

Vantagens da amamentação



São múltiplas as vantagens, quer a curto, quer a longo prazo, tanto para a mãe como para o recém-nascido.

- ★ Previne infecções gastrointestinais, respiratórias e urinárias entre outras doenças;
- ★ Protege de alergias, nomeadamente as específicas para as proteínas do leite de vaca;
- ★ Permite sentir o prazer único de amamentar;
- ★ Facilita o útero a retomar o seu lugar (involução uterina) precocemente;
- ★ Diminui a probabilidade de adquirir cancro da mama, entre outros;
- ★ Constitui o método mais barato e seguro de alimentar o bebé.

“Amamentar é um processo natural”

Mas necessita de uma aprendizagem, assim:

- ✿ O bebé deve **começar a mamar logo após o parto** (mamada precoce);
- ✿ Cada mamada **deve durar o tempo suficiente** para satisfazer o Recém-nascido;
- ✿ O **horário das mamadas é livre** e nem sempre o bebé chora com fome.
- ✿ O recém-nascido vai criando o seu próprio horário das mamadas e de início, o intervalo entre mamadas pode variar de 2h a 4h.
- ✿ A maioria das crianças satisfaz-se com 5 a 8 mamadas por dia.

Posicionamento

O posicionamento tanto da mãe como do bebé influencia tanto a amamentação como o fortalecimento do vínculo mãe-filho.

Deste modo é importante a mãe esteja esclarecida acerca deles e como poderá melhorar o acto de amamentar.

Adaptação entre a Mãe e o Bebé

Sinais visíveis de uma boa pega:

- O queixo do bebé toca na mama;
- A boca do bebé está bem aberta;
- O seu lábio inferior está virado para fora;
- Consegue-se ver mais porção de aréola acima do que abaixo da boca do bebé

Sucesso na Amamentação

Para que a Amamentação tenha Sucesso e se consiga ultrapassar todas as situações menos fáceis:

Devem-se conjugar três factores:

1. A decisão em amamentar
2. O Estabelecimento da Lactação o mais precoce possível
3. A manutenção da Amamentação após a alta da maternidade

Fonte: Adaptado de Manual de Aleitamento Materno, Comité Português para a UNICEF – Comissão Nacional Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés