

Se...

**Vai ser mãe**

Se...

**Já tem um bebé**

Se...

**Decidiu amamentar  
o seu bebé**

**Precisa**

**Saber mais sobre o  
aleitamento materno  
e como cuidar de si!**

**AMAMENTAR O SEU BEBÉ É  
DAR-LHE O MELHOR E MAIS  
EQUILIBRADO INÍCIO DE VIDA...**

**Para si que decidiu amamentar o seu  
bebé, este é um momento muito  
especial entre ambos.**

**Não se esqueça de si própria e das  
suas necessidades, o que trará  
benefícios para ambos.**

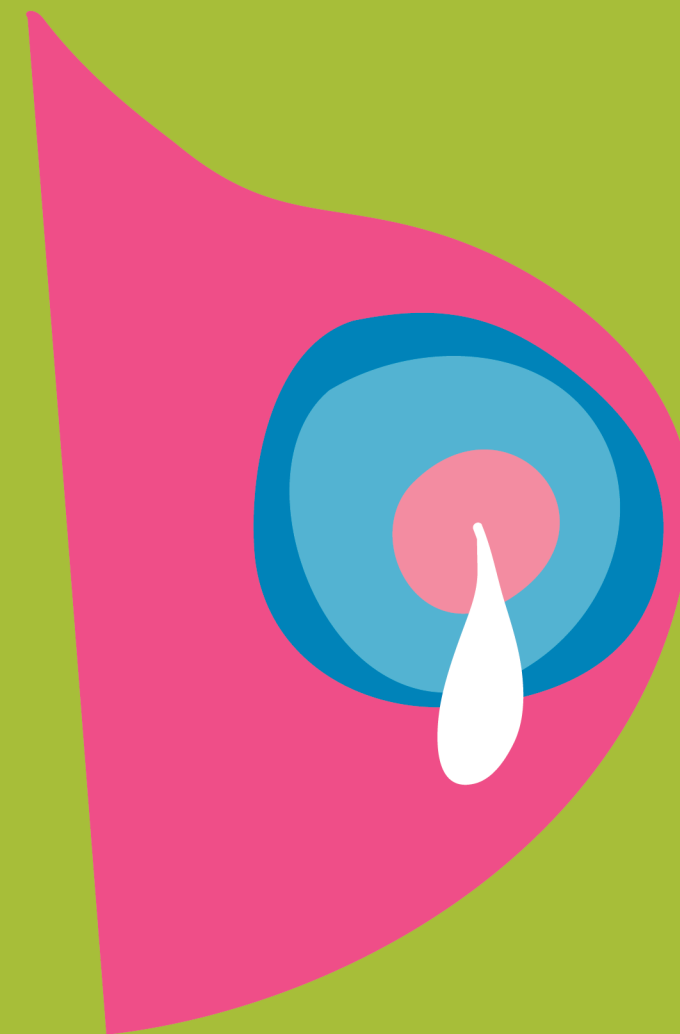
### **CONTACTOS ÚTEIS**

- **Mama Mater** - Associação pró  
Aleitamento Materno de Portugal  
[www.mamamater.org](http://www.mamamater.org)  
TM: 960047000 ou 917557950
- **SOS Amamentação**  
[www.sosamamentacao.org.pt](http://www.sosamamentacao.org.pt)  
TM: 213 880 915 ou 934 169 466
- **Contacto do Cantinho da  
Amamentação do seu Centro de Saúde**

**Direção-Geral da Saúde**  
Programa Nacional de Saúde Reprodutiva



# Amamentação



**Como resolver  
pequenos problemas**

## INGURGITAMENTO

Quando se dá a “descida” do leite (2.º a 3.º dia), as mamas podem ficar tensas, quentes e dolorosas. A temperatura da mulher pode elevar-se até 38° C durante 24 horas.

### Como prevenir

- Iniciar a amamentação logo após o parto;
- Assegurar que o bebé pega bem na mama;
- Dar de mamar em horário livre (sempre que o bebé quiser).

### Como tratar

- Aplicar compressas quentes ou chuveiro com água morna e massajar suavemente a pele com movimentos circulares em relação ao mamilo;
- Colocar o bebé a mamar primeiro na mama mais cheia;
- Se a mama continuar congestionada após amamentar, deve esvaziá-la manualmente ou com a ajuda de bomba extractora de leite, até sentir-se bem;
- No final, aplicar compressas frias ou gelo protegido por 5 minutos, suspender por 2 minutos e voltar a aplicar por mais 5 minutos;
- Na mamada seguinte repetir o procedimento anterior na outra mama.

## MAMILOS GRETADOS

O mamilo pode ficar dorido e com fissuras logo na primeira semana de aleitamento tornando a amamentação dolorosa para a mãe.

### Como prevenir

- Assegurar que o bebé pega bem na mama;
- Aplicar algumas gotas (2 a 3) de leite materno no mamilo e aréola e/ou pomada cicatrizante, após o banho e cada mamada;
- Evitar a utilização de discos absorventes impermeáveis;
- Não interromper a mamada, deixar que seja o bebé a fazê-lo. Caso tenha mesmo de interromper, deve colocar suavemente um dedo na boca do bebé de modo a interromper a sucção;
- Lavar os mamilos apenas uma vez por dia, no decorrer da higiene diária.

### Como tratar

- Iniciar a amamentação pelo mamilo não doloroso;
- Continuar a aplicar algumas gotas (2 a 3) de leite materno no mamilo e aréola, e esperar que seque.

## MASTITE

### (MAMA INFLAMADA)

A mastite pode ser ou não de origem infecciosa. A mastite não infecciosa pode ser devida ao bloqueio de ductos (canais por onde passa o leite). A mastite infecciosa surge quando há entrada de microrganismos através de mamilos gretados. Nos dois casos, parte da mama fica avermelhada, quente, inchada e muito dolorosa. A mulher tem febre alta e mal-estar. Na mastite não infecciosa os sintomas passam em 24 horas, o que não acontece na infecciosa, em que há agravamento dos mesmos.

### Como prevenir

- Tratar o ingurgitamento e os mamilos gretados;
- Evitar a compressão excessiva da mama com os dedos durante a amamentação;
- Evitar roupas que comprimam a mama.

### Como tratar

- Continuar a amamentar;
- Pode começar pela mama não afectada;
- Após a mamada, esvaziar manualmente ou com bomba o lado afectado;
- Aplicar compressas frias como no engurgitamento;
- Consultar a enfermeira ou médico;
- Repousar.