

Amamentação – o início de uma vida saudável



mamapap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Für einen guten Start ins Leben.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

Tut gut.
Burgerstein Vitamine

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –
Gesundheit braucht Beratung.*



Prezada leitora

Você está grávida ou deu recentemente à luz. A gravidez, o parto e a amamentação são um capítulo completamente novo na sua vida. É natural que queira saber mais sobre este período, em que possivelmente vive a sua feminilidade de uma forma muito intensa.

Esta brochura foi elaborada pela «Promoção da Amamentação Suíça» (Stillförderung Schweiz), em colaboração com as organizações nela representadas. O objetivo é ajudá-la a perceber que amamentar é um processo muito natural. O seu corpo prepara-se para a amamentação de forma automática e logo desde o início.

É fácil aprender a amamentar, embora alguns detalhes possam dificultar esta tarefa. Esta brochura apresenta-lhe, de forma resumida, os aspetos mais importantes da amamentação. Em anexo, encontrará ainda endereços de contacto.

Ao amamentar o seu filho, irá proporcionar-lhe nutrição, calor, tranquilidade, prazer, proteção e segurança – ou seja, proporcionará ao seu filho o melhor início possível.

No site na internet www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen (Perguntas Frequentes) encontrará também muitas informações atuais e valiosas para si.



Com os melhores cumprimentos,
Stillförderung Schweiz (Promoção da Amamentação Suíça)

Índice

- 4 Amamentar – porquê?**
- 6 O seu corpo começa a preparar-se**
- 7 Preparação para a amamentação na gravidez**
- 8 As primeiras horas**
- 8 Os primeiros dias**
- 12 Posições para amamentação**
- 16 As primeiras semanas**
- 18 O meu filho bebe leite suficiente?**
- 18 Chorar – a linguagem do bebé**
- 20 Alterações do seu corpo**
- 22 Saídas e ausências**
- 22 Amamentação e atividade profissional**
- 24 Massagens no peito**
- 25 Dificuldades ao amamentar**
- 28 Crianças com necessidades especiais**
- 30 De bebé recém-nascido a criança de colo**
- 31 Introdução dos alimentos**
- 32 Caso não esteja a amamentar**
- 34 Auxílio e apoio**
- 36 Stillförderung Schweiz (Promoção da Amamentação Suíça)**
- 37 Nouveaux horizons**
- 39 Muito obrigado!**

Amamentar – porquê?

Muitas mães têm hoje consciência de que proporcionarão ao seu filho a melhor nutrição possível, se o amamentarem exclusivamente durante os primeiros quatro a seis meses. O leite materno é saudável, prático e está disponível em qualquer altura e em qualquer lugar à temperatura e na composição ideais. O leite materno altera-se e adapta-se automaticamente às necessidades do lactente – durante uma mamada (leite do início e leite do final da mamada) e também à medida que o bebé cresce. É composto por 88% de água e contém, além disso, proteínas, gordura, hidratos de carbono, minerais, vitaminas e ferro. O leite materno fornece ao bebé substâncias imunológicas e anticorpos da mãe, protegendo-o de doenças. O colostro (leite materno nos primeiros dias após o parto) contém mais anticorpos e é, por isso, especialmente importante para o seu bebé.

A amamentação promove uma relação íntima entre mãe e filho, significando para a criança dedicação, proximidade e calor. A amamentação promove o desenvolvimento ideal da musculatura da face e da boca, bem como do maxilar.

As crianças amamentadas têm um menor risco de obesidade. A amamentação também reduz o risco de doenças circulatorias e hipertensão arterial.

A amamentação tem ainda vantagens para a mãe: as hormonas da amamentação ajudam o útero a voltar ao tamanho normal, reduzindo o risco de hemorragia após o parto. A amamentação retarda, na maior parte dos casos, o reaparecimento da menstruação. Além disso, a amamentação reduz o risco de cancro da mama.

Por fim, mas não menos importante, a amamentação «alivia» também a carteira e ajuda a proteger o meio ambiente.



O seu corpo começa a preparar-se

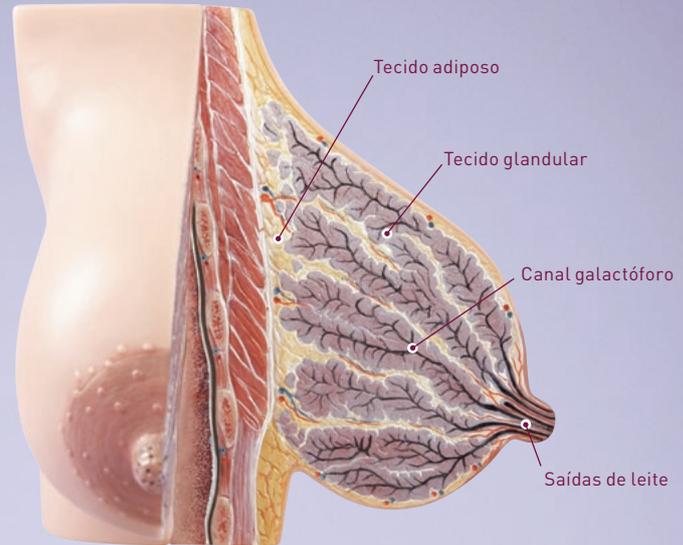
Durante a gravidez, o seu corpo prepara-se automaticamente para a amamentação: os seus seios modificam-se, ficam maiores, mais pesados e, muitas vezes, também mais sensíveis. As aréolas dos seios escurecem. O tecido glandular em crescimento substitui uma parte do tecido adiposo.

O reflexo de saída do leite

A produção de leite e o ato de mamar de um bebé estão ligados entre si de forma impressionante. Os estímulos de toque no mamilo são transmitidos ao cérebro da mãe através das vias neurais, provocando a libertação da hormona que estimula a produção de leite (prolactina), assim como a hormona que estimula a saída de leite (oxitocina).

A hormona que estimula a produção de leite ativa as células do peito que produzem o leite, pode causar sensações agradáveis e ajuda a fortalecer a ligação com o bebé. A produção de leite é controlada de acordo com as necessidades do bebé.

