



0800 940 1266



Aon pela  
**Vida**  
COM VOCÊ. POR VOCÊ.

# Cartilha da Mamãe

**AON**  
Empower Results®

## Virei mãe. E agora?

Muitas mulheres têm o desejo de se tornarem mães, porém, ao receberem a notícia positiva da gravidez, uma série de dúvidas surgem. Por isso, para ajudar você, mamãe, a equipe de Monitoramento de Gestantes do Dr. Aon 24h preparou uma cartilha com várias dicas sobre amamentação, puerpério e recém-nascido.

Leia as orientações abaixo e, caso ainda fique alguma dúvida, ligue para o 0800 940 1266.

### “Que eu tenha sempre comigo:

Colo de mãe.  
Abraço apertado.  
Riso de graça.  
Brilho no olho.  
Amor quentinho.  
Tristeza que passa.  
Força nos ombros.  
Criança por perto.  
Astral bonito.  
Prece nos lábios.  
Saudade mansinha.  
Fé no futuro.  
Delicadeza nos gestos.  
Conversa que cura.  
Cotidiano enfeitado.  
Firmeza nos passos.”

Sonhos que salvam.

**Autor desconhecido**



## S U M Á R I O

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Amamentação .....           | 04 |
| Puerpério (pós-parto) ..... | 05 |
| Recém-nascido .....         | 07 |



# AMAMENTAÇÃO

A Organização Mundial de Saúde recomenda o aleitamento materno já na primeira hora de vida do bebê, de modo exclusivo e em livre demanda até o 6º mês e estendido até os dois anos ou mais.

O leite materno é um alimento completo, contém pelo menos 400 nutrientes, além de hormônios e substâncias que fortalecem a imunidade do bebê para o combate a doenças.

Amamentação deve ser por livre demanda, ou seja, ofereça o peito sempre que o bebê solicitar.

## ⚠️ ATENÇÃO:

Não é preciso lavar nem limpar as mamas antes de amamentar.

A produção de leite é estabelecida pelo estímulo da boquinha do bebê. Quanto mais ele sugar, mais leite você irá produzir.

## POSIÇÕES PARA AMAMENTAR



## A PEGA CORRETA

Para se obter uma pega correta, o ideal é que o bebê fique com a boca bem aberta e com as bochechas arredondadas. Seu queixo deve encostar na mama e o lábio inferior deve estar voltado para fora. Desta forma, o bebê vai conseguir abocanhar boa parte da aréola e não apenas o bico. Com a pega correta, o bebê irá realizar movimentos ritmados que irão envolver toda musculatura da face. Lembre-se de que esse processo deve ser indolor para a mãe.





## O bebê amamentado:

- Bebê saudável
- Formação da microbiótica intestinal
- Proteção contra doenças
- Maior vínculo afetivo entre mãe e bebê

## ORDENHA E ARMAZENAMENTO DE LEITE

A ordenha do leite é recomendada para armazenamento do leite ou quando a mama está muito cheia, causando tensão da aréola, o que pode dificultar a pega correta.

**Para o armazenamento do leite é necessário seguir as seguintes instruções:**

1. Escolha um frasco de vidro incolor com tampa de plástico. Lave bem com água e sabão. Ferva a tampa e o frasco por cerca de 15 minutos. Depois, escorra sobre um pano até secar;
2. Identifique o frasco com seu nome, data e hora da coleta;
3. Retire adornos, prenda o cabelo e lave as mãos até o cotovelo com água e sabão;
4. Agora, sente-se, esteja relaxada, confortável e pense no seu bebê para ajudar você na produção do leite;

**As instruções para a ordenha do leite são:**

1. Faça massagens suaves em toda a mama;
2. Massageie a aréola com movimentos circulares utilizando a ponta dos dedos;
3. Coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante da mama e aperte suavemente;
4. Despreze as primeiras gotas/jatos.

### ✓ Dicas:

- Escolha um local bem confortável para amamentar. É muito importante quando você ainda está se adaptando e aperfeiçoando a técnica.
- Em caso de mamas muito cheias e endurecidas, é necessário retirar o excesso de leite, o que promoverá alívio para você e facilitará a pega pelo bebê.

### ARMAZENAMENTO DE LEITE MATERNO

**CONGELADO (a menos de -3° C)**  
Por até 15 dias

**REFRIGERADO (a menos de 5° C)**  
Por até 12 horas

**DESCONGELAR (em banho maria)**  
Aqueça a água sem ferver, deixe o frasco na água aquecida até descongelar completamente.

### ⚠ ATENÇÃO:

O leite descongelado e não aquecido pode permanecer na geladeira por 12 horas após descongelamento.

O leite amornado e não consumido deve ser desprezado.

# PRINCIPAIS QUEIXAS DURANTE A AMAMENTAÇÃO

## Quando o bebê não suga ou tem sucção fraca

Se por alguma razão seu bebê não suga corretamente ou parece não ter força para sugar o leite, é importante que você estimule a mama com ordenha manual ou bombinha para garantir a manutenção da produção do leite (no mínimo 5x ao dia).

