



Amanda Sena
Enfermeira Obstetra

AMAMENTAÇÃO DESCOMPLICADA: GUIA BÁSICO PARA UM INÍCIO TRANQUILO

Entenda como funciona a amamentação e evite os erros mais comuns nos primeiros dias



@AMANDASENAEO



Sobre mim



AMANDA SENA

ENFERMEIRA OBSTETRA CONSULTORA DE AMAMENTAÇÃO

Sou enfermeira obstetra especializada no cuidado materno-infantil. Atuo desde 2012 com gestantes, partos, amamentação e cuidados com o bebê, sempre com um olhar humanizado e acolhedor.

Desde março de 2024, sou mãe do Benjamin, e a maternidade tem aprofundado ainda mais minha conexão com as mulheres que acompanho.

Hoje, ofereço atendimentos personalizados, unindo técnica, escuta e vivência prática para estar ao seu lado nesse momento tão especial.

Minha missão é acolher e apoiar mulheres nos desafios da amamentação, com empatia e conhecimento, para que se sintam seguras, confiantes e conectadas consigo mesmas e com seus bebês.

ÍNDICE

4
INTRODUÇÃO

13
COMO SABER SE MEU BEBÊ
ESTÁ MAMANDO BEM?

5
VANTAGENS DO
ALEITAMENTO MATERNO

15
OFERECER UM OU
DOIS SEIOS

7
O QUE É A PEGA
CORRETA

16
TEMPO MAMADA

10
QUANDO COLOCAR O
BEBÊ PARA MAMAR?

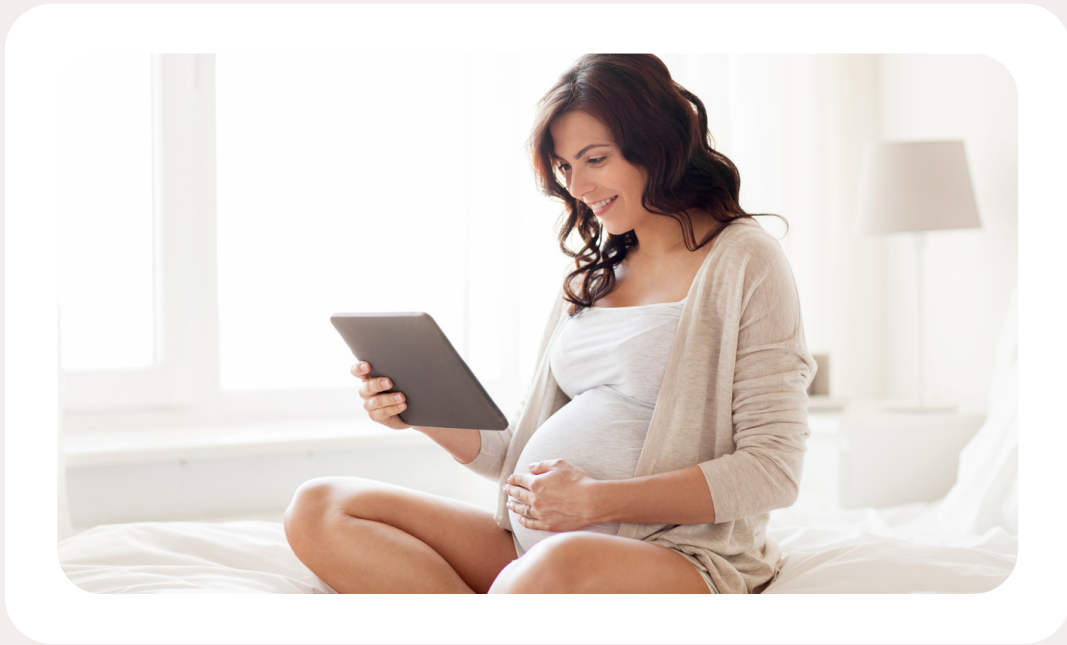
19
PRECISANDO DE
AJUDA?

