas bem apoiadas;
- Pés apoiados no chão, caso esteja sentada;
- Apoio adequado das mamas, se necessário (por exemplo, com a mão que está livre);
- A mão que segura a mama deve formar um "C" (com o polegar por cima e os outros dedos por baixo), evitando a posição em pinça.



Bebé

Independentemente da posição escolhida, é essencial garantir que o bebé está bem posicionado:

- Corpo alinhado: orelha, ombro e anca devem formar uma linha reta;
- A face anterior do corpo do bebê deve estar virada e próxima do corpo da mãe, para evitar a rotação do pescoço;
- O bebê deve ser levado à mama, e não o contrário;
- O recém-nascido deve ter todo o corpo apoiado; bebês mais crescidos devem ter pelo menos a cabeça e os ombros apoiados;
- Ao aproximar-se da mama, é mais fácil se o bebê vier de baixo para cima, com a face de frente para a mama e o nariz ao nível do mamilo.



Cuidados a ter com as mamas/mamilos

Para garantir o conforto da mãe e a saúde mamária durante o processo de amamentação, é importante seguir alguns cuidados essenciais:

- ✓ Lavar sempre as mãos antes de iniciar a amamentação;
- ✓ Após cada mamada, envolver o mamilo com um pouco de colostro ou leite materno e deixar secar ao ar — esta prática ajuda a aliviar a dor e promove a cicatrização de pequenas fissuras;
- ✓ Certificar-se de que a boca do recém-nascido está bem adaptada, não só ao mamilo, mas também à aréola mamária;
- ✓ Sempre que possível, esperar que o bebé largue espontaneamente o mamilo. Caso seja necessário interromper a mamada, deve-se introduzir suavemente um dedo entre a aréola e a língua do bebé, para desfazer o vácuo e evitar lesões no mamilo.



Cuidados com o mamilo para a prevenção de fissuras:

Hidratação: Espalhar um pouco de colostro e deixar secar ao ar; aplicar creme próprio à base de lanolina.

Arejamento: Deixar o mamilo exposto ao ar; utilizar conchas de arejamento (os orifícios na parte superior asseguram o arejamento; são usados sob o soutien).



Estilos de vida durante a amamentação

Alimentação

É importante ter uma alimentação variada e equilibrada.



O que deve evitar consumir em excesso:

- ✓ Álcool porque passa para o leite;
- ✓ Comidas condimentadas;
- ✓ Refogados, fritos e enchidos, porque possuem um elevado teor de gordura;

- ✓ Chá preto, café, chocolate, refrigerantes, por conterem cafeína podendo causar alterações no comportamento do bebé (irritabilidade e perturbações do sono);
- ✓ Feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas, milho, bebidas gaseificadas, pois poderão provocar flatulência (cólicas no bebé).

Aconselha-se:

- ✓ Refeições pequenas e frequentes;
- ✓ Ingestão de líquidos (1,5l de água/dia);
- ✓ Legumes, carne, peixe, soja pelo menos uma vez por dia;
- ✓ Fruta pelo menos duas vezes por dia, fora das refeições;
- ✓ Seis refeições diárias;



Não existem alimentos que façam aumentar a produção de leite. Só a sucção do bebé é que poderá estimular a produção.

- ✓ Continue a tomar as vitaminas que tomava durante a gravidez, desde que tenha sido recomendado pelo seu médico;
- ✓ Se estiver doente e necessitar de tomar medicamentos informe o seu médico que está a amamentar;
- ✓ O tabaco está desaconselhado durante a amamentação, pois a nicotina passa para o bebé através do leite;

- ✓ **SONO E REPOUSO:** são dois pontos-chave para uma amamentação bem-sucedida. É fundamental que durma o suficiente nos dias a seguir ao parto. O descanso é importante para se manter saudável e bem-disposta. Durma quando o bebé dormir. Tente simplificar a sua vida e aceite a ajuda de amigos e familiares.



Alguns Obstáculos

Dores Mamárias/ Mamilos

Estas resultam da maceração ou de fissuras dos mamilos causadas pela sucção da criança e pela forma como adapta a sua boca à mama.

Fissuras/ gretas dos mamilos

Procurar identificar a causa (pega incorreta, mamada muito longa, candidíase);



A maceração ou as fissuras devem ser prevenidas ou tratadas precocemente e de forma adequada, pois para além do desconforto que provocam, podem ser “portas de entrada” a microrganismos e dar origem a infeções (mastites).