A hormona que estimula a saída de leite tem uma dupla função: o corpo liberta esta hormona pouco tempo depois do início da mamada, provocando o reflexo de saída de leite. Após o parto, facilita a recuperação do útero, pelo que a mãe sente geralmente contrações uterinas ao amamentar, nos primeiros dias.



A primeira gota de leite

Preparação para a amamentação na gravidez

O peito e os mamilos não necessitam de qualquer preparação exterior para a amamentação. Para evitar feridas nos mamilos, será muito importante adotar a técnica de amamentação correta. Durante a gravidez, pode lavar-se o peito com água e sabão. Se gostar de espalhar creme, evite a zona dos mamilos e das aréolas. Podem aplicar-se quaisquer cremes, devendo apenas ter-se cuidado quanto a substâncias como retinóides ou ácido salicílico. Estas substâncias são, contudo, apenas utilizadas em cremes para tratamento de acne. Utilizar sutiã ou não é uma decisão sua. Se usar sutiã, este deve assentar bem.

Hospitais e maternidades que a ajudarão na amamentação:

Amamentar é um processo natural, mas muitas vezes não é necessário muito para o perturbar. Por isso, é importante que ao escolher o local do parto, para além dos critérios relativos ao parto em si, tenha ainda em conta se vai ter um bom apoio na sua iniciação à amamentação. Os hospitais e maternidades com uma boa cultura de amamentação são, quando assim o desejam, designados pela UNICEF e OMS como «Hospital Amigo dos Bebés» («Baby-Friendly Hospital»). Comprometem-se a observar os dez passos para uma amamentação bem sucedida, os quais são adotados no âmbito da Iniciativa Hospital Amigo dos Bebés (BFHI):

- As mães são preparadas para a amamentação ainda durante a gravidez.
- Imediatamente após o parto, o recém-nascido é colocado sobre a barriga da mãe, onde pode permanecer tranquilamente durante uma ou duas horas, pelo menos. Nesta altura, o bebé é amamentado pela primeira vez.
- É garantido o sistema «rooming-in», ou seja, a mãe e o bebé podem permanecer juntos 24 horas por dia.
- Não há distribuição regular de chá, água ou alimentos artificiais.
- Sempre que possível evita-se dar chupeta ou biberão ao bebé. A publicidade a produtos substitutos do leite materno está proibida.
- A amamentação é adaptada ao ritmo do bebé.
- A mãe é instruída a extrair o leite materno por meio de bomba, caso tenha de ser separada do bebé temporariamente.
- Os pais obtêm informação sobre a quem se podem dirigir em caso de questões relativas a amamentação ou problemas que surjam, mesmo após a alta do hospital.
- A equipa responsável pelo cuidado da mãe e do bebé recebe diretivas escritas relativas à promoção da amamentação.
- A equipa recebe uma formação especial, a fim de poder cumprir estas diretivas.

As primeiras horas

As primeiras horas após o parto são os momentos do encontro e conhecimento mútuo entre mãe e filho, também designados como «bonding». Imediatamente após o parto, o seu recém-nascido é colocado sobre o seu peito ou poderá fazê-lo você mesma. Aprecie agora este contacto com o seu filho, se possível juntamente com o seu parceiro. Observe e acaricie o seu filho recém-nascido e tão especial. Dê-lhe tempo para ser ele a procurar e encontrar o peito, colocando-o de barriga para baixo e nu (skin to skin) sobre o seu tronco. Nesta amamentação intuitiva os reflexos de procura naturais do recém-nascido são estimulados. Aguarde e confie nas capacidades de amamentação do seu filho. Geralmente, eventuais exames necessários do recém-nascido podem ser levados a cabo enquanto ele está sobre a sua barriga. O bebé também pode permanecer em cima da sua barriga se for necessário suturar uma lesão perineal. Pode ser medido e pesado mais tarde; durante esta hora ou duas, o seu peso e tamanho não sofrerão alterações.

Após uma cesariana, o seu bebé (se estiver tudo bem com ele) pode ser colocado sobre o seu tronco, assim que se sinta preparada. Até lá, estará bem entregue nos braços do seu parceiro, e poderá entrar em contacto com o seu bebé desta forma.

Os primeiros dias

Na primeira noite e nos dias seguintes aprofundará a sua relação com o seu bebé e poderão praticar a amamentação em conjunto. Terá um melhor resultado se passarem o máximo tempo possível juntos – dia e noite.

Importante nos primeiros dias

- Se tiver o seu bebé sempre junto a si, aprenderá a conhecer os seus sinais mais depressa.
- Amamente o seu bebé sempre que ele queira.
- Ao colocar ao peito o seu bebé: toque-lhe, espere, puxe-o para si.
- Durante a mamada, mantenha o seu bebé junto a si e certifique-se de que ele apanha bem a mama.
- Troque de peito durante a amamentação, após o seu bebé ter mamado durante cerca de 15 a 20 minutos num dos peitos.
- Experimente várias posições (consulte as páginas 12–15).
- Dê exclusivamente de mamar ao seu bebé e evite dar-lhe chupetas, biberão e usar discos protetores de seios; deste modo, evitará que o seu bebé tenha dificuldade em mamar no seu peito.
- Mantenha um forte contacto corporal para apoiar a amamentação e fortalecer o vínculo entre mãe e filho.
- Mantenha a circulação de ar à volta dos mamilos.



Nos primeiros dias, os sinais de fome típicos podem ser:

- movimentos de sucção e procura do seio
- o seu bebé emite sons de sucção
- o seu bebé leva a mão à boca
- ligeiros arrulhos e gemidos

Chorar pode ser um sinal de fome, quando todos os outros sinais subtis não surtiram efeito.

Amamentar sempre que necessário

Após a primeira mamada, é tempo de descanso para si e para o seu bebé. O mais tardar seis horas depois, deve dar-lhe o peito outra vez, de forma a estimular a produção de leite. Talvez até tenha de o acordar desta vez. Em regra, o seu bebé irá manifestar as suas necessidades a partir de agora e será amamentado sempre que necessário. Ele estimulará a produção de leite e definirá a quantidade de leite através do seu desejo de mamar. Nos primeiros dias, e talvez também mais tarde, o seu bebé precisará de ser amamentado oito a doze vezes em 24 horas. Aproveite o tempo em que o bebé está a dormir para si e para descansar. Os recém-nascidos possuem um ritmo de sono próprio.