12
O QUE FAZER NA DESCIDA
DO LEITE (APOJADURA)?



Amanda Sena
Enfermeira Obstetra

INTRODUÇÃO



A chegada de um bebê transforma tudo, inclusive nossas certezas. A amamentação, que parece tão natural, pode vir acompanhada de dúvidas, inseguranças e desafios reais. Pensando nisso, criei este guia com orientações básicas e essenciais para te ajudar a iniciar essa jornada com mais segurança, leveza e informação de qualidade.

Aqui, você encontrará respostas para as dúvidas mais comuns, dicas práticas e o acolhimento que toda mulher merece nos primeiros dias com seu bebê. Que este e-book seja o seu primeiro passo rumo a uma amamentação mais tranquila e confiante.

VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

Para a mãe

- Prevenção de hemorragia após o parto.
- Retorno ao peso pré-gestacional mais rapidamente.
- Prevenção de câncer de mama e de ovário.
- Potencializa o vínculo mãe-bebê.

Para o bebê

- Crescimento e desenvolvimento mais adequados por garantir os nutrientes necessários.
- Melhor desenvolvimento do sistema imunológico.
- Diminui a incidência e/ou gravidade de infecções.
- Melhor amadurecimento da função oral.
- Contato do bebê com diversos sabores por meio de compostos presentes no leite materno, que contribuem para a melhor aceitação de novos alimentos.



VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

Para a família

- Sem custo adicional
- Está sempre pronto para o consumo
- Proteção contra algumas doenças da infância e também da vida adulta.
- O aleitamento materno contribui para um melhor desenvolvimento emocional, social e psicomotor nas crianças.

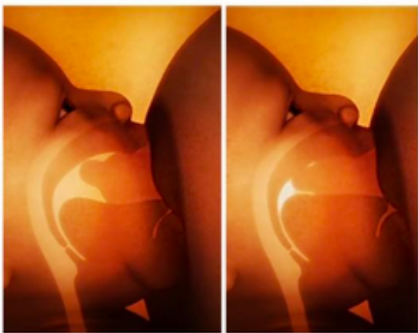
Dicas práticas

- Converse com sua família sobre sua vontade em amamentar para se rodear de pessoas que vão te apoiar nesse momento tão especial.
- A amamentação é um processo de aprendizagem para você e seu bebê, tenha paciência e persistência.
- Busque ajuda profissional caso não consiga manejar os problemas de amamentação sozinha.
- Realizo atendimentos virtuais e presenciais em diversas modalidades, confira no meu site qual a melhor opção para você!



O QUE É A PEGA CORRETA?

A pega certa é uma pega em que seu bebê irá abocanhar além do mamilo o máximo de aréola **possível**.

Pega rasa (errada)	Pega profunda (correta)
	
- Bebê beliscando o mamilo entre a língua e osso do céu da boca - Bebê não consegue extrair muito leite - Muitas vezes é dolorido pra mãe (causando machucados)	- Bebê pressionando a parte correta da areola - Bebê consegue extrair leite de forma adequada - Confortável para a mãe

Quando seu bebê abocanha mais do que só o seu bico ele irá conseguir pressionar a melhor região da aréola para conseguir extrair leite de forma eficiente. Isso também irá garantir que o seu mamilo fique bem no fundo da boquinha do seu bebê, quase na goela mesmo, e dessa forma seu mamilo ficará numa zona de

O QUE É A PEGA CORRETA?

conforto onde ele não será pressionado ou beliscado durante as sucções do seu bebê.

Convido você a passar o dedo ou até mesmo a sua língua no seu céu da boca. Sinta que no início é duro, pois tem um osso. Mas, chegando lá no fundo já não tem mais osso: esta é a tal zona de conforto onde o seu mamilo deve ficar. Com a pega correta além do seu bebê conseguir extrair leite com mais eficiência ele, não deve te machucar. Então se lembre: **a pega correta deve ser livre de dor intensa.**

COMO FAZER?

