

fonotriar 

Guia de Amamentação

para Mães, Pais e Famílias



Guia de Amamentação para Mães, Pais e Famílias

A amamentação é uma experiência única e gratificante para vocês e o bebê que acabou de chegar. Além de fornecer todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento do seu filho, amamentar fortalece o vínculo emocional entre mãe-bebê e também ajuda na recuperação do corpo no pós-parto.

Este guia foi elaborado pela Fonotriar para fornecer informações úteis e dicas práticas para ajudá-los a aproveitar ao máximo esse período especial e desafiador.

A Fonotriar é formada por uma equipe de fonoaudiólogas especializadas em saúde materno-infantil, comprometidas em oferecer suporte e orientação às mães, pais e familiares durante a jornada da amamentação.

Entendemos que cada mãe, bebê e estrutura familiar são únicos, e é por isso que adotamos uma abordagem personalizada para fornecer suporte individualizado a cada família. Nosso objetivo é capacitar os envolvidos com o cuidado ao bebê com conhecimentos básicos e habilidades necessárias para superar desafios e construir um vínculo forte e saudável através da amamentação.

Além disso, a Fonotriar oferece uma variedade de recursos e serviços, incluindo cuidar da saúde auditiva e de estruturas importantes para que a amamentação aconteça sem grandes surpresas.

**Esperamos que este guia ajude vocês
na jornada da amamentação ♥**





Sumário

04 Preparação
prévia

06 Início da
amamentação

06 Posições para
amamentação

10 Dicas para uma
amamentação
bem-sucedida



Preparação prévia

Antes de iniciar a amamentação, é importante preparar-se. É necessário a mãe conhecer seu corpo e seus limites. E ao pai e a família, estar disponível mentalmente e fisicamente.

Aqui estão algumas dicas:



Busque conhecimento:

- Leiam livros sobre amamentação: existem muitos livros que abordam diferentes aspectos da amamentação, desde os fundamentos básicos até soluções para problemas comuns e campanhas anuais apoiadas pelo Ministério da Saúde;
- Busquem informações confiáveis *online*: existem organizações de saúde e grupos de apoio à amamentação que fornecem recursos online, como artigos, vídeos e fóruns de discussão. Certifiquem-se de verificar a credibilidade das fontes ao pesquisar online;
- Participem de consultorias pré-natais: algumas clínicas ou hospitais oferecem aulas de preparação para o parto e amamentação. Essas aulas fornecem uma oportunidade para fazer perguntas e aprender com especialistas;
- Escolham profissionais que apoiam a amamentação: desde o obstetra que deverá ser sensível à amamentação na primeira hora de vida, ao neonatologista que fornecerá os primeiros cuidados do bebê e ao pediatra que acompanhará a saúde e desenvolvimento de seu filho.

Prepare o ambiente:

- Criem um espaço tranquilo e confortável: escolha um local em sua casa onde você se sinta relaxada e à vontade para amamentar e organize com sua rede de apoio. Isso pode ser um canto aconchegante no quarto do bebê ou uma poltrona confortável na sala;
- Tenham os itens essenciais à mão: antes do nascimento do bebê, certifiquem-se de ter alguns itens necessários para amamentação, como travesseiros de apoio, almofadas de amamentação e uma bomba de leite, se necessário, ou contatos de onde conseguir esses itens de maneira rápida e confiável.

Converse com um especialista:

- Procurem uma consultoria em amamentação: uma consultoria em amamentação pode oferecer orientações personalizadas e apoio prático para ajudá-los a superar os desafios que possam surgir durante a amamentação. Na cidade de Recife, você pode contar com a Fonotriar, clínica de triagem e atendimento fonoaudiológico, especializada na primeira infância e consultoria à amamentação com mais de dez anos de experiência. A consultoria em amamentação com um fonoaudiólogo segue sendo um fator protetivo ao aleitamento materno, mas também inclui informações sobre a oferta segura por outras vias de alimentação. Pode ser contratada em etapas ou em pacotes completos, dependendo das necessidades específicas da mãe e do bebê;
- Falem com o obstetra que irá acompanhá-los no parto: se tiverem dúvidas ou preocupações específicas, não hesitem em discutí-las durante as consultas pré-natais. Ele poderá fornecer orientações e encaminhamentos para recursos adicionais, se necessário.

