

COLO, PRESENÇA E CONTACTO PELE A PELE

- Se não te foi possível fazer pele a pele com o teu bebé na 1ª hora de vida, podes sempre replicar esse momento mais tarde, sempre que possível, e o máximo de tempo que te for possível.
- Estar junto do teu bebé é um direito teu e dele.
- O colo dos pais será sempre a melhor incubadora do mundo.
- O pele a pele não se esgota na primeira hora de vida e tem inúmeras vantagens para ambos.
- Quando o bebé está em pele a pele está mais seguro, dorme melhor, tem menos dor, respira melhor, o coração é mais organizado, perde menos peso e consegue mamar sempre mais e melhor.
- Estar perto do bebé é parte integrante do tratamento e um fator para o seu sucesso! Vocês são o porto seguro e o colo que ele tanto precisa. A vossa presença é insubstituível!
- Ninguém conhece melhor o vosso bebé, por isso mantenham o diálogo com a equipa de cuidados, sobre quais as vossas preferências durante o internamento, para que possa existir articulação entre todos.
- Vais conseguir extrair maior quantidade de leite se estiveres mais tempo em contacto com o teu bebé, então investe nisso e pede ajuda para que o consigas.



Texto:

Irina Barros
Mariana Bastos

✉ asa@aoservicodaamamentacao.pt

🌐 www.aoservicodaamamentacao.pt

PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO DURANTE O INTERNAMENTO NA NEONATOLOGIA

A norma biológica é que todos os bebés após o nascimento fiquem junto das suas mães. No entanto, por prematuridade, condição de saúde do bebé ou por dificuldades na adaptação à vida fora do útero, pode existir a necessidade de serem internados em unidades de neonatologia onde ficam fisicamente afastados das suas mães e pais.

Esse afastamento físico do bebé, aliado a todo o stress e preocupação e ao ambiente complexo e altamente tecnológico das neonatologias pode representar um maior desafio para as mães que pretendem amamentar.

O objetivo deste folheto é dar às famílias informações úteis que as ajudem a salvaguardar o aleitamento materno e que as façam acreditar que, sim, é possível!



ASA

AO SERVIÇO DA AMAMENTAÇÃO

APOIAMOS-TE!

O QUE POSSO FAZER PARA ASSEGURAR QUE TENHO LEITE PARA O MEU BEBÉ?

O leite materno é um recurso poderoso que vai proteger o teu bebé agora que já não está dentro de ti.

O ideal seria que mesmo internado, o bebé pudesse estar adaptado à mama desde o início, a mamar em livre demanda. Na impossibilidade de acontecer desta forma, a proteção do aleitamento materno passa por assegurar **estímulo** na mama e **extrações** regulares, bem como a escolha do **melhor método para oferecer o leite** assim que o bebé iniciar alimentação.

Iniciar estimulação da mama o mais cedo possível vai ajudar a garantir que a tua produção de leite vai conseguir acompanhar o crescimento e necessidades do teu bebé.

Todas as gotas contam e vão fazer a diferença na sua recuperação. Extrai o teu colostro e leva numa seringa até à neonatologia ou pede a algum profissional que o faça.

É DIFÍCIL EXTRAIR COLOSTRO COM UMA BOMBA. Ele é em pequena quantidade e viscoso. Extrai com as tuas mãos, e se não consegues pede ajuda!

Para aproveitar o colostro, a extração manual é o melhor, mas para estimular a produção de leite é importante que a mama seja estimulada tal como o bebé o faria se estivesse a mamar, então:

- ✓ Usa uma bomba extratora e começa o mais cedo possível, idealmente nas primeiras 6 horas após o nascimento. Se conseguires, faz frequentemente, a cada 2-3h, com pausa noturna não superior a 5h) sensivelmente entre 15 a 20 minutos;
- ✓ A extração em simultâneo das duas mamas, ajuda a aumentar a produção de leite.
- ✓ Vais ter mais sucesso no volume de leite extraído se associares o uso da bomba com a extração com as tuas mãos;
- ✓ Deves estar confortável e sem dor durante a extração. Por vezes há necessidade de se ajustar os funis a cada maminha;
- ✓ Não desanimes se conseguires extrair em pouca quantidade, isso é normal. Ao longo dos dias vais conseguindo extrair cada vez mais leite. Celebra cada mililitro.

EXTRAI LEITE JUNTO DO TEU BEBÉ

- ✓ Olha-o, cheira-o, toca-lhe para que as hormonas envolvidas no processo facilitem a saída do leite. Caso não seja possível, fá-lo olhando para fotografias, vendo vídeos e/ou cheirando alguma peça de roupa.
- ✓ Extrair após ou durante o pele a pele pode resultar muito bem!
- ✓ Se não tens bomba em casa e não consegues adquirir uma, pede ajuda à equipa para te ajudar a encontrar recursos mas podes sempre extrair com as tuas mãos.

Como posso oferecer o leite ao meu bebé quando ele ainda não consegue ir diretamente à mama?

Estar internado numa neonatologia NÃO tem de ser sinónimo de o bebé ser alimentado por tetina. Numa fase transitória, e se o teu bebé for muito imaturo e pequeno, pode receber o leite materno por uma sonda que vai do nariz ou da boca até ao estômago. Podes tê-lo encostado a ti, no teu peito, e deixá-lo lambiscar a maminha nesses momentos.

Quando o bebé demonstrar mais interesse na alimentação com sinais de busca/procura e sucção não nutritiva, deve-se privilegiar formas de se alimentar que não o confundam.

É POSSÍVEL OFERECER LEITE MATERNO SEM USAR A TETINA

Existem alternativas mais protetoras da amamentação, até à transição à maminha, elas são: a seringa, o copo e a sonda dedo.

Assegurar que se minimiza a introdução de bicos artificiais e tetinas vai facilitar a amamentação porque o bebé não fica baralhado quanto ao grupo muscular que tem de utilizar para mamar nem se habitua com facilidade a ter um fluxo contínuo de leite, o que não acontece na maminha.

Discute com a equipa a possibilidade de o teu bebé não ser alimentado por tetina.

Pede ajuda para que percebas como se fazem essas técnicas.

O OBJETIVO DEVERÁ SER SEMPRE O DE IR À MAMA O MAIS CEDO POSSÍVEL mas é preciso respeitar os tempos do bebé (“Um dia de cada vez”)

Se optaste por alimentar o teu bebé por tetina pede ajuda para que percebas como o podes fazer de uma forma que respeite melhor os seus tempos.