Existem algumas possibilidades para que o bebê não esteja sugando da forma correta, que são:

- Mal posicionamento do bebê;
- Pega incorreta;
- Fluxo de leite muito forte.

## Ingurgitamento mamário ou “leite empedrado”

As possíveis causas do ingurgitamento mamário são:

- Leite em abundância;
- Início tardio da amamentação;
- Mamadas não frequentes;
- Restrição da duração e frequência das mamadas;
- Sucção ineficaz do bebê.

## Demora na descida do leite

A descida do leite ou apojadura pode ocorrer alguns dias após o parto em algumas mulheres. Ainda assim, deve-se estimular a mama com sucção frequente do bebê e ordenha. Enquanto este processo não acontece, pode-se recorrer à translactação, que consiste em um recipiente contendo leite (de preferência, leite humano pasteurizado) colocado entre as mamas da mãe e conectado ao mamilo por uma sonda. Quando a criança sugar o mamilo, estará sugando o leite do recipiente e ao mesmo tempo estimulando a produção de leite da mãe.



### MAS FIQUE CALMA!

Se apresentar esses sinais e sintomas, existem algumas coisas que você pode fazer para aliviá-los:



- Ordenha manual, se aréola apresentar tensão, dificultando a pega do bebê;
- Amamentação em livre demanda;



- Massagens delicadas nas mamas, sempre com movimentos circulares, principalmente nas regiões afetadas em que o leite está represado;
- Uso de sutiã com sustentação adequada, com alças largas e firmes para alívio da dor e para manter os ductos mamários em posição anatômica;
- Compressas frias de 15 minutos nos intervalos das mamadas.



### Os sinais de ingurgitamento mamário são:

- Mama bem estendida;
- Febre;
- Mal-estar;
- Áreas avermelhadas, inchadas e brilhantes;
- Mamilos achatados.



### Dor ou fissuras em mamilos

Para prevenir lesões mamilares, deve-se tomar alguns cuidados:

- Mantenha o bebê numa posição adequada;
- Mantenha atenção à pega correta;
- Mantenha os mamilos secos;
- Não use produtos que retirem a proteção natural do mamilo, como sabões, álcool ou qualquer produto com ação secante;
- Mantenha a amamentação em livre demanda;
- Ordenha manual da aréola antes da mamada, quando estiver muito cheia;
- Quando for preciso interromper a mamada, coloque o dedo indicador ou mínimo pelo canto da boca do bebê para que interrompa a sucção antes de tirá-lo do peito;
- Não use protetores de mamilo.

### Quando o mamilo já estiver machucado e doloroso, os cuidados a serem tomados são:

- Inicie a mamada pela mama menos dolorosa;
- Realize uma pequena ordenha antes de pôr o bebê para sugar para ajudar na saída do leite e o bebê não precisar sugar com tanta força;
- Alterne as posições para amamentar para que não seja pressionada sempre a mesma região do mamilo afetado;
- Entre as mamadas, retire um pouco de seu próprio leite, passe na região lesionada e deixe secar em ar ambiente. Não coloque a roupa por cima do mamilo úmido, pois dificulta o processo de cicatrização.

# MASTITE



A mastite é o processo inflamatório de um ou mais seguimentos da mama, geralmente é unilateral e pode ou não evoluir para uma infecção bacteriana. As possíveis causas para mastite são:

- Mamadas com horários regulares;
- Diminuição repentina no número de mamadas;
- Longo período de sono do bebê durante a noite;
- Uso de chupetas e/ou mamadeiras;
- Não esvaziamento completo das mamas;
- Freio da língua curto;
- Bebê com sucção fraca;
- Produção aumentada de leite;
- Separação entre mãe e bebê;
- Desmame repentino.

## Sinais e sintomas de mastites:

- Mama inchada, dolorosa, avermelhada e quente;
- Febre;
- Calafrios;

Quando há mastite, é importante realizar o esvaziamento completo da mama. Se o bebê não mamar o suficiente para que esvazie totalmente, é indicada a ordenha para completar o esvaziamento.





# PUERPÉPIO

O puerpério compreende o período entre a saída da placenta e o retorno dos órgãos da mãe ao estado antes da gravidez. É um período cronologicamente variável, que dura de 6 a 8 semanas depois do parto.

A chegada do bebê desperta sentimentos variados. Todos que vivem em torno dele terão a necessidade de se adaptar.

Você, que passou pelas transformações da gestação e do parto, poderá se sentir frágil e insegura em alguns momentos. Se esses sentimentos aparecerem, lembre-se de que esta fase é passageira e que logo você e seu bebê estarão mais confortáveis nesta vida nova.

## ! ATENÇÃO:

Seu útero está voltando ao tamanho normal e o lóquios (secreção que sai pela vagina) está diminuindo e clareando. É comum ter cólicas, que, às vezes, aumentam durante a amamentação.

Se houve a necessidade de episiotomia (corte próximo a vagina, feito durante o parto natural) não se preocupe com os pontos, eles vão cair sozinhos.