Se durante a noite amamentar à meia-luz e falar pouco e muito baixo, o seu bebé vai aprender a distinguir melhor o dia da noite.

Todos os bebés possuem um temperamento próprio e a sua própria maneira de mamar. Alguns são impacientes e engolem o leite com avidez. Os verdadeiros apreciadores, pelo

contrário, adoram saborear cada gota. Os sonhadores, por sua vez, parece que de vez em quando se esquecem de que têm de mamar.

A produção de leite nos primeiros dias

Já nos últimos meses de gravidez, bem como nos primeiros dias após o parto, o seu peito produz leite. Este primeiro leite (coloostro) é especialmente importante para o seu bebé, pois é rico em anticorpos, proteínas e minerais. A quantidade produzida aumenta dia após dia. Ao terceiro ou quarto dia, o leite produzido aumenta substancialmente. Este processo é normalmente acompanhado por um inchaço dos peitos, que pode ser desagradável e doloroso para a mãe. A melhor maneira de prevenir esta dor é amamentar logo desde o parto, regularmente e pelo tempo necessário.

A primeira ajuda no caso de grande inchaço das glândulas mamárias:

- Dê de mamar com a maior frequência possível.
- Pode massajar suavemente o seu peito antes de amamentar (consulte a página 24).
- Se, devido aos peitos inchados, o seu recém-nascido tiver dificuldade em pegar no mamilo, retire algum leite manualmente até amolecer o local em que o bebé vai pegar.
- Colocar compressas frias após a mamada proporciona algum alívio.



Posições para amamentação

Um local acolhedor convida a dar o peito

Para que a amamentação do seu bebê seja bem-sucedida, é importante que ponha o seu bebê ao peito corretamente desde o início. As parteiras ou enfermeiras vão ajudá-la neste processo.

Assim que identificar os primeiros sinais de fome do seu bebê, sente-se confortavelmente. Antes disso, ponha à mão um copo de água ou chá não açucarado. Poderá colocar almofadas de apoio atrás das costas. No início pode dar-lhe jeito amamentar com o tronco descoberto. Cubra os ombros, para não ter frio. Pegue no seu bebê e fale com ele.

Coloque, então, o seu bebê na posição em que deseja amamentá-lo. A barriga dele está junto da sua. A orelha, os ombros e a anca do bebê estão em linha reta. Com a mão livre, levante o seu peito ligeiramente, de modo a que o mamilo fique à altura do nariz do bebê. Se o seu bebê virar a cabeça, toque-lhe na bochecha com o mamilo e aguarde um pouco. Isto irá desencadear o reflexo de procura, e o seu bebê irá girar a cabeça na direção do toque. Nessa altura, toque-lhe suavemente nos lábios com o seu mamilo. Isto irá estimular o reflexo de abrir a boca. Assim que ele tiver a boca bem aberta, puxe-o para si, de modo a que o seu mamilo e uma grande parte

da aréola fiquem a meio da sua boca – ele começará imediatamente a mamar. Os lábios estarão visivelmente virados para fora. Verifique novamente se a barriga do seu bebê está colada à sua.

Como pode saber se o seu bebê chupa bem:

- Observe o seu bebê: a sua boca está bem aberta, os lábios estão virados para fora, o nariz e o queixo tocam no peito. Pode ouvi-lo e observá-lo a engolir.
- O seu bebê relaxa, as suas mãozinhas cerradas abrem-se lentamente.
- Uma mamada bem-sucedida é agradável e não dói. A sucção pode provocar dores, que logo irão abrandar. No início o reflexo da saída de leite provoca a muitas mulheres picadas ou formigueiro. Se as dores continuarem ao longo de toda a mamada, isso é um sinal de que algo não está bem. Normalmente, tem a ver com uma colocação ao peito incorreta.
- Nos primeiros três a cinco dias, as contrações uterinas (contrações do pós parto) e um corrimento acrescido durante a amamentação indicam que a mamada está a ser bem-sucedida.



Olha o que tenho para ti!



O bebé procura o mamilo com a boca aberta e movimentos oscilantes.
A mãe puxa-o rapidamente para o peito.



O bebé vai relaxando.

Ao princípio, deve dominar as três posições de amamentação seguintes:

A posição de berço é a posição mais comum. É muito simples e pode ser utilizada quase em todo o lado. Se apoiar o seu braço numa almofada, pode dar de mamar descontraidamente.

A posição atravessada é principalmente adequada no princípio, para bebés inquietos. Com a mão na cabeça do bebé, pode guiá-la suave mas firmemente para o peito, no exato momento em que ele abre a boca. Esta posição ajuda a esvaziar os canais de leite na direção da axila (consulte a página 26, Ingurgitamento mamário ou leite empedrado).

A posição deitada é especialmente vantajosa após uma cesariana ou uma lesão perineal, se quiser descansar ou durante a noite. É possível que o seu bebé adormeça nesta posição.

Para prevenir mamilos feridos, deixe que as últimas gotas de leite que ficaram no mamilo após a mamada sequem ao ar livre.

Ao mudar de peito ou se a sucção lhe provocar dores, liberte cuidadosamente o vácuo com um dedo e coloque de novo o seu bebé ao peito. Verifique se ele está bem posicionado e se a sua boca cobre uma parte suficiente da aréola.



Posição de berço



Posição atravessada



Posição deitada

As primeiras semanas

Necessidades da mãe

As primeiras semanas são, para si, um período de adaptação. Expetativas realistas irão ajudá-la a evitar o stress. O ritmo da amamentação equilibrar-se-á, sendo que cada bebé vai desenvolvendo o seu próprio ritmo. Deverá amamentar sempre que necessário; consoante as necessidades do seu filho, mas também consoante as suas próprias necessidades. Se, por exemplo, sentir dores no peito por ter demasiado leite, encoraje o seu bebé a mamar. Na maior parte das vezes, ele acederá de bom grado.