Alguns conselhos:

- Lave as mamas apenas uma vez por dia, na higiene diária;
- Verifique e corrija a pega;
- Deixe que seja o bebé a largar espontaneamente a mama;
- Caso tenha que interromper a mamada deve colocar o seu dedo suavemente no canto da boca do bebé, de modo a interromper a sucção;
- No final de cada mamada extraia um pouco de leite materno e massageie o mamilo e aréola;
- Sempre que possível coloque os mamilos ao ar;
- Aplique um creme hidratante à base de lanolina;



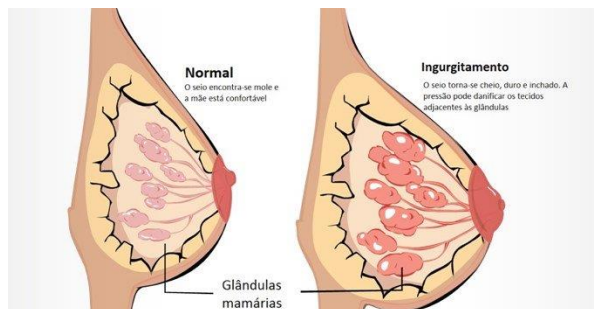
Se surgir sangue no leite, pode ser devido a fissuras no mamilo. Não precisa de parar de amamentar, porque o sangue não é prejudicial para o bebé, no entanto, se este facto a incomodar pode extrair o leite manualmente e desperdiçá-lo.

Tensão mamária

Caracteriza-se por: mama cheia, dura, tensa, quente e pesada. O leite flui, e não há febre. Para minimizar o desconforto deve-se adaptar o bebê à mama, efetuar extração manual no fim da mamada ou com bomba (se não conseguir efetuar manual) e restringir a ingestão de líquidos.



Ingurgitamento mamário



Caracteriza-se por dor, edema e tensão. O mamilo fica raso a pele fica brilhante. Pode haver rubor e calor, o leite não flui e pode ocorrer febre durante 24h. Se as mamas estão muito tensas (túrgidas) e dolorosas, ou seja, muito cheias, deve-se esvaziá-las um pouco antes da mamada (para facilitar a pega do bebê) e após a mamada, se ainda se encontrarem muito cheias. Fazer aplicação de calor (antes da extração do leite), massajar com água quente e em seguida esvaziar a mama de forma a

sentir-se confortável. Este esvaziamento deve ser feito na continuidade da mamada e não nos intervalos da mesma.

Como prevenir

- Início precoce da amamentação

- Promover a primeira mamada imediatamente após o parto, idealmente na primeira hora de vida, para estimular a produção e esvaziamento precoce das mamas.



- Amamentação em horário livre

- Incentivar mamadas frequentes, sem horários rígidos, respeitando os sinais de fome do recém-nascido.
 - Evitar períodos prolongados sem amamentar, especialmente nos primeiros dias após o parto.

- Pega e posicionamento adequados

- Garantir que o bebê faz uma pega eficaz, cobrindo grande parte da aréola, com os lábios e o queixo bem encostados à mama.
 - Orientar a mãe sobre posições confortáveis e eficazes para a amamentação, assegurando o alinhamento corporal do bebê.

- Preparação da mama antes da mamada

- Aplicar compressas mornas (toalha, duche ou saco de água quente) antes da mamada para facilitar o fluxo de leite.
 - Realizar massagem suave na mama para estimular o reflexo de ejeção do leite e aliviar a tensão.

- Extração manual prévia

-Quando a mama estiver muito tensa, retirar manualmente leite, para facilitar a pega do bebê.

- Extração de leite

-Se o bebê não conseguir mamar, proceder à extração manual ou com bomba, preferencialmente manual para evitar hiperestimulação.

-Evitar o uso excessivo de bombas elétricas, que podem agravar o ingurgitamento.

- Cuidados após a mamada

-Aplicar compressas frias ou gelo durante cerca de 10 minutos após a mamada, para reduzir o edema e aliviar a dor.



Diferença ente a mama cheia vs mama ingurgitada

Mama cheia	Mama ingurgitada
Quente	Dor moderada a severa
Pesada	Edemaciada
Endurecida	Tensa, brilhante, avermelhada, mamilo apagado
Leite a pingar	Pode não pingar leite
Sem febre	Pode surgir febre

Bloqueio de ductos

Numa fase inicial pode aparecer uma tumefação macia, com rubor localizado e sem febre. Numa fase mais avançada pode aparecer edema, dor intensa, área com rubor, febre e mal-estar. A causa é habitualmente má drenagem parcial ou total da mama, provocada por:

- Mamadas pouco frequentes;
- Sucção ineficaz do bebé;
- Pressão exercida por roupas apertadas;
- Pressão dos dedos sobre a mama durante a mamada;
- Mamas de grande volume;
- Traumatismo mamário;
- Fissuras mamilares;
- Situações de stress físico ou emocional.



