

# Mamã, eu quero mamar!

Neste livrinho vais encontrar  
alguns conselhos que  
nos podem facilitar a vida.  
Lê com atenção e verás  
como tudo é tão fácil.

## Edição

**Associação Portuguesa de Fisioterapeutas**

(Grupo de Interesse de Fisioterapia na Saúde da Mulher)

E.mail: [apfisio@apfisio.pt](mailto:apfisio@apfisio.pt)

## Autor

Fisioterapeuta Fátima Sancho

## Design / Ilustrações

[ine.prata@sapo.pt](mailto:ine.prata@sapo.pt)

Ano de Edição 2000

Registo:





## Amamentar vai ser bom para nós dois

Depois de leres e saberes tudo isto, vamos de certeza ser capazes de viver esta fase da nossa vida de uma forma muito mais agradável e intensa.

- a tua figura vai recuperar mais facilmente;
- não vais gastar “balúrdios” em leites comerciais;
- tens muito menos probabilidade de gastar dinheiro em médicos e medicamentos pois enquanto estiver a mamar estou mais protegido das infecções do que os outros bebés que não mamam;
- podemos ir para todo o lado sem preocupações de ter de aquecer biberões ou preparar papas.

- E o que nós vamos “Gozar” os dois enquanto eu estiver a mamar!

Aquele colinho maravilhoso,

a troca de olhares,

as conversas,

as festas e carinhos,

são momentos únicos

e nunca mais se repetem.

“Vamos Saborear  
todos os minutos  
até à última migalha de segundo”.



## Mamã, eu quero mamar!

Enquanto eu te vou dando uns pontapés e crescendo dentro de ti, há alguns cuidados que podes ir tendo com o teu peito, e que nos vai facilitar muitíssimo a vida, logo que eu nascer, e, quiser começar a mamar.

## Olha para o teu mamilo



- Será que o teu mamilo está bem formado?

É preciso que eu consiga agarrar no teu mamilo para mamar, por isso, verifica se ele é saliente.

Como é que podes ver isto? É fácil, basta experimentares estimular o mamilo, massajando-o um pouco com os teus dedos, e ver se ele cresce e premete que o segues entre o polegar e o indicador.

- Conseguistes? Ótimo, então estamos no bom caminho!
- Não conseguiste? Também não há problema. Tens tempo de formar e preparar os teus mamilos durante os meses em que eu também vou crescendo dentro de ti.

A partir do 5º mês, começa a fazer como a figura indica, esticando suavemente a auréola com os dois dedos indicadores em toda a sua volta.



## Mais uma ajuda para o mamilo

- Já fizeste a manobra anterior durante umas 3 a 4 semanas e não houve alteração?
  - Tem calma, não desistas, pois há ainda uns objectos que se chamam modeladores do mamilo, que te podem ajudar. Nos mamilos mais difíceis de formar podes utilizar os modeladores a partir do 6º mês. O tempo de utilização é progressivo. Os modeladores podem ser colocados dentro do soutien entre 6 e 8 horas por dia.
  - Tens receio que seja incómodo? Não vale a pena estares preocupada com isso. O modelador vai permitir, sem nenhum desconforto para ti, que o teu mamilo não seja comprimido pelo soutien durante o dia, ajudando-o a formar-se para que, logo que eu nasça possa pegar nele com toda a facilidade, e mamar sem problemas.
  - No entanto se o modelador não foi suficiente para eu ter um mamilo bem formado, então podes ainda utilizá-lo entre as mamadas, o que, para além de ajudar a moldar, permite que ele esteja sempre arejado, protegendo-o também do aparecimento de gretas.
  - Sai um líquido quando pões o modelador? Não faz mal, por vezes acontece, só tens de te dar ao trabalho de esvaziar a conchinha, lavá-la e tomar a aplicá-la.

### Lembra-te :

- estas pequenas e fáceis medidas são importantes, nem imaginas como nos irão facilitar a vida;

## Como podes conservar o leite

Atenção que, este processo de poderes deixar o teu leite no frigorífico durante cerca de 24h, pode ser ainda utilizado quando fores trabalhar, quando precisares de sair ou qualquer outra situação em que não possas estar ao pé de mim na hora da mamada.