Você deve posicionar o seu bebê com a cabeça de frente para o seu seio de modo que o nariz dele fique alinhado com o seu mamilo. Estimule essa região entre o lábio superior e o nariz para o seu bebê abrir bem a boca e, assim que a boca estiver bem aberta, leve o seu bebê ao seio para abocanhar seu mamilo e aréola.



COMO FAZER? - POSIÇÃO

Para conseguir posicionar seu bebê com mais facilidade, sugiro que você inicie o processo de amamentação usando a **posição cruzada** (tradicional invertida) ou a posição invertida. Isso porque nestas duas posições você terá maior controle da cabeça do seu bebê para guiá-lo até o seu seio com assertividade e mais precisão.



POSIÇÃO CRUZADA



POSIÇÃO INVERTIDA

VÍDEO EXPLICATIVO

A seguir, um vídeo do YouTube para você ver na prática como posicionar seu bebê no seio.



QUANDO COLOCAR O BEBÊ PARA MAMAR?

Não espere seu bebê chorar para iniciar a mamada. Abaixo segue um guia ilustrativo de quando amamentar o seu bebê

Sinais de Fome do Bebê

Primeiros Sinais - "Estou com Fome"



Se mexer



Abrir a boca



Virar a cabeça
Buscar o peito

Sinais Avançados - "Realmente estou com fome"



Se esticar
(espreguiçar)



Aumentar os movimentos
corporais



Levar a mão à boca

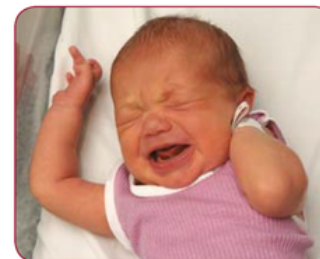
Sinais Tardios - "Me acalme primeiro, depois me alimente"



Chorar



Movimentos agitados
do corpo



Ficar vermelho

Hora de acalmar o bebê que chora

- Dando colo
- Contato pele a pele
- Conversando
- Acariciando



Extraído e traduzido de: www.health.qld.gov.au/breastfeeding/

O QUE FAZER NA DESCIDA DO LEITE (APOJADURA)?

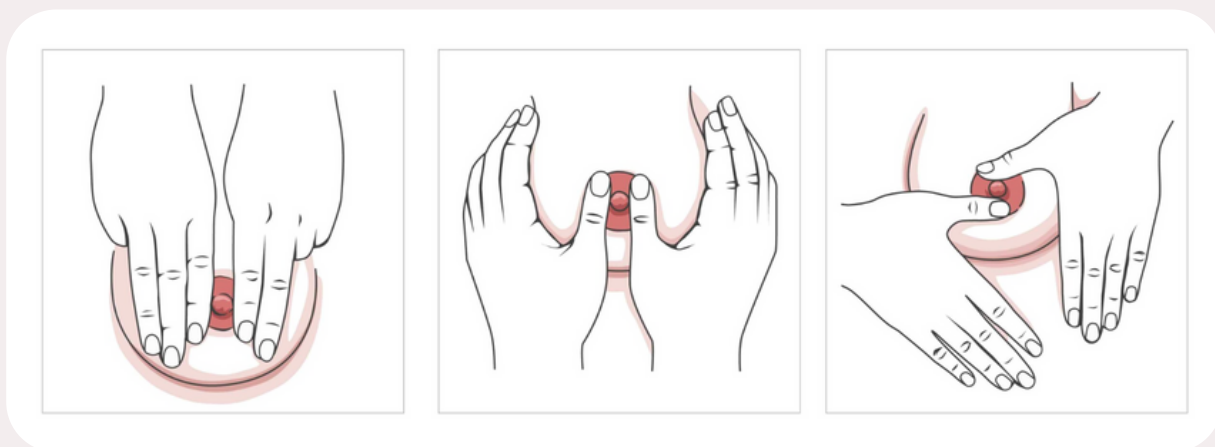
A apoiadura, ou descida do leite, será quando o seu corpo começar a produzir mais leite após o parto.