Com o recém-nascido, a sua vida mudará radicalmente. Irá sentir altos e baixos emocionais. Cerca de 15% das mães sofrem de uma depressão pós-parto. Procure ajuda a tempo junto de um especialista ou da Associação Depressão Pós-Parto Suíça (Verein Postnatale Depression Schweiz) (pág. 34–35). Tente encontrar tempo e sossego para si mesma quando o seu bebé estiver a dormir. O stress não é propício à amamentação.

Tenha uma alimentação variada. Vá descobrindo o que lhe faz bem a si e ao seu bebé. Procure beber líquidos suficientes. Por exemplo, tenha à mão um copo grande de chá não açucarado ou água cada vez que amamentar. Além disso, é importante consumir vitaminas e minerais suficientes: coma diariamente fruta, legumes e salada.

Se tiver possibilidade, recorra à ajuda de familiares e amigos nas primeiras semanas, para facilitar o seu dia a dia. Pode fazer novas amizades em cursos de recuperação pós-parto, cursos de massagens para bebés ou grupos de amamentação. Se trabalhar, tente obter uma licença de parto prolongada; isso será de grande proveito para si e para o seu bebé.

O pai é importante

O ideal seria que o seu parceiro (ou a sua melhor amiga ou a sua mãe) pudesse ficar consigo nas primeiras duas semanas após o seu regresso a casa do hospital. Poderia mudar as fraldas ao recém-nascido, ir passear com ele, deixá-la livre para um encontro com uma amiga ou ajudá-la com as compras ou a preparação das refeições. Os primeiros dias também são importantes para que se estabeleça uma boa relação pai-filho. Assim, pai e mãe terão tempo para se tornarem pais. É possível que o pai sinta um misto de orgulho e ciúmes. Mas se, desde o início, ajudar a cuidar do bebé ira sentir-se mais seguro.



O meu filho bebe leite suficiente?

Um bebé bem amamentado e saudável, que bebe leite suficiente, não necessita de alimentação suplementar nos primeiros seis meses. No verão, quando está calor e o seu bebé tem sede, as mamadas são mais frequentes e mais breves. Por isso, beberá mais do saciante leite de início de mamada.

A quantidade diária de leite ingerido pode variar. De repente pode ter a sensação de ter pouco leite. Por ter mais fome, o seu bebé mama mais regularmente (cerca de duas em duas horas) e estimula novamente a produção de leite. Após cerca de dois dias, o ritmo da amamentação entra novamente na normalidade.

Nos primeiros seis meses, o leite materno contém tudo aquilo de que o seu filho necessita, à exceção da vitamina D.

Os sinais seguintes dizem-lhe se o seu bebé bebe leite suficiente:

- Tem de mudar as fraldas ao seu bebé cinco a seis vezes por dia e nas primeiras seis semanas ele evacua várias vezes por dia.
- Após a mamada, ele está geralmente satisfeito e descontraído.
- O bebé tem um aspeto saudável; apresenta um tom de pele saudável, pele elástica e é espeditado e ativo para a idade.

Isto partindo do pressuposto de que o seu bebé é alimentado apenas com leite materno.

Chorar – a linguagem do bebé

Ouvir um bebé a chorar comove-nos. Esteja atenta a todas as formas de choro do seu bebé, pois esta é a única maneira que ele tem de lhe dizer que não se sente bem. Chorar nem sempre significa que tem fome, pode apenas precisar do seu carinho, da sua atenção ou da sua proximidade.

Você ou o seu parceiro podem acalmar o bebé da seguinte forma:

- Muitas vezes um contacto intenso pele com pele ajuda. Deite o bebé em cima do tronco nu.
- Os bebés adoram movimento e proximidade. Coloquem-no no porta-bebés (bolsa própria para carregar bebés) junto ao vosso corpo. Carreguem o bebé alternadamente.
- Uma massagem ao bebé, seguida de banho, pode fazê-lo esquecer as suas aflições.
- Às vezes, ajuda cantarem-lhe uma música baixinho.
- Se já não souberem o que fazer ou acharem que vão perder a paciência, deem o bebé na sua caminha e afastem-se algum tempo, para se acalmarem.

Não hesitem em recorrer a ajuda profissional (pediatra, aconselhamento para mães e pais (Mütter- und Väterberatung), linha telefónica de emergência para pais (Elternnotruf), consultar as páginas 34–35.

Nunca bata no seu bebé e nunca o abane ou o sacuda; isso pode provocar-lhe um perigoso síndrome do bebé sacudido ou mesmo a morte.



Alterações do seu corpo

A parede abdominal precisa de tempo para voltar ao normal. No espaço de poucos meses, a barriga alisar-se-á a olhos vistos. A amamentação, uma alimentação equilibrada, atividade física e a ginástica de recuperação pós-parto contribuirão para este processo. Deve tentar voltar ao seu peso normal no espaço de um ano, e amamentar pode ajudar a isso.

A ginástica de recuperação pós-parto inclui exercícios de ginástica destinados a tonificar os músculos da barriga e a fortalecer a região pélvica.

Exercícios fáceis para a região pélvica:

- Contraia os músculos da região pélvica (como se tentasse parar o fluxo urinário ou segurar um tampão), mantenha a tensão durante 10 segundos e volte a descontraír os músculos (repetir aprox. 10 vezes, duas vezes por dia).

Exercícios fáceis para a barriga:

- Encolha a barriga, mantenha-a contraída e descontraia-a novamente (repetir aprox. 20 vezes).
- Mais ou menos seis semanas após o parto, pode fazer exercícios ligeiros para os músculos da barriga quando estiver deitada, sempre com as pernas fletidas.

Uma atividade desportiva ligeira estimula o metabolismo e a circulação e contribui para o bem-estar.

Também poderá fazer desporto despreocupadamente durante o período de amamentação, se seguir os conselhos seguintes:

- Comece com longos passeios a pé (pelo menos 30 minutos diários).
- Aumente gradualmente a duração dos seus passeios.
- Poderá iniciar um treino de resistência cerca de seis a oito semanas após o parto.
- Recomendam-se: caminhadas, corrida ligeira, patins em linha, andar de bicicleta, natação.
- Use sempre um sutiã de desporto. Se possível, dê de mamar antes do treino; é mais agradável movimentar-se com o peito sem leite.
- Beba muita água ou chá não açucarado.
- Não se aconselham práticas desportivas que forcem excessivamente os músculos do peito.