E mais, podes ainda congelar o teu leite em recipientes próprios á venda no mercado sacos pré-esterilizados ou frascos) e conservá-lo no congelador durante três meses. Claro que terás de o descongelar no frigorífico, como qualquer outro alimento, e depois aquecê-lo num aquecedor. Um conselho: evita o micro-ondas e se sobrar algum leite, tens de o deitar fora.

## O nosso dia-a-dia

Durante o dia, pede ajuda à família ou amigos quando te vires mais aflita comigo. Há dias... e dias, nem sempre é fácil, e a companhia pode ajudar. Não tentes resolver tudo sózinha, deixa que te ajudem. Leva-me a passear todos os dias um pouquinho, vais ver que eu vou adorar o passeio e ambos lucraremos com isso.





## Tenho um ritmo muito próprio

A verdade é que por vezes tenho um ritmo que pode não ser fácil para ti.

O problema é que enquanto eu me desforro  
numas sonecas ao longo do dia,  
tu não fazes o mesmo.

Por isso...

... tenta aproveitar os meus  
períodos de repouso para  
repousares também;

... se vires que estás mesmo

muito em baixo de forma, combina com o papá para ser ele a  
dar a mamada da noite, de vez em quando.



Só tens de ter o trabalho  
de retirar o teu leite para um biberão  
(esta tarefa pode ser mais fácil  
se usares a bomba) depois põe o leite  
no frigorífico, e quando eu tiver fome  
aviso o papá. Ele aquece o leite num aquecedor  
e dá-me, no copinho ou em biberão descartável  
e isto tudo enquanto tu dormes.

## O aumento das mamas

O aumento das mamas, é quase sempre um dos primeiros sinais de gravidez.

As alterações hormonais  
existentes fazem com que  
a glândula mamária aumente,  
provocando, em algumas  
mulheres, um desconforto, que  
por vezes se prolonga por  
toda a gravidez.



Começa por verificar se o teu soutien é o adequado:

- se é feito de um material não abrasivo;
- se não tem costuras no sítio dos mamilos;
- se te dá o apoio necessário para que te sintas confortável.

## Mamilo sensível

Tens o mamilo muito sensível? Não lhe consegues tocar?

Aproveite a hora do banho  
para "massajares" com o chuveiro  
os teus mamilos. Experimenta  
se te sentes melhor com a água



mais fria ou tépida.

Verás que aos poucos essa  
sensibilidade irá diminuindo.  
Atenção às costuras do soutien  
em cima do mamilo.

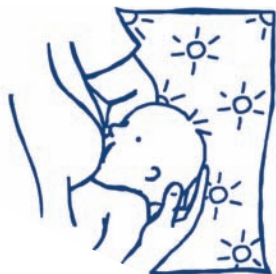


## Os primeiros três dias

Agora que está tudo preparado para a minha chegada, há que saber lidar com alguns dos contratempos habituais nos primeiros dias que me ofereceres o teu peito.

Não te esqueças que tanto eu, como tu, estamos a dar os primeiros passos. É natural, que haja alguma insegurança de ambos os lados.

É a altura em que nós os dois, começamos a conhecermo-nos melhor.



Assim que eu nascer podes brindar-me logo com o teu peito.

Eu, por mim, adoraria que isso fosse possível.

- Deixa-me ser eu a procurar o mamilo, eu acho que sei o caminho.
- Apesar do teu peito estar molinho como na gravidez, ele já lá tem tudo o que eu necessito.
- Não há nada que se possa comparar ou substituir o teu leite agora chamado o “Colostro”.

## O Magnífico Colostro



É o único leite que me defende e protege durante os primeiros meses de vida.

É o meu selo de garantia e de protecção.

Habitualmente, não preciso de nenhum outro alimento para além do teu colostro, é só deixares

que eu mame sempre que me apetecer, e a tua

central de produção de leite encarregar-se-á de repôr o “stock” necessário.

## Nos quatro dias seguintes

É quase sempre por volta do 3º ou 4º dia após o meu nascimento que irás ter a descida mais abundante de leite, o que, por vezes, complica um pouco a nossa vida.