É esperado que ocorra por volta do 3º ao 5º dia após o nascimento do seu bebê. Fique tranquila, pois antes de "descer" o leite você já terá leite, o **COLOSTRO**. Este leite é produzido ainda na gestação, e inicia por volta da 20ª semana da gravidez.

Quando ocorrer a descida do leite os sinais e sintomas esperados são: mamas mais cheias, inchadas, quentes, avermelhadas, o corpo com sensação de cansaço, parecendo que vai gripar, calafrios...

O mais importante a se fazer nesse momento será preparar as mamas para ajudar o seu bebê a fazer a pega correta, já que sua aréola pode ficar **endurecida** por causa do inchaço.

Após massagear a mama, você pode fazer uma pressão ao redor da aréola, como na imagem abaixo.



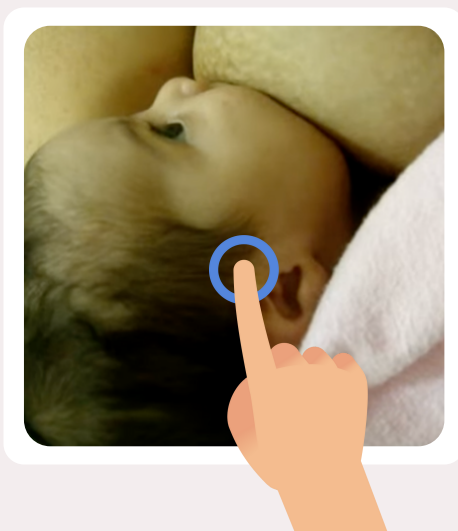
[CLICK AQUI PARA UM VÍDEO EXPLICATIVO](#)



COMO SABER SE MEU BEBÊ ESTÁ MAMANDO BEM?

Com o tempo você conseguirá entender quando as sucções do seu bebê estarão sendo efetiva, ou seja, quando seu bebê estiver extraíndo leite, pois você perceberá ele dando goladas e engolindo. O bebê não faz isso durante toda a mamada, ele alterna com sugadas mais curtinhas e rápidas, de acordo com o seu reflexo de ejeção (reflexo que empurra leite para fora do seio).

Veja o vídeo do bebê dando goladonas para entender melhor:



A seguir alguns sinais de que o seu bebê está mamando bem:

- Mamadas livre de dor e desconforto;
- Mama cerca de 8-12 vezes em 24 horas;
- Faz xixi várias vezes no dia;
- Faz cocô pelo menos uma vez por dia;
- Sensação de esvaziamento das mamas (mais perceptível após a descida do leite);
- Ouvir o bebê engolindo durante a mamada (mais perceptível após a descida do leite).

O quadro abaixo mostra o que é esperado de xixi e cocô do seu bebê nos primeiros dias de vida.

Fraldas molhadas e cheias de cocô serão os sinais mais objetivos para você entender que seu bebê está fazendo boas mamadas em casa!

Se tem comida entrando, seus restos serão eliminados!

Característica das Fraldas		
<i>Fraldas de Xixi</i>		
Dias de vida bebê	Características	Cor
Dia 1	Pelo menos 1x/dia	
Dia 2	Pelo menos 2x/dia	
Dia 3	Pelo menos 3x/dia	
Dia 4	Pelo menos 3x/dia	
Dia 5 e +	Pelo menos 4x/dia	
<i>Fraldas de Coco</i>		
Dias de vida bebê	Características	Cor
Dia 1	Pelo menos 1x (preto ou verde escuro)	
Dia 2		
Dia 3	Pelo menos 3x (verdes, castanhas ou amareladas)	
Dia 4		
Dia 5 e +	Como mostarda, com pequenas partículas, deve fazer todos os dias	

DEVO OFERECER UM OU DOIS SEIOS POR MAMADA?

Minha sugestão é que você SEMPRE ofereça os dois seios na MESMA MAMADA para o seu bebê.

Com o tempo você começará a entender quais as necessidades dele, que podem inclusive mudar no decorrer do dia: terão momentos e que se o bebê vai precisar mamar os dois seios, e terão momentos que ele ficará satisfeito com um seio só, e tudo bem.