Saídas e ausências

Caso deseje sair de casa, leve simplesmente o bebé consigo. O alimento está sempre à mão, e sempre fresco. Se usar roupas confortáveis, será mais fácil amamentar fora de casa. Procure um local sossegado e tenha em atenção as necessidades do bebé. Deve evitar, por exemplo, locais muito ruidosos ou onde estejam pessoas a fumar.

É permitido amamentar em locais públicos. Se pretender um local sossegado, encontrará em mamamap.ch um aplicativo para Smartphones com informações sobre lugares públicos para amamentar.



Caso sinta necessidade de sair sozinha, pode confiar o bebé a uma pessoa que lhe seja próxima. Mesmo que esteja ausente mais do que duas a três horas, o bebé não terá de prescindir do seu leite materno habitual. Antes de sair, retire um pouco de leite materno para um recipiente fervido e fechado, podendo utilizar a bomba. Se for necessário, o bebé poderá então tomar este leite através de um pequeno copo ou de uma colher (ou no biberão, se já estiver bem familiarizado com a amamentação). Pode conservar reservas de leite materno, em porções. Depois de descongelado, o leite materno não deve ser congelado novamente.

Amamentação e atividade profissional

Se estiver a trabalhar, no primeiro ano de vida do bebé beneficia de intervalos para amamentar pagos, durante o seu horário de trabalho. Estes também podem ser usados para extrair leite materno com a bomba. O seu empregador disponibiliza-lhe um espaço onde possa bombear leite sem ser perturbada e condições para conservar o leite retirado sob refrigeração. Fale a tempo com o seu empregador. Pode consultar listas de verificação a este respeito em www.stillfoerderung.ch > Stillen und Arbeit (Amamentação e Trabalho).



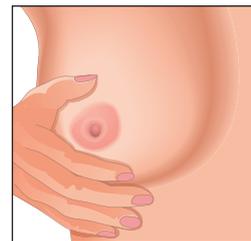
Para obter mais informações, contacte o SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft, Secretaria de Estado da Economia, ver página 35).

Conservação de leite materno extraído:

- À temperatura ambiente (16 a 19 °C): 3 a 4 horas é possível, 6 a 8 horas é aceitável em condições de muita limpeza
- No frigorífico (≤ 4 °C): 72 horas, 5 dias em condições de muita limpeza
- No congelador (≤ -17 °C): 6 meses



Massagens no peito para a extração manual do leite materno



Para preparar os seus seios, coloque as palmas das mãos nos seios e massage com movimentos suaves as glândulas mamárias (Imagens 1 e 2). Seguidamente, para estimular o reflexo de saída do leite, massage o peito da base até ao mamilo, para baixo e para cima (Imagem 3). Depois, segure o mamilo com o polegar e o indicador, enquanto os restantes dedos levantam

o seio ligeiramente. Agora aperte o mamilo com o polegar e o indicador na horizontal em direção ao tórax e rode os dedos em movimentos circulares e ritmados para a frente (Imagens 4 e 5). Altere a posição dos seus dedos por todo o seio, de modo a aliviá-lo de forma adequada. (Segundo os autores Plata Rueda e Marmet)

Dificuldades ao amamentar

Perante qualquer eventual dificuldade, é aconselhável que entre logo em contacto com um especialista (encontrará as moradas nas páginas 34–35) para aconselhamento. O seu seguro de saúde obrigatório cobre as visitas domiciliárias da parteira, assim como três aconselhamentos de amamentação por uma parteira ou uma conselheira de amamentação/lactação IBCLC (enfermeiras, parteiras, médicas e médicos com especialização em aleitamento materno). Informe-se sobre outros serviços junto da sua seguradora.

Mamilos feridos

Mamilos feridos ou gretados são um problema comum nas primeiras semanas e, infelizmente, muitas vezes a causa de um desmame demasiado precoce. É normal que os seus mamilos fiquem sensíveis nos primeiros dias, mas não é normal ter dores e feridas por muito tempo. A causa mais comum – e fácil de corrigir – é uma pega incorrecta. Entre as causas pode estar também um freio da língua demasiado curto ou mamilos chatos e invertidos. Antes de se decidir pelo desmame, tome uma das seguintes medidas de emergência e consulte um especialista.

Medidas no caso de mamilos feridos:

- Continue a amamentar.
- Tenha atenção a uma boa higiene das mãos, toque apenas nos mamilos com as mãos limpas.
- Controle com um especialista a sua posição de amamentação (consulte as páginas 12–15).
- Amamente mais vezes, mas em contrapartida menos tempo de cada vez.
- Aos primeiros sinais de fome, dê o peito ao seu bebé, antes que ele fique irrequieto e chore com fome.
- Pode ajudar se, antes da amamentação, desencadear o reflexo de saída do leite mediante massagens, para reduzir as dores enquanto amamenta.
- Para poupar os seus mamilos, mude de posição de vez em quando (posição de berço, posição atravessada, posição deitada).
- Se quiser tirar o bebé do peito, liberte sempre primeiro o vácuo com um dedo.
- Depois de amamentar, deixe que o leite materno seque no mamilo.
- Utilize discos de amamentação somente se necessário e mude-os com frequência.
- No caso de dores muito fortes, pode extrair o leite manualmente ou com a bomba por 24 horas, se possível com cuidado na aplicação com a bomba.
- Os discos protetores de seios são aconselháveis apenas em casos excepcionais. Pergunte a um especialista.

Candidíase mamária (sapinhos)

Se sentir prurido ou ardor nos mamilos ou uma dor aguda, que não desaparece depois dos primeiros minutos de amamentação, então poder-se-á tratar de sapinhos. Esta infeção fúngica é frequentemente reconhecida no bebé pelo aparecimento de manchas brancas na boca ou na língua e é muitas vezes acompanhada por uma infeção fúngica na zona das fraldas. Se possível, continue a amamentar. Este fungo é desagradável, mas inofensivo. Mãe e filho têm de ser tratados ao mesmo tempo. Entre em contacto com um especialista. Lave as mãos com sabão antes e depois de amamentar, assim como antes e depois de mudar as fraldas. Se o seu bebé precisar de uma chupeta, ferva-a diariamente durante dez minutos.