### • Posição Incorrecta



### • Posição Correcta



- após cada mamada massaja o mamilo com o teu leite (é sem dúvida a protecção mais natural, a melhor e a suficiente);
- depois de me dares de mamar, não coloques logo o soutien, deixa o peito ao ar o tempo que fôr possível. Podes utilizar discos protectores de papel, algodão ou lã. Este último é mais ecológico e não causa irritações.

## Se mesmo assim ficares com gretas...

- 1º... verifica se tudo o que já te disse anteriormente está a ser cumprido;
- 2º... oferece-me primeiro a mama que não esteja gretada, e só de pois a gretada, pois no início eu estou cheio de fome, e mamo com mais força, o que não te vai ajudar muito;
- 3º... se vires que eu aguento bem ficar só com uma mama, tenta saltar uma ou duas mamadas sem me dares aquela mama, e assim darás mais tempo para cicatrizar. Continua a retirar o leite da mama que não me dás através de massagem manual;
- 4º... podes ainda retirar o teu leite com a bomba e dares-me no copo ou biberão;
- 5º... se nada disto resultar, utiliza o protector de mamilo, de silicone, até que a situação esteja resolvida.



## O que podes fazer para evitar as gretas

O ideal seria nunca chegares a ter gretas, o que poderá ser fácil se sempre que eu mamar tiveres o cuidado de:

- virares-me sempre bem para ti;
- deixares-me ser eu a procurar e abocanhar a mama;
- instalares-te confortavelmente sempre com as costas e os braços bem apoiados;



• Posição  
Incorrecta



• Posição  
Correcta

- não me dares de mamar sempre na mesma posição, tanto no que diz respeito á tua posição como à minha. Podes amamentar-me sentada, deitada de gatas, comigo mais direito ou mais deitado. A ideia é que eu não pegue sempre na mama da mesma forma;



• Instala-te confortavelmente!

## O precioso pai

O pai pode ajudar-nos muito, Ele é indispensável junto de nós. O pai pode:

- pegar em mim enquanto te preparas para me dar a mama;
- levar-me para o teu colo;
- pôr-me a arrotar;
- caso tu precises muito de descansar, ou sair um pouco para "arejar";
- o pai pode dar-me o teu leite num copinho ou num biberão,

É preciso que confies nele, a única coisa que efectivamente ele não pode fazer é dar-me de mamar!



## O que podes fazer se:

### O peito ficar muito duro e doloroso

Esta situação deve-se ao inchaço da glândula mamária. Eu sei que o teu organismo é muito simpático e, ao querer satisfazer-me acaba por nos colocar, por vezes, em situações um pouco mais complicadas.

Nada que não se resolva com: • **uns pachos de água quente** em redor da mama;



- **uma massagem** dada por ti ou pelo pai, primeiro tentando desfazer os grãosinhos á volta da mama, depois massajando suavemente de fora da mama em direcção ao mamilo conforme indica a figura;



- **o esvaziamento manual**, ou seja como que "ordenhando"

suavemente á volta da auréola, dando alguma pressão em direcção à mama e aliviando alternadamente.

No fundo, o que voçês estão a fazer com esta massagem é facilitar a saída do leite, que devido a este aumento tão brusco provocou um certo congestionamento na saída, aliviando-te assim do mal estar.

**Não** te esqueças que o pai pode contribuir e muito, fazendo-te as massagens enquanto tu descansas um pouco.

**Não** te esqueças que uma das coisas que mais ajuda nesta situação é dares-me de mamar sempre que eu quiser. Só para não pensares que eu estou a exagerar, o habitual é que um recém-nascido como eu, mame 8 a 10 vezes por dia.



## Mais uma ajuda: a Bomba

Se não conseguires dar conta da situação com a aplicação dos pachos de água quente, a massagem, o chuveiro, e comigo a mamar, podes então ajudar com uma bomba para extrair o leite em excesso (retirar só a quantidade de leite causadora de incómodo).

## Beber Líquidos - Sim ou Não

Evita nestes dois ou três dias iniciais ingerir muitos líquidos, ou comer coisas que te provoquem sede (atenção: só nestes dias).