O tratamento baseia-se na eliminação da causa e na promoção de uma drenagem eficaz da mama:

- Incentivar a amamentação em horário livre, guiada pelos sinais do bebé;
- Verificar e corrigir a pega do bebé, garantindo que é eficaz;
- Alternar posições durante a amamentação, para facilitar a drenagem de todas as áreas da mama;
- Permitir que o bebé esvazie completamente uma mama antes de oferecer a outra;
- Realizar drenagem eficaz da mama, manual ou com bomba, se necessário;

- Aplicar calor local (compressas mornas ou duche) antes da mamada ou da extração de leite;
- Massajar suavemente a mama, especialmente nas zonas com nódulos, sempre em direção ao mamilo;
- Após o esvaziamento, aplicar compressas frias ou gelo durante cerca de 10 minutos para reduzir o edema e aliviar a dor.

Mastite

Na maioria das vezes são as fissuras a porta de entrada para os microrganismos que provocam a mastite. Em geral a mastite compromete o estado geral da mulher, provocando dor local intensa, febre e mal-estar. A mama apresenta uma área vermelha, quente, com inchaço e dolorosa. Para além dos medicamentos prescritos/indicados pelo médico, pode seguir os seguintes conselhos:



Mastite

- Descanse no intervalo das mamadas;
- Aumente a frequência das mamadas;
- Verifique e corrija a pega;
- Massage suavemente a mama;
- Aplique toalhas de água quente, antes e durante a mamada;
- Altere a posição das mamadas, facilitando a drenagem do leite;
- Após a mamada aplique gelo durante 10 minutos;

- Se houver secreção de conteúdo purulento da mama, não amamente dessa mama, até que a situação se resolva.

Extração manual do leite materno

Realize cada etapa no seu tempo e ao seu ritmo, tendo em consideração que nem tudo decorrerá na perfeição logo desde o início. A prática ajudará e com o tempo irá perceber os sinais dados pela própria mama. É importante que respeite o seu ritmo e que coloque todas as dúvidas à sua equipa de família.

Extrair leite materno durante a noite contribui para aumentar a produção de leite.

Porquê recolher leite materno

A recolha de leite materno pode ser realizada para: manter a produção de leite materno; facilitar a pega quando a mama está cheia; prevenir e aliviar ingurgitamento mamário e promover a saúde do bebé.



Como extrair?

Prepare o ambiente

- ✓ Escolha um local calmo e tranquilo onde se sinta confortável;

- ✓ Tenha junto de si o bebé, uma foto ou um vídeo;
- ✓ Relaxe e se tiver alguém peça uma massagem nas costas;
- ✓ Sente-se confortavelmente e inicie a extração;
- ✓ Se quiser guardar o leite prepare previamente a esterilização de recipientes adequados ou recorra a sacos de armazenamento de leite materno.



Preparação para a extração manual de leite materno

1. Higiene das mãos

Lave bem as mãos com água morna e sabão, garantindo que estão limpas antes de iniciar o processo.

2. Escolha do recipiente

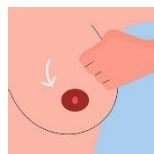
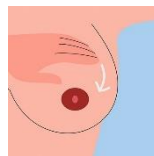
Utilize um recipiente limpo, descartável e de boca larga para recolher o leite. Certifique-se de que está devidamente esterilizado.

3. Estimulação das mamas

Massaje suavemente as mamas para estimular o fluxo de leite.

Coloque as mãos em forma de concha, desde a base da mama até ao mamilo.

Com os nós dos dedos, faça movimentos suaves em direção ao mamilo, ao longo de toda a mama.

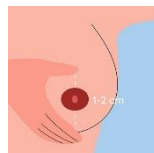


4. Posicionamento correto dos dedos

Coloque o polegar sobre a mama, cerca de dois dedos acima da aréola.

Posicione o indicador dois dedos abaixo do mamilo.

A mão deve formar a letra "C".

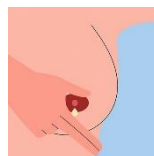


5. Extração do leite

Pressione suavemente com o polegar e o indicador em direção ao tórax.

Comprime a mama para que o leite se mova em direção ao mamilo.

Este movimento não deve causar dor.



6. Repetição do movimento

Solte e repita o movimento de pressão e compressão de forma rítmica.

Alterne a posição dos dedos para extrair leite de todas as zonas da mama.