Ingurgitamento mamário (leite empedrado)

Se sentir um lado do seio sensível, eventualmente quente ou avermelhado ou nódulos palpáveis, isso pode indicar um ingurgitamento mamário.

- Antes de amamentar, aplique uma toalhina quente durante cerca de 10 minutos.
- Massage o peito com movimentos circulares.
- Coloque o seu bebé corretamente numa posição que permita que o maxilar inferior do bebé aponte para o lado dorido. Os canais de leite entupidos serão assim esvaziados da melhor maneira.

- Dê de mamar mais vezes, cerca de duas em duas horas, e o peito afetado em primeiro lugar.
- Após a amamentação, pode aplicar uma compressa fria durante 15 a 20 minutos, de modo a evitar a propagação de uma inflamação.
- Evite usar roupa demasiado apertada ou justa e certifique-se de que os seus peitos não são pressionados quando carregar o bebé no porta-bebés.
- Descanse frequentemente e evite situações de stress. Peça ajuda para as tarefas domésticas.
- Recorra a ajuda especializada se não notar melhoras após 24 horas (consulte as páginas 34–35).

Mastite

A par de dores no seio, uma mastite causa-lhe febre e sintomas parecidos aos da gripe. Contacte a sua conselheira de amamentação, parteira, conselheira para mães ou o seu médico. Uma mastite é uma doença séria.

É importante amamentar regularmente (aprox. de duas em duas horas). Descansar na cama e colocar compressas quentes antes de amamentar e compressas frias depois na zona infetada do peito são um excelente passo em frente para melhorar. Uma mastite não é motivo para parar de amamentar. Mesmo o tratamento com antibióticos não é geralmente razão para deixar de amamentar.

Demasiado leite – leite a menos

Há mães que têm problemas devido a uma produção de leite excessiva. Muitas vezes, o problema desaparece após as primeiras semanas de amamentação. Se tem tanto leite que o seu filho fica saciado depois de um peito, retire manualmente ou com a bomba leite do outro peito até deixar de sentir tão tenso (consulte a página 24). Pode também ajudar se usar um sutiã que assente bem. Desde que o seu bebé fique saciado, não precisa de temer que ele mame em demasia. Ele mama tanto quanto precisa.

Muitas mães passam por períodos em que têm a sensação de ter leite a menos. Como já foi mencionado, a quantidade diária de leite ingerido pode variar. A produção de leite funciona segundo o princípio «da oferta e da procura»: quanto mais frequente e eficientemente o seu filho mamar, mais leite será produzido. Não é o tempo que ele passa ao seu peito que é decisivo, mas sim a frequência das mamadas e a saída de leite efetiva.

Dirija-se rapidamente a um especialista.

Medicamentos, álcool, cafeína, nicotina e drogas

Se necessitar de medicamentos durante o período de amamentação, informe o seu médico de que está a amamentar.

O álcool entra no leite materno e altera o seu sabor. Ao contrário da gravidez, no período de amamentação pode, de vez em quando, beber um copo de vinho ou cerveja, numa situação especial.

A maior parte dos bebés lactentes suporta bem o consumo moderado de café por parte da mãe. Nos casos de um consumo abundante, muitos bebés ficam sobreexcitados e permanecem despertos durante muito tempo.

A nicotina afeta a hormona da produção de leite. Em bebés lactentes pode causar desassossego, vômitos, diarreia ou doenças mais frequentes das vias respiratórias. O risco de alergias aumenta. Tenha o cuidado de criar o seu filho num ambiente sem fumo. Se for fumadora ou se o seu parceiro fumar, evitem fazê-lo perto do bebé. Não fumem dentro de casa.

As drogas compreendem um risco duplo para o bebé: são transportadas para o seu corpo através do leite materno e são nocivas. Além disso, a influência das drogas pode prejudicar os seus cuidados com o bebé.

Pode consultar mais informações em www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen (Perguntas Frequentes).



Crianças com necessidades especiais

O seu bebé nasceu antes do tempo, é doente ou incapacitado? Mesmo assim, pode amamentá-lo. Nesta situação é especialmente importante que esteja perto dele. Na maior parte das maternidades ser-lhe-á permitido, como mãe, ter o seu bebé deitado sobre si, pele sobre pele. Este contacto corporal intenso é muito importante. O seu bebé apreciará o calor e começará a conhecer o seu cheiro. A sua motivação também aumenta. Fale com o seu bebé e cante muito para ele – isso também tem sobre ele um efeito calmante. Se o seu filho estiver muito fraco para mamar, inicie a extração de leite com uma bomba nas primeiras 24 horas, para que a produção de leite seja estimulada adequadamente. Com um bom apoio da mãe, um bebé prematuro pode aprender a mamar na altura certa. Aconselhe-se junto de uma conselheira de amamentação ou parteira, que a apoiará nestes momentos difíceis. Passe todo o tempo possível com o seu bebé.

A este respeito veja também o filme «Amamentação de Bebés Prematuros» em: www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene.





De bebê recém-nascido a criança de colo

A alimentação do bebê

O ideal é que até aos seis meses se proceda exclusivamente à amamentação. A introdução de outros alimentos, adaptada às necessidades individuais, pode ser iniciada após completado o quarto mês e o mais tardar no início do sétimo mês. Após os seis meses, as necessidades nutricionais do bebê deixam de ser satisfeitas apenas com o leite materno.

Por esta altura, a maior parte dos bebês começa a mostrar interesse pela comida dos pais. O seu bebê também gostaria de provar e indica-o com olhinhos brilhantes, ao espernear ou com braços estendidos. Durante a refeição, pode oferecer-lhe primeiro o peito e depois um pouco de outros alimentos.

Após iniciar com outros alimentos, pode continuar a amamentar enquanto você e o seu filho o desejarem.

Nesta altura o seu bebê começará, por exemplo, a beber água por um copinho com bucal e mais tarde por um copo. O importante é que a bebida não seja açucarada.

O bebê com alergias

Mesmo com um risco acrescido de alergias, pode iniciar-se a alimentação complementar a partir dos cinco ou seis meses. Não é necessário evitar certos alimentos para prevenir alergias.