Início da amamentação

Após o nascimento, na chamada golden hour ou hora dourada, o contato pele a pele entre mãe e bebê é fundamental, pois não só promoverá a regulação da temperatura do bebê, mas também proporcionará sensações importantes como o cheiro e o carinho da mãe em seu corpo e isso tudo fortalecerá o vínculo entre os dois. Além disso, ajudará na produção de hormônios importantes para a descida do leite.

Amamentar nestes primeiros momentos de vida, poderá ajudar bastante em todo o processo que virá pela frente.



Posições para amamentação

Existem várias posições para amamentar, e encontrar a mais confortável para você e seu bebê é essencial para uma experiência de amamentação bem-sucedida.

Mas lembre-se de posicionar o bebê de maneira que seu corpo esteja voltado para o da mãe, com o queixo tocando o seio e a boca bem aberta em direção ao mamilo e nariz livre. Ofereça suporte à cabeça e ao pescoço do bebê, garantindo que ele esteja alinhado e confortável.

Escolha a que for melhor para vocês.

1. Posição tradicional:

- **Como funciona:** a mãe senta-se confortavelmente com o bebê deitado de lado, de frente para o seio. O bebê está posicionado com a barriga tocando a barriga da mãe. O braço da mãe perpassa todo o corpo do bebê.
- **Vantagens:** essa posição é fácil de dominar e permite um contato visual direto entre mãe e bebê. É útil para mães que tiveram parto normal ou cesariana.
- **Considerações:** certifiquem-se de apoiar a cabeça e o pescoço do bebê adequadamente, pode ser utilizada com ou sem a almofada de amamentação para suporte. E atenção à postura da mãe, que deve estar com a coluna apoiada e os pés no chão ou em cima de um banquinho.



2. Posição invertida:

- **Como funciona:** a mãe segura o bebê ao lado do corpo, com a cabeça apoiada em sua mão e os pés para trás. O bebê fica virado para o seio da mãe, que está posicionado ao lado do corpo da mãe.
- **Vantagens:** esta posição é útil para mães que tiveram partos cesarianos, pois evita a pressão sobre a incisão cirúrgica.
- **Considerações:** certifiquem-se de que o bebê esteja posicionado corretamente para garantir uma pega eficaz ao seio.



3. Posição deitado:

- **Como funciona:** a mãe deita-se de lado, com o bebê deitado de frente para ela. O bebê é posicionado de maneira que seu corpo esteja alinhado com o da mãe, e a cabeça está próxima ao seio.
- **Vantagens:** esta posição é confortável para mães que estão se recuperando de partos complicados ou cesarianas. Também é útil para amamentar durante a noite, permitindo que a mãe descanse enquanto amamenta.
- **Considerações:** certifiquem-se de que a cama esteja segura e que não haja riscos de sufocamento para o bebê. Não é indicada para os bebês prematuros.



4. Posição de cavaleiro:

- **Como funciona:** a mãe deita-se de lado, com o bebê deitado de frente para ela. O bebê é posicionado de maneira que seu corpo esteja alinhado com o da mãe, e a cabeça está próxima ao seio.
- **Vantagens:** esta posição é confortável para mães que estão se recuperando de partos complicados ou cesarianas. Também é útil para amamentar durante a noite, permitindo que a mãe descanse enquanto amamenta
- **Considerações:** certifiquem-se de que a cama esteja segura e que não haja riscos de sufocamento para o bebê. Não é indicada para os bebês prematuros.



Lembrem-se de que não existe uma posição "certa" ou "errada" para amamentar, o mais importante é encontrar uma posição que seja confortável e funcional para a mãe e seu bebê. Experimentem diferentes posições e façam ajustes até encontrarem o que funciona melhor para ambos.