Conservação e transporte do leite

- ✓ O leite materno deve ser conservado em recipientes esterilizados adequados à conservação de leite materno (frascos de vidro com tampa, frascos de plástico rígido e sacos de congelação).
- ✓ Rotular o recipiente, com dia/mês/ano e hora.

- ✓ Pode juntar leite de várias sessões de recolha (no máximo até 48h), tendo em atenção:
 - Aproximar as temperaturas do leite antes de juntá-lo no frigorífico;
 - Rotular com o dia/mês/ano e hora, da 1ª recolha;
 - Logo que tiver a quantidade pretendida congele.



Nunca adicione leite recém-extraído a leite frio ou congelado.

- ✓ O leite materno deve ser congelado até $\frac{3}{4}$ da capacidade total do recipiente.

Conservação segura de leite materno, em casa



À temperatura ambiente de <25°C	6 a 8h
No fundo da 1ª prateleira do frigorífico (0°C-4°C)	8 dias
No fundo da 1ª prateleira do frigorífico (4°C-10°C)	3/5 ² dias
No congelador que se situa dentro de frigorífico	2 semanas
No congelador que se situa fora do de frigorífico (tipo combi)	3 a 6 meses
Na arca frigorífica (<-19°C)	6 a 12 meses

² Atenção à estabilidade da temperatura de refrigeração, diminui ao abrir e fechar a porta com frequência.

Como descongelar o leite materno



Não descongele o leite materno no micro-ondas.

Não congele leite materno que já descongelou.

- ✓ O leite materno deve ser descongelado preferencialmente no interior do frigorífico.
- ✓ E deve ser consumido nas 24h seguintes.
- ✓ Se necessitar de descongelar o leite materno rapidamente para consumo imediato pode colocar o recipiente sob água corrente (1ª água fria e depois água morna).
- ✓ Inutilize todo o leite materno que foi aquecido e não foi utilizado.



Como aquecer leite materno

O leite materno pode ser dado à temperatura ambiente, no entanto se pretender pode amorná-lo em água quente. Agite suavemente o recipiente com um movimento rotativo para misturar o leite



Não aquecer o leite materno no micro-ondas.

Como transportar o leite materno

- ✓ Para transportar o leite materno congelado ou refrigerado use mala térmica com acumulador de frio;

- ✓ O leite materno mantém as suas propriedades até 6h fora do frigorífico, à temperatura ambiente (até 25°C);

Papel do Pai/Família

O aleitamento materno é a forma mais saudável de alimentar um lactente, trazendo benefícios incontestáveis para a criança, a mãe, a família, o ambiente e a sociedade.



A participação ativa do pai durante a gravidez — através do acompanhamento da mãe — e o apoio oferecido após o nascimento do bebé, são fatores que podem influenciar positivamente o sucesso da amamentação. O suporte emocional e prático contribui para o bem-estar da mãe e fortalece a ligação familiar, promovendo a satisfação do casal.

Dicas práticas para apoiar a amamentação:

- ✓ Reconhecer e valorizar o esforço da mãe, elogiando a sua dedicação e a decisão de amamentar.
- ✓ Durante a noite, pegar no bebé e levá-lo até à mãe para a amamentação. Após a mamada, ajudar com o bebé, pondo-o a arrotar.
- ✓ Assumir tarefas domésticas e cuidar de outros filhos, permitindo que a mãe tenha disponibilidade para amamentar com tranquilidade.

Cada gota de leite materno é um investimento na saúde e no bem-estar do seu bebé.



Juntos, mãe e pai
constroem um início de vida mais
saudável para o bebé.

Fontes:

-Boas Práticas em Aleitamento Materno – Guia de apoio a profissionais de saúde – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, outubro 2019.

-Componente teórica do curso – Programa avançado em Saúde Infantil - Pharma BSC (entidade formadora certificada pela DGEST)

-Guia completo – ABC da Parentalidade – Medicare

-<https://apmgf.pt/wp-content/uploads/2020/07/Guia-Aleitamento-Materno.pdf>

-<https://chlo.min-saude.pt/~chlomins/images/documents/GuiaAleitamento.pdf>

-<https://www.cuf.pt/mais-saude/como-fazer-extracao-manual-de-leite-materno>

-Imagens retiradas de Google imagens

-OMS, UNICEF. Aconselhamento em Aleitamento Materno – Manual do Participante. 1ª Edição. 2017.

Aprovação em Conselho Geral		
Autores	Realização	
Catarina Maleita e Sílvia Pinto (enfermeiras)	Outubro 2025	10-12-2025