- Ao fim de mais ou menos 6 dias, a produção de leite tende a equilibrar-se, e a quantidade de leite produzida irá corresponder ao estímulo que eu dou quando mamou.

## ...Todo o tempo do mundo!!!

Prepara-te, para não teres muito tempo para outras coisas nestes primeiros dias. Só te estou a avisar para depois não te sentires mal contigo própria, ou pensares que és uma incompetente, ou que não sabes tratar de mim, ou qualquer outra coisa do género. Isto de nos conhecermos bem vai levar algum tempinho. É bom que te organizes para estares totalmente disponível para mim. Aos poucos cada um vai criando o seu espaço.



- Como vês há muitas outras situações que podem fazer com que eu chore sem ser a fome. É aos poucos que ambos vamos percebendo isto, e vamos a seu tempo, resolvendo cada uma delas.

## Como é que podes ajudar-me a pegar na mama?

É muito fácil:

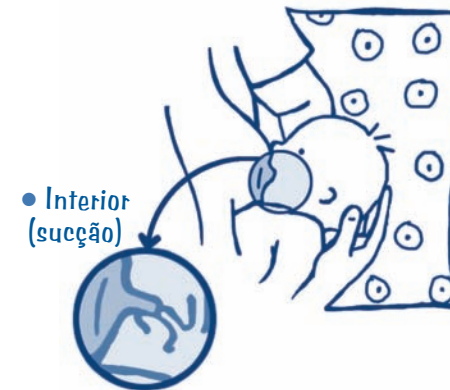


- vira-me bem para ti. A minha barriguinha deve estar bem junto á tua.
- deixa-me ser eu a procurar a mama com a minha boca e a abocanhá-la;
- podes ajudar com a tua mão a segurar a mama, como mostra a figura.



## Como podes saber se estou mesmo a mamar?

Quando eu estou a mamar bem:



- a auréola fica praticamente toda dentro da minha boca;
- as minhas bochechas fazem covinhas quando eu faço a sucção;
- faço um movimento de sucção, depois paro, e expiro;
- podes ouvir o barulho que faço a engolir.



## Será "sede"???

É pouco provável que eu chore com sede se estiver gozando de boa saúde, e a ser alimentado só com o teu leiteinho, pois tudo o que eu preciso está lá, incluindo a água, claro.

## Será calor ou frio?

Se estiver com calor ou com frio eu tratarei também de chorar pois sinto-me incomodado.

## Será que só preciso de ti?

Muitas vezes basta pegares-me ao colo e envolveres-me em ti que eu calo-me logo. Esta é a forma mais que evidente de te mostrar que estou a precisar muito de ti. Não te esqueças que eu passei nove meses fazendo parte integrante de ti, 24 horas por dia, tu e eu éramos inseparáveis, ia contigo para todo o lado, estava sempre a ouvir-te, a sentir-te e a tocar-te. Não é fácil esta transição para nenhum de nós. Confia no teu instinto, eu tratarei de te avisar sempre que, precisar de estar mais perto de ti, de dormir contigo, de estar ao teu colo, ou só de te ouvir conversar.



## Serão cólicas?

O meu sistema digestivo ainda está um pouco imaturo e por isso às vezes tenho cólicas. Tanto o teu tipo de alimentação, como o meu, também podem condicionar a intensidade das minhas cólicas.

Tenta não me dares outro alimento que não seja o teu próprio leite.



## Truques para aliviar as cólicas



- **Aprende a massajar a minha barriguinha** e a fazer-me alguns movimentos com as pernas a fim de facilitar a saída de gases.

- **Aconchega-me a ti**, pois o teu calor e o movimento de embalo provocado pelo andar, ajuda-me a sentir melhor.



## O papá...

Os primeiros dias também não vão ser fáceis para ti:



- Eu vou ser o centro das atenções, como já deves calcular;
- a Mãe vai precisar dos teus cuidados e atenções também;
- Tu se calhar vais-te sentir um pouco abandonado.

**Não** te preocupes, apesar de não haver muito tempo para te dar

atenção, tu és imprescindível junto de nós. A tua presença ajuda a manter o equilíbrio tão necessário a que tudo corra sobre rodas.

Nesta altura tanto a mãe como tu entraram numa etapa completamente diferente e maravilhosa da vossa vida. O causador de toda esta alteração, é claro que sou eu. Vou tentar não passar despercebido mas, também irei tentar ser uma criança maravilhosa.

## Mas a verdade é que realmente:

- a vida mudou, e já não dormem as horinhas todas seguidas;
- deixaram de ter tanto tempo só para os dois;
- tiveram que alterar um pouco o vosso estilo de vida.



Enfim, tudo pequenas coisas, que eu vou, com certeza, fazer-vos esquecer com a minha presença maravilhosa.

Para além destas alteraçõezinhas que eu introduzi na vossa vida, a mãe ainda está a ser alvo de grandes alterações hormonais que ocorrem depois do parto, e que podem provocar-lhe um estado depressivo.

Só precisa que a ajudem. Está por perto, não a deixes muito tempo sózinha nestes primeiros dias.

**Não te esqueças que nós somos a "coisa" mais importante da tua vida. Sim?!!!!**

## O teu leite é mesmo bom

Será que o teu leite pode não ser bom ou não chegar para mim?

É uma dúvida que quase todas as mães têm, especialmente quando eu choro e ninguém consegue compreender o porquê.



O mais habitual e o mais fácil é, atribuir as culpas ao teu leite, até porque, nós os bebés quando estamos desesperados, aquilo que habitualmente procuramos para diminuir o nosso desconforto, é efectivamente, a mama.

Começa por confiar em ti e nas tuas capacidades.

O teu leite é sempre bom e vai chegar sempre para mim.

Eu acredito eu não preciso de suplementos !!!

## Mas preciso muito que:

- **sempre que eu pedir, me dês de mamar.** Não te esqueças do que já te disse: eu preciso de mamar muitas vezes, e quanto mais mamar, mais leite tu terás. Não vale a pena poupar para a próxima mamada, a tua fábrica produz sempre mais.



- **me deixes mamar até eu querer,** a parte final da mamada é a mais rica em gordura e é aquela que me sacia mais.

- não olhes para o relógio enquanto eu mamo, eu largo a mama quando não quiser mais.

Às vezes não largo a mama mas também não estou a mamar,

estou só a chuchar. Se fôr este o caso tira-me com gentileza a mama da boca, colocando o teu dedo mindinho entre a minha boca e o teu mamilo para não te magoares.

Ao fim de uns dias tu irás perceber quando é que estou a chuchar, ou a mamar realmente.



- **descanses e aceites a ajuda** do pai, dos avós e dos amigos. Tenta deixar para os outros tudo aquilo que perturbe o nosso sossego.

- **te alimentes bem.** Não saltes refeições, e continua com os mesmos cuidados que tinhas durante a gravidez, comendo de tudo um pouco, várias vezes ao dia, e agora aumentando a ingestão de líquidos (sopas, água, sumos, leite, tisanas, etc).



## Não sabes porque é que choro?



É bom que não te esqueças que a forma mais eficaz de vos dizer que algo em mim não está bem é "Chorar". Eu sei que chorando capto a vossa atenção. Eu sei que nem sempre é fácil perceberem porque é que eu estou a chorar. Até eu, por vezes, não sei bem a razão. porque choro!!! Tenham paciência e dêem-me muitos maminhos, que eu gosto muito.

## Como podes certificar-te que o meu choro não é de fome?

A fome pode ser uma das razões que me levam a chorar, e se não me deres de mamar eu não me calo, pois é muito desconfortável ter fome.

Um utensílio chamado balança, pode dar-te com alguma certeza as variações do meu peso. Não é preciso pesares-me

todos os dias, se precisares muito para o teu sossego, pesa-me semanalmente mas logo que vás

tendo mais confiança na tua avaliação basta pesares-me mensalmente.

- quando me mudas a fralda podes verificar se está molhada ou suja com cócó. Estes meus "presentes" são mais uma prova de que eu estou a mamar bem, pois se eu não comer também não faço cócos nem xixis.