Dicas para uma amamentação bem-sucedida

Aqui estão algumas dicas adicionais para ajudar vocês a terem uma experiência de amamentação mais tranquila e gratificante:



Organize a rede de apoio:

A amamentação não deve ser solitária. A participação de todos é importante. É necessário que outra pessoa segure o bebê após a mamada, que o acalente e coloque-o para dormir para que a mãe descanse, se alimente, durma e tome um banho relaxante. Ou apenas não faça nada;

Cuide de si mesma, mamãe:

Mantenha-se hidratada, descanse sempre que possível e mantenha uma alimentação saudável para garantir que você tenha energia suficiente para amamentar;

Estabeleçam uma rotina:

Tentar amamentar sempre que o bebê mostrar sinais de fome, como movimentos de sucção, mãos na boca ou inquietação. A amamentação em livre demanda ajuda a garantir que seu bebê receba a quantidade adequada de leite e estimule cada vez mais a produção;

Sejam pacientes:

A amamentação pode ser desafiadora no início, mas com paciência, persistência, rede de apoio, você, seu bebê e sua família encontrarão um ritmo que funcione bem;

Compartilhem suas dúvidas:

Converse com amigas e familiares que já passaram pela experiência da amamentação ou com grupos de mães ou comunidades *online* de apoio à amamentação. Compartilhar experiências e dicas com outras mães pode ser reconfortante e útil. Mas, lembrem-se: cada experiência é única e vocês não devem se comparar e sim buscar o que melhor funciona para a mãe e seu bebê;

Fique atenta ao seu corpo, mamãe:

Durante o período de amamentação, problemas como lesões nos mamilos e ingurgitamento mamário podem surgir, representando desafios significativos para as mães. As lesões nos mamilos são frequentes nos primeiros dias ou semanas de amamentação, podendo ser causadas por diversos fatores, como pega inadequada, sucção vigorosa do bebê, pele sensível ou mamilos planos ou invertidos. Os sintomas incluem dor durante ou após a amamentação, além de rachaduras, fissuras ou feridas nos mamilos, e possíveis sensações de queimação ou coceira.

Já o ingurgitamento mamário ocorre quando há um excesso de leite acumulado nos seios, resultando em inchaço e dor. Esse quadro pode ser desencadeado por uma produção de leite acima do normal, bloqueio dos ductos mamários ou esvaziamento incompleto dos seios durante a amamentação.

Peça ajuda quando necessário:

Não hesitem em pedir ajuda se estiverem enfrentando dificuldades com a amamentação. A Fonotriar possui uma consultoria acolhedora que visa resolver problemas imediatos ou a médio prazo. Inicia-se com uma anamnese detalhada. Em seguida, é realizada uma avaliação minuciosa do bebê, suas estruturas e funções orais, buscando identificar disfunções orais que possam estar interferindo na amamentação. A mãe também é avaliada individualmente, assim como a díade (mãe e bebê juntos), para desenvolver um planejamento que atenda às demandas específicas de cada situação: disfunções orais no bebê, aumento da produção láctea, organização da pega correta, manejo do aleitamento materno, entre outras. Para saber mais, é só entrar em contato conosco.

A amamentação é uma jornada única e pessoal para cada mãe, bebê e família. Lembre-se que não há uma maneira certa ou errada de amamentar, e é importante encontrar o caminho mais leve e saudável para todos.

Este guia oferece apenas uma visão geral e algumas sugestões básicas e não substitui uma consulta especializada. Se vocês tiverem dúvidas ou preocupações específicas, fale com a equipe da Fonotriar. Será um prazer ajudá-los nessa fase tão especial!





**A linguagem do
amor é cuidar.**

**Atendimento à domicílio em todo o Recife.
Consulte áreas metropolitanas.
Conheça nossos protocolos de atendimento.**



Acesse nosso site



Acompanhe-nos pelas redes sociais



Fale com a gente!



Toque nos botões para acessar