

# MATERNIDADE

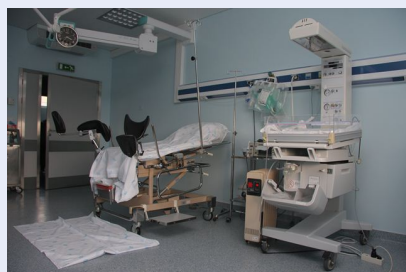
Dr. Francisco Feitinha



## Puerpério



## Aleitamento Materno



O leite materno é um alimento completo que tem todo o tipo de nutrientes necessários, é natural e adaptado às necessidades dos recém-nascidos

Através do aleitamento materno é facultada à criança o seu alimento, sendo que é também importante para o estabelecimento do vínculo que se desenvolve entre a mãe e o bebé.

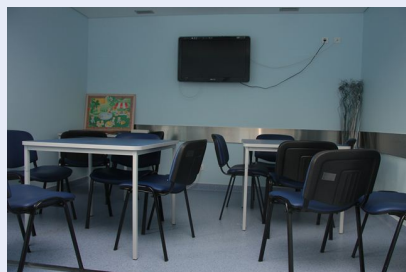
### Características do Leite Materno

Amamentar é um ato natural e constitui a melhor forma de alimentar, proteger e amar o seu bebé. O leite humano é muito diferente do leite de fórmula (leite em pó).

O leite materno contém todas as proteínas, açúcar, gordura, vitaminas e água que o seu bebé necessita para ser saudável. Além disso, contém determinados elementos que o leite em pó não consegue incorporar, tais como anticorpos e glóbulos brancos, transmitindo-lhe imunidade. É por isso que o leite materno protege o bebé de certas doenças e infeções.

Numa mamada podemos dividir o leite materno em leite inicial e final, sendo que o inicial é mais rico em proteínas, lactose, possuindo um alto teor de água satisfazendo as necessidades hídricas do bebé nos primeiros seis meses de vida. O leite final da mamada é mais rico em gordura, aumentando a saciedade do bebé. Por esse motivo é que se deve dar de mamar uma mama em cada mamada.

Em relação ao tempo em que a amamentação perdura podemos diferenciar em colostro (produzido durante os primeiros dias após o parto), leite maduro (produzido entre o segundo e quarto dia após o parto) e leite de desmame (produzido quando existe uma frequência de mamadas mais baixa e provoca uma conseqüente diminuição da sua produção).



## Vantagens da Amamentação

O leite materno ao ser um alimento completo, torna-se o alimento mais recomendado para os recém-nascidos. Tem vantagens para o bebé e para a mãe.

Para o recém-nascido o leite permite:

- um fortalecimento do seu sistema imunitário
- alimento completo nos primeiros seis meses de vida
- facilita na expulsão do mecónio
- favorece o desenvolvimento da criança

- facilita o estabelecimento do vínculo mãe/filho

Para a mãe o amamentar:

- ajuda a diminuir a hemorragia no pós-parto
- o útero a regredir no seu tamanho com diminuição consequente da hemorragia
- permite perder o peso adquirido durante a gravidez mais rapidamente
- reduz o risco de cancro da mama e ovários

#### Posicionamento para amamentar

A mãe que deseja amamentar deve saber que pode amamentar o recém-nascido de várias posições e assim adaptar-se à posição que mais a deixa confortável.

- Sentada
- Deitada
- Posição com apoio em bola de rãguebi

#### Ingurgitamento mamário

O ingurgitamento mamário é um dos problemas frequentemente ocorrido durante a amamentação. Este problema é devido a um aumento de sangue e fluídos registado na mama, que normalmente ocorre entre o segundo e o quarto dia, quando se dá a subida do leite. Esta dificuldade na amamentação é identificada por uma tensão e dor nas mamas.

O ingurgitamento pode ser prevenido se se der mama em horário livre com mamadas frequentes, mesmo durante a noite.

Já instalado, aplicar "paches" de água quente nas mamas, de seguida efetuar massagens circulares nas mamas e esvaziar o restante leite manualmente ou com a ajuda de uma bomba. Este procedimento deve ser apenas efetuado logo após o RN ter mamado.

#### Ensinos para a alta

Levar a declaração médica da instituição como teve internada no serviço e fornecer apenas cópias a outras entidades ficando com o original.

Agendar a marcação do teste de diagnóstico precoce (teste do pézinho) entre o 3º e o 6 dia de vida no centro de saúde da residência.

Marcar uma consulta para o RN no médico de família ou pediatra para os 15 dias após o nascimento.

Agendar a consulta da revisão do puerpério para o médico que acompanhou a gravidez entre a 6ª e a 8ª semana após o parto.

Realização do rastreio auditivo ao RN no dia da alta no serviço de Pediatria.