O fato de você oferecer os dois seios irá contribuir para que o seu bebê tenha uma maior ingestão de leite já que ele estará extraindo um bom volume de leite dos dois seios.

Também é importante saber que o seio não chega a ficar 100% vazio, porém no decorrer da mamada vai saindo cada vez menos leite. Por isso é importante oferecer os dois seios, para que o seu bebê consiga extrair um volume maior de leite, se nutrindo melhor e estimulando mais a sua produção de leite de forma mais adequada.



QUANTO TEMPO MEU BEBÊ DEVE FICAR NO SEIO?

O tempo de mamada vai variar no decorrer do seu processo de amamentação.

No primeiro mês de vida é comum que as mamadas sejam longas, durando cerca de 40 minutos.

É mais interessante que seu bebê fique 20 minutos em cada seio do que passe 40 minutos em um seio só, pois mamando os dois seios ele irá conseguir extrair um maior volume de leite, se nutrindo melhor e estimulando mais a sua produção de leite.

Assim, você deve começar a observar a sucção do seu bebê para entender quando ele está tirando leite (reveja o vídeo anterior que mostra o bebê fazendo sucções efetivas). Isso será um processo de aprendizado para você, tenha calma!

O momento de trocar de seio será quando você perceber que a sucção do seu bebê não está sendo mais efetiva (sucções curtinhas e rápidas, diferente das goladonas de quando o bebê está extraíndo leite).

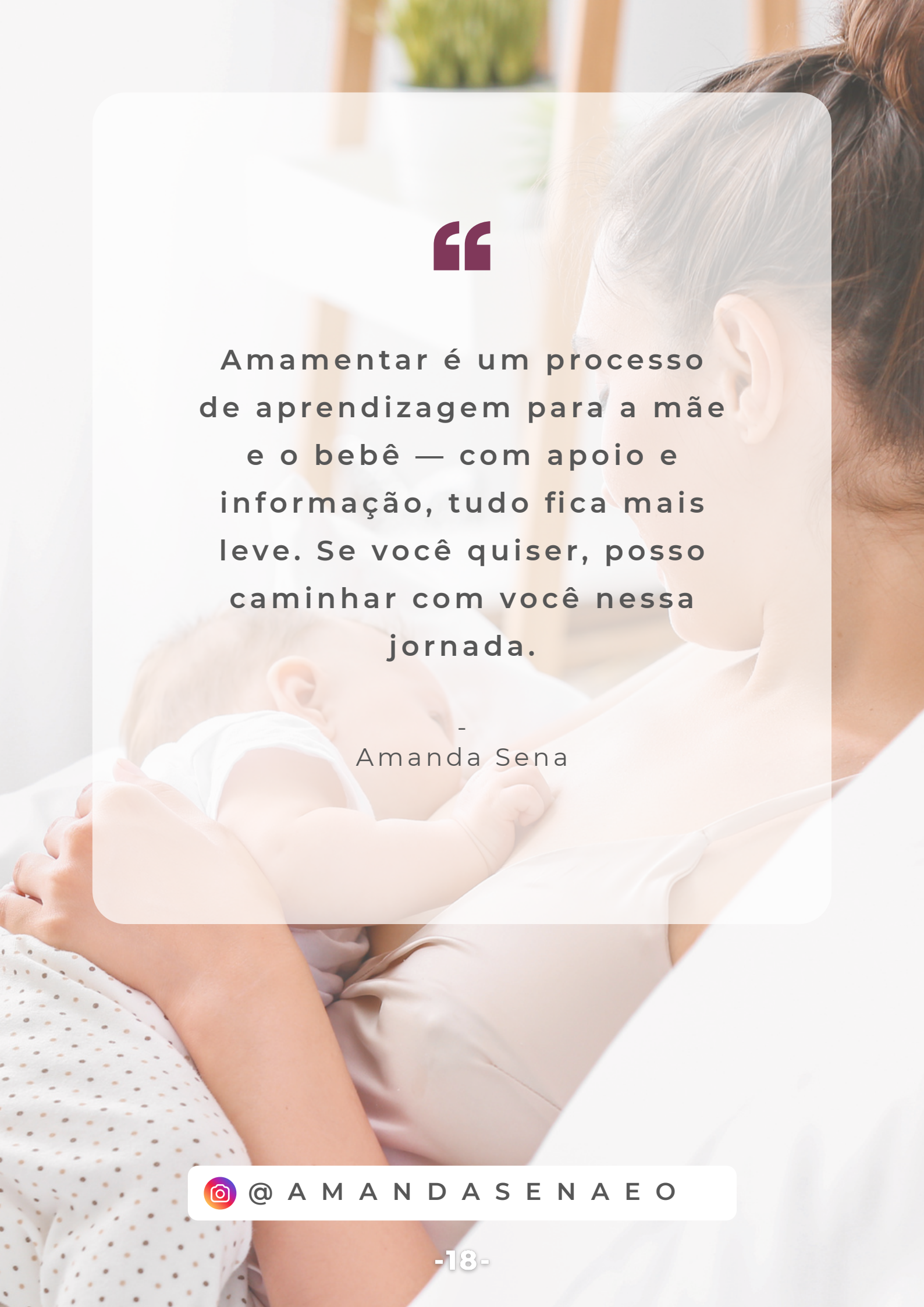
Tenha em mente que o bebê alterna entre a sucção efetiva e a não efetiva de acordo com a resposta do SEU corpo (pessoa que amamenta) em colocar o leite para fora, o chamado reflexo de ejeção, e não de acordo com a vontade própria dele!