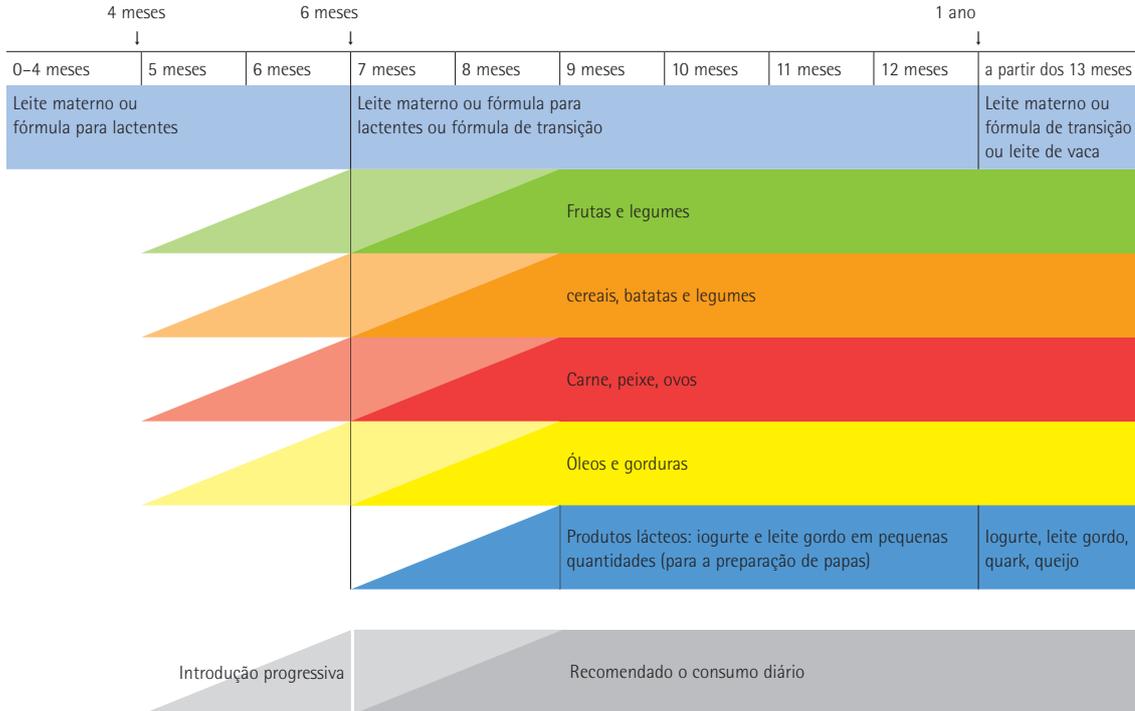
Estes alimentos podem ser introduzidos de acordo com as diretrizes gerais de alimentação.

A atividade física do seu bebê

Na segunda metade do primeiro ano de vida, o seu bebê começa a querer andar. Esta capacidade motora é inata. Esta evolução é um processo de maturação, cujo desenvolvimento varia de criança para criança e é constituído por vários padrões de movimentos. Pode ajudar o seu bebê e incentivá-lo de forma lúdica, da seguinte forma:

- Deixe-lhe espaço suficiente no chão (cobertores para gatinhar, esteiras de ginástica, tapetes, etc.) para que possa movimentar-se livremente.
- Coloque-o de barriga e de costas, alternadamente.
- Espalhe os brinquedos de maneira a que o bebê os consiga alcançar.
- De vez em quando, coloque-se ao mesmo nível do seu filho. Sente-se no chão, ao seu lado.
- Utilize baloiços e cadeirinhas apenas por breves períodos e com um objetivo. Os bebês não devem permanecer demasiado tempo sentados passivamente.

Resumo: Introdução dos alimentos



Quanto tempo devo amamentar?

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é de que todos os bebês, em todo o mundo, devem ser amamentados exclusivamente nos primeiros seis meses e, de seguida, podem ser amamentados até aos dois anos ou mais, mesmo após o início da alimentação complementar. A Sociedade Suíça de Pediatria (SGP) apoia as recomendações da OMS, mas formula as suas próprias recomendações de uma forma propositadamente aberta e flexível. Recomenda que deve iniciar-se uma alimentação complementar, adaptada às necessidades individuais, após completado o quarto mês e o mais tardar no início do sétimo mês e que, após a introdução da alimentação complementar, pode prosseguir-se a amamentação enquanto mãe e filho o desejarem.

Se pretender terminar a amamentação de uma forma lenta e gradual, deixe de dar o peito ao seu bebê de uma forma ativa, mas não recuse dar-lhe o peito, se ele o desejar. Deste modo, irá amamentar cada vez menos. Entrará, então, num novo capítulo, em que o seu bebê de peito passa a criança de colo.

Se, por motivos pessoais, se colocar a questão do desmame, assegure-se de que a sua decisão é firme e definitiva, para não vir a arrepender-se mais tarde. Deixe de amamentar gradualmente, eventualmente com a ajuda de um biberão, que poderá oferecer ao seu bebê em substituição. Durante este tempo, dê ao seu bebê mais proximidade como substituição da amamentação. Se tiver dúvidas ou problemas, recorra a um especialista (consulte as páginas 34–35).

Caso não esteja a amamentar

O leite materno é o melhor alimento que pode oferecer ao seu bebê, mas as crianças também se desenvolvem lindamente com produtos lácteos para bebês e com biberão. Os alimentos lácteos para bebês atuais cobrem todas as necessidades nutricionais dos recém-nascidos. O único elemento que falta ao leite artificial são as defesas que o leite materno proporciona. Além disso, consoante a forma de preparação, este leite pode conter mais germes.

Dê o biberão ao seu filho num local calmo. Continua a proporcionar-lhe proximidade e calor, ao pegar nele ao colo. Pode falar com ele e olhá-lo enquanto ele bebe.

A alimentação com biberão, à semelhança da amamentação, também permite estabelecer uma relação profunda entre a mãe e o bebê.



Auxílio e apoio

Amamentar é a coisa mais natural do mundo. No entanto, é uma aptidão que todas as mães têm de aprender. Se não souber como ultrapassar as suas dificuldades, procure a ajuda de um especialista (ver a seguir). Todas as mães têm direito a três aconselhamentos de amamentação (pagos pelo seguro de saúde).