## ✓ Dicas:

1. É importante uma alimentação saudável e variada e beber muita água. Estas medidas ajudam na recuperação e na amamentação.
2. Se você passou por uma cesariana, mantenha a cicatriz bem limpa, lavando com água e sabonete durante o banho e secando-a bem.
3. Se você passou por um parto natural e foi necessário episiotomia (corte próximo a vagina), mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete durante o banho ou após fazer suas necessidades, e secando bem o local.
4. Caso não deseje uma nova gestação neste momento de sua vida, não se esqueça de discutir com o seu médico sobre as possibilidades de métodos anticoncepcionais para que você decida e inicie o uso daquele mais adequado para você.





# RECÉM – NASCIDO

O bebê pode perder um pouco de peso, mas, por volta do décimo dia, recupera seu peso de nascimento.

É importante realizar limpeza da região do umbigo com cotonete embebido em álcool a 70% diariamente para se evitar inflamação até que ocorra a sua queda. O coto do umbigo costuma cair até o fim da segunda semana de vida.

## **Dica:**

É comum e esperado que o bebê chore com frequência. É importante os pais saberem que chorar é a forma que os bebês utilizam para se comunicar com eles.

## **ATENÇÃO:**

- As maiores adaptações pelas quais o bebê passará são relacionadas à pele e às evacuações.
- O bebê na barriga materna vivia dentro do líquido amniótico e quando nasce terá que se adaptar a viver no ar. Nessa fase, é comum que a pele descame ou se sensibilize mais facilmente. Dessa forma, evite o uso de sabão e outros produtos químicos em excesso durante os banhos do bebê.
- Além disso, toda alimentação do bebê era realizada por meio da transferência dos nutrientes da mãe pelo sangue do cordão umbilical. Ao nascer, o bebê terá que fazer todo o trabalho de mamar, engolir, digerir o leite, formar as fezes e expulsar o cocô. Assim, é normal que o bebê possa demorar de 3 a 5 dias entre uma evacuação e outra.

## OS BEBÊS CHORAM PARA...

- Solicitar a presença da mãe ou pedirem o contato dos pais. Muitas vezes, querem o contato cutâneo ou o som do coração, pois são sensações próximas de quando estavam na barriga da mãe. Por isso, colocar o bebê em contato pele a pele sobre a barriga é um grande aliviador do choro excessivo. Eles se sentem aconchegados e acolhidos como no útero.
- Solicitarem alimento. O bebê tem um estômago do tamanho de uma cereja quando nasce, no início irá chorar a cada 1 ou 2 horas para se alimentar, até que a capacidade de armazenagem do estômago aumente com o seu crescimento. Eles choram para pedirem pelo seio materno (além de fonte de alimentação, o seio materno é a principal fonte de afeto e vínculo do bebê com a mãe, oferecendo satisfação e acalmando o bebê).
- Serem mudados de posição, para acusarem frio ou calor, para demonstrarem irritação com a roupa. Às vezes, algum fio da roupa ou costura pode irritá-lo.
- Mostrarem suas emoções perante a estímulos como pessoas, barulhos, percepções táteis, visuais, olfativas (susto, medo, raiva, irritação). Fora todas estas situações de choro, algumas vezes o bebê pode chorar por algum desconforto, como cólica. Nos casos de cólica, massagens na barriga podem ajudar a aliviar.

| Idade do bebê  | 1ª Semana   |              |   |              |  |        |                   | 2ª Semana | 3ª Semana |
|--|---|--------------|---|--------------|--|--------|-------------------|-----------|-----------|
|  | 1ª Dia  | 2ª Dia       | 3ª Dia                                  | 4ª Dia       | 5ª Dia   | 6ª Dia | 7ª Dia            |           |           |
| Com qual frequência você deve amamentar? Por dia, período de 24 horas. | Pelo menos 8 mamadas por dia (de 1 a 3 horas). Seu bebê está sugando fortemente, lentamente, firmemente e engolindo frequentemente. |              |   |              |  |        |                   |           |           |
| O tamanho da barriga do bebê   | Tamanho de uma cereja   |              | Tamanho de uma noz                      |              | Tamanho de um pêssego  |        | Tamanho de um ovo |           |           |
| Fraldas molhadas. Quantas? Quanto? Por dia, período de 24 horas.       | Pelo menos 1  | Pelo menos 2 | Pelo menos 3                            | Pelo menos 4 | Pelo menos 6. Bem molhado com a urina amarela clara ou quase transparente. |        |                   |           |           |
| Fraldas sujas. Quantidade e aparência. Por dia, período de 24 horas.   | De 1 a 2. Preto ou verde escuro.  |              | Pelo menos 3. Marrom, verde ou amarelo. |              | Pelo menos 3, grandes, moles e amarelos.                                   |        |                   |           |           |





# Cartilha da Mamãe

Acesse:  
[www.aonpelavida.com.br](http://www.aonpelavida.com.br)

**AON**  
Empower Results®