Este reflexo é estimulado pela ocitocina, e consiste em empurrar o leite para fora do seio durante a mamada para que ocorra a extração de leite pelo bebê.

QUANTO TEMPO MEU BEBÊ DEVE FICAR NO SEIO?

Ou seja, não é o seu bebê que escolhe se vai fazer a sucção efetiva (goladonas) ou a sucção não nutritiva (sugadas rápidas e curtas), isso é determinado pelo reflexo do seu corpo em empurrar o leite para fora. O reflexo de ejeção empurra o leite para fora do seio aos poucos e o leite sai em ondas, e não como uma cachoeira. Ou seja, hora sai mais leite (e o bebê faz goladas efetivas), hora sai menos leite (e o bebê dá sugadinhas). Sabendo disso, não espere que seu bebê seja efetivo durante a mamada toda e troque ele de seio quando perceber que ele não está mais fazendo sucções efetivas há algum tempo.



A soft-focus photograph of a woman with dark hair tied back, holding a baby in her arms. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a white onesie and is looking towards the camera. The background is bright and out of focus, showing what appears to be a window and some indoor plants.

“

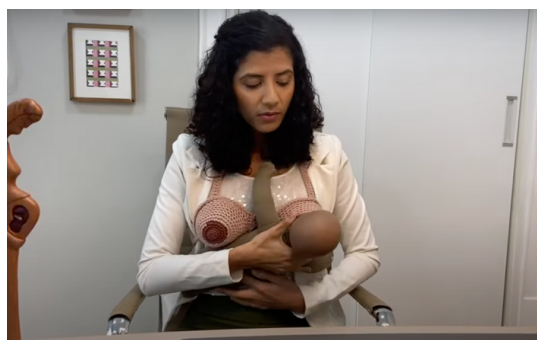
Amamentar é um processo de aprendizagem para a mãe e o bebê — com apoio e informação, tudo fica mais leve. Se você quiser, posso caminhar com você nessa jornada.

-
Amanda Sena



@AMANDASENAEO

PRECISANDO DE AJUDA?



MasterClass
Amamentação
R\$37,90



Curso Online
Amamentação
R\$149,90



Portfólio Principais
Serviços



Está grávida?
Agende uma
avaliação grátis!



Meu Site



@ A M A N D A S E N A E O