As conselheiras de amamentação da Liga La Leche Suíça oferecem aconselhamento gratuito sobre amamentação.

As seguintes instituições fornecem as moradas de especialistas na sua área de residência:

Conselheiras de amamentação e lactação IBCLC (Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC)

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
Postfach 686, 3000 Bern 25
Tel. 041 671 01 73, Fax 041 671 01 71
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League Conselheiras e grupos de amamentação (La Leche League Stillberaterinnen und -treffen)

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich Tel./Fax 044 940 10 12
E-Mail: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

Parteiras (Hebammen)

Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle Rosenweg 25 C,
Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Aconselhamento para Mães e Pais (Mütter- und Väterberatung)

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM
Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich
Tel. 044 382 30 33, Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

A sua médica ou o seu médico

Linha telefónica de emergência para pais (Elternnotruf)

Ajuda e aconselhamento 24 horas/dia: 0848 35 45 55

Bibliografia

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen: Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen ohne Zwang: Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich
Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée: Kati Rickenbach/Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Informações na internet

www.stillfoerderung.ch

Informações relativas à amamentação

www.mamamap.ch

Aplicativo para smartphones para encontrar locais de amamentação em viagem

www.swissmom.ch

Informações relativas a gravidez, parto, bebé e criança, com boa função de busca

www.nutrinfo.ch

Serviço de informações grátis para questões de nutrição (Tel. 031 385 00 08)

www.swiss-paediatrics.org

Informações úteis relativas a saúde

www.pekip.ch

Atividade física para bebés (Programa de Praga para Pais e Filhos (Prager Eltern-Kind-Programm))

www.gesundheitsfoerderung.ch

Conselhos sobre alimentação

www.hepa.ch

Informações e conselhos sobre movimento

www.seco.admin.ch

Brochura «Maternidade – Proteção das Trabalhadoras» («Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen»)

www.unicef.ch

Lista dos hospitais amigos dos bebés

www.postnatale-depression.ch

Informações e ajuda

Stillförderung Schweiz

(Promoção da Amamentação Suíça)

A Stillförderung Schweiz foi fundada em 2000 como fundação e tem como objetivo a promoção da amamentação na Suíça, sobretudo através de informação, independente de produtos e firmas, prestada à população e através da disponibilização de produtos não comerciais (tais como brochuras sobre amamentação em onze línguas, banda desenhada sobre amamentação, aplicativo sobre locais de amamentação).

Como centro de competência nacional independente para todos os grupos profissionais e organizações na área da gravidez, parto e criança pequena, a Stillförderung Schweiz empenha-se na criação de condições de base ideais, a nível social e legal, relativas à amamentação.

A Stillförderung Schweiz é apoiada por organizações e instituições da promoção da saúde e da assistência e aconselhamento a pais e seus bebés:

- Associação Profissional de Conselheiras de Amamentação Suíças IBCLC (Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen, BSS)
- Associação Profissional Suíça de Enfermeiros (Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner, SBK)
- Departamento Federal de Segurança Alimentar e Veterinária (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, BLV)

- Associação Suíça de Conselheiras para Mães (Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen, SVM)
- Associação Suíça de Nutricionistas diplomadas (Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, SVDE)
- Associação Suíça de Parteiras (Schweizerischer Hebammenverband, SHV)
- Comité Suíço para a UNICEF
- Cruz Vermelha Suíça (SRK)
- Departamento Federal da Saúde (Bundesamt für Gesundheit, BAG)
- Liga La Leche Suíça (La Leche League Schweiz, LLLCH)
- Promoção da Saúde Suíça (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Saúde Pública Suíça (Public Health Schweiz)
- Sociedade Suíça de Ginecologia e Obstetrícia (Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, SGGG)
- Sociedade Suíça de Pediatria (Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, SGP)
- União dos Médicos Suíços (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, FMH)

Kati Rickenbach

Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée



Départ pour une vie avec bébé

La naissance d'un enfant marque le départ pour un voyage passionnant et riche en nouvelles expériences – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur fille Anne en passant par les diverses phases du post-partum jusqu'à la gestion d'un quotidien qui a beaucoup changé. Avec humour et sensibilité, l'illustratrice Kati Rickenbach montre toute la palette des situations typiques dans cette période de vie extraordinaire, ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant des informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, « Nouveaux horizons » offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSC, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants



Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée

« Nouveaux horizons » se compose de la bande dessinée de Kati Rickenbach (112 pages) et d'une brochure informative au sujet de l'allaitement maternel (60 pages). L'oeuvre qui parait aux éditions Careum est disponible en librairie et peut être commandée à l'adresse contact@stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch ou avec la carte ci-dessous.

Prix CHF 31.00

Je commande _____ exemplaire(s) en français
 _____ exemplaire(s) en allemand

Organisation

Nom/Prénom

Rue

NPA/Lieu

Mail

On ne fait pas passer d'adresses.



Stillförderung Schweiz
 Promotion allaitement maternel Suisse
 Promozione allattamento al seno Svizzera

CAREUM ^{swiss}

Promotion allaitement
 maternel Suisse
 Schwarztorstrasse 87
 3007 Bern

Ficha técnica

Editora: Stillförderung Schweiz
 Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67
 E-Mail: contact@stillfoerderung.ch
Acompanhamento especializado: Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Esta brochura está disponível em alemão, francês, italiano, inglês, espanhol, português, albanês, servo-croata, turco, tâmil, árabe e tigrínia.

Endereço para encomenda: www.stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch,
www.allattare.ch

© 2017 Brochura e texto: Stillförderung Schweiz
 © 2017 Imagens: Gesundheitsförderung Schweiz und Stillförderung Schweiz

Muito obrigado!

A impressão desta brochura foi possível com o apoio financeiro de:

CONCORDIA



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

Cantões Appenzell Ausserrhoden, Basileia-Campo, Basileia-Cidade, Berna, Friburgo, Grisões, Jura, Neuchâtel, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Ticino, Turgóvia, Uri, Waadt, Zurique, Zug

Amamentação – o início de uma vida saudável

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67
www.stillfoerderung.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera