

Não dê ao bebé nenhum outro alimento (incluindo líquidos) além do leite materno, salvo indicação médica em contrário. Não dê também tetinas ou chupetas nesta fase. Com o tempo, a mãe e o bebé irão adaptar-se mutuamente à amamentação, mas é natural que no início surjam algumas dificuldades, hesitações e necessidade de apoio.

### **E se eu não puder ou não quiser amamentar?**

Nestas situações é necessário proceder-se à **supressão da lactação**, o que pode ainda demorar alguns dias. Para além de tomar os medicamentos que reduzem a produção de leite, deve evitar a estimulação dos mamilos e deve usar um *soutien* de suporte forte. Se a tensão mamária for muito incomodativa pode tomar medicamentos para aliviar a dor.

### **Onde obter mais informações:**

#### **UNICEF: iniciativa amiga dos bebés**

[www.unicef.pt/o-que-fazemos/o-nosso-trabalho-em-portugal/iniciativa-amiga-dos-bebes/](http://www.unicef.pt/o-que-fazemos/o-nosso-trabalho-em-portugal/iniciativa-amiga-dos-bebes/)

#### **Direção Geral de Saúde - Aleitamento Materno**

[www.saudereprodutiva.dgs.pt/aleitamento-materno.aspx](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/aleitamento-materno.aspx)

#### **La leche league international** (em várias línguas)

[www.llli.org](http://www.llli.org)

#### **Vamos dar de mamar**

<http://www.vamosdardemamar.org/>

Linha telefónica de apoio (dias úteis das 10h às 18h): 213 880 915

CENTRO HOSPITALAR  
LISBOA NORTE, EPE



## **Serviço de Obstetrícia**

Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução  
Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



## **ALEITAMENTO MATERNO**

**CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE**

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Telefone 21780 50 00

[contactcenter@hsm.min-saude.pt](mailto:contactcenter@hsm.min-saude.pt)



A **amamentação** ou **aleitamento materno** tem diversas vantagens para o bebé e para a mãe, quando comparado com o **aleitamento artificial**:

### Vantagens para o bebé:

- O leite materno adapta-se nutricionalmente às necessidades do bebé, as quais variam de acordo com o tempo de vida.
- É de fácil digestão/absorção e melhor tolerado, o que reduz o risco de cólicas, diarreia, desidratação, regurgitação e prisão de ventre.
- Diminui o risco de obesidade infantil.
- Contém substâncias protetoras contra infeções e alergias e reforça o sistema imunitário.
- Reduz o risco de aparecimento de algumas doenças crónicas na idade adulta, como a diabetes, doença cardiovascular, e doença inflamatória intestinal.
- Reduz a probabilidade de hospitalização do bebé.
- Reforça o vínculo afetivo entre mãe e filho.
- Contribui para o desenvolvimento adequado da musculatura da boca do bebé.



### Vantagens para a mãe:

- Promove a contração do útero, reduzindo o risco de hemorragia após o parto.
- Facilita a perda de peso após o parto.
- Promove a vinculação ao bebé e reforça a autoestima.
- Reduz o risco de cancro da mama, do ovário e de osteoporose.
- É económico e ecológico. Está sempre pronto e na temperatura certa.

Por todos estes motivos, a amamentação é recomendada pelas principais instituições científicas nacionais e internacionais, **desde a primeira hora de vida e até pelo menos aos 6 meses**. O aleitamento materno é **protegido pela lei portuguesa** (consulte o nosso panfleto leis e subsídios para a proteção da parentalidade). **Quando retomar a atividade profissional**, considere a possibilidade de lhe levarem o bebé para amamentar enquanto trabalha. Caso isto não seja possível, poderá extrair leite previamente, guarda-lo no frigorífico e pedir a alguém para dar ao bebé na sua ausência. No local de trabalho deverá extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica com a mesma frequência com que o bebé mamará.

### É sempre possível dar de mamar?

Nalgumas situações a amamentação está **contraindicada**: é o caso das mães com HIV/SIDA ou vírus linfotrópico da célula T humana, quando é necessário tomar medicamentos que passam para o leite materno e são prejudiciais ao bebé, e nos bebés com galactosémia. Muito raramente é necessário **suspender temporariamente**, porque ocorrem problemas de saúde da mãe ou do bebé. Durante esta suspensão pode geralmente manter a produção de leite extraíndo-o com uma **bomba manual ou elétrica**, de forma a retomar mais tarde a amamentação.

### Como amamentar?

Muitas pessoas assumem que a amamentação é algo instintivo, mas é frequente aparecerem pequenas dúvidas e dificuldades nos primeiros dias. O HSM é um **“Hospital Amigo dos Bebés”**, promovendo sempre que possível o alojamento conjunto após o parto e incentivando o aleitamento materno.

Se decidiu e se puder amamentar o seu bebé, faça-o em horário livre, ou seja sempre que o bebé o desejar e sem intervalo fixo entre as mamadas. O número diário de mamadas pode variar entre 8 e 12, o que dá intervalos médios de 3 horas, mas alguns intervalos podem ser maiores e outros mais pequenos. Escolha um local tranquilo, procurando evitar estímulos luminosos excessivos e odores desagradáveis.

Antes de cada mamada lave as suas mãos, mas não necessita de fazer higiene mamária a não ser durante o banho. Sente-se ou deite-se de forma confortável e bem apoiada, colocando o bebé ao peito com a barriga a tocar na sua barriga e sem que este necessite de virar a cabeça.



É sinal de que a amamentação está a decorrer bem (boa pega) quando o queixo do bebé fica encostado à mama da mãe, se vê mais aréola (parte mais escura à volta do mamilo) acima da boca do bebé do que abaixo, o lábio inferior do bebé se encontra encostado à mama e revirado para fora, se ouve o bebé deglutir de forma lenta, profunda e rítmica. Amamente primeiro de um lado até esvaziar o mais possível (começando sempre pelo lado oposto ao da última mamada) e só depois passe para o outro lado. Poderá sentir algum incómodo nos mamilos com as primeiras suções do bebé, mas não é normal sentir dor intensa após este período. Se após a mamada em que o recém-nascido mamou adequadamente e se encontra tranquilo, sentir tensão mamária e esta for desconfortável, retire parte do leite restante por expressão manual até se sentir mais aliviada, aplicando previamente compressas mornas ou água tédida nos seios. Em caso de dúvidas, pode sempre consultar a equipa de Enfermagem, mesmo após a alta hospitalar.



Nos primeiros dias é produzido um leite pouco concentrado chamado **“colostró”**. Contém todos os nutrientes necessários para o recém-nascido e é muito rico em anticorpos (substâncias produzidas pela mãe que protegem o bebé das infeções). O **leite** mais concentrado só começa a ser produzido passado uns dias (descida do leite). Quando isto acontece, os seios começam a ficar mais cheios, firmes, pesados e com maior tensão.