

As vantagens do Aleitamento Materno são múltiplas quer para a mãe quer para o bebé, pois promove e facilita a relação mãe-filho, é um alimento adequado às necessidades nutritivas e facilita a adaptação a outros alimentos, aumenta as defesas do bebé contra algumas doenças, contribui para o desenvolvimento adequado dos maxilares e dentes, é estéril e está sempre pronto à temperatura ideal, é bem tolerado e mais económico e seguro para alimentar o bebé.

Para a mãe favorece a regressão do útero ao seu tamanho normal, associa-se a uma menor probabilidade de ter cancro de mama e consome calorias permitindo uma recuperação mais rápida da sua figura

O que deve fazer

EXTRAÇÃO DO LEITE MATERNO

ANTES DE EXTRAIR O LEITE:

- Lave as mãos e sente-se confortavelmente e num lugar sossegado.

ALGUMAS INDICAÇÕES PARA AJUDAR A ESTIMULAR A PRODUÇÃO DE LEITE:

- Um duche quente ou compressas quentes durante 5-10 minutos antes de extrair o leite;
- Relaxar, ouvir música, beber um chá ou leite;
- Olhar para o bebé ou para uma fotografia

A EXTRAÇÃO DO LEITE:

- Segure a bomba tira leite em frente ao peito, centre o mamilo com abertura de recolha do leite (funil) e coloque a abertura de recolha do leite suavemente sobre o mamilo e a auréola;
- Acione a bomba: comece com uma ligeira pressão e a um ritmo acelerado (semelhante ao bebé quando começa a amamentação) e à medida que o leite começa a sair pode reduzir o ritmo de sucção e aumentar a força de sucção (pressão) até ser confortável para si;
- Mude de peito várias vezes de acordo com a sua produção de leite. A extração poderá ser da seguinte forma:
 - Mama direita 5-7 minutos/ mama esquerda 5-7 minutos
 - Mama direita 3-5 minutos/ mama esquerda 3-5 minutos
 - Mama direita 2-3 minutos/ mama esquerda 2-3 minutos

- Pode estimular a sua produção de leite extraindo regularmente com a bomba e continuando a extrair durante cinco minutos após o seu leite ter deixado de sair. Se extrair o leite simultaneamente das duas mamas poupa tempo e aumenta a produção

CONSERVAR O SEU LEITE:

- No frigorífico até 48 horas (0 a 4°C).
- No compartimento de congelação do frigorífico até 2 semanas.
- No compartimento de congelação separado do frigorífico até 3 meses.
- Numa arca congeladora com temperatura constante de -20° até 6 meses.

CONSELHOS ÚTEIS

- Não deve fazer dietas de emagrecimento, beber bebidas alcoólicas nem fumar enquanto amamenta;
- Deve usar soutien sem rendas, de alças largas, justo mas sem apertar;
- O leite materno pode ser conservado no frigorífico, até 48 horas, e na arca frigorífico até 6 meses;
- Deve começar a mamada seguinte pelo peito que deu em último lugar;
- Caso o bebé não esvazie completamente a mama, a mãe deve fazê-lo manualmente para prevenir a mastite.

REGIME ALIMENTAR DA MÃE

- A dieta deve ser equilibrada, suficientemente nutritiva e calórica, à base de:
 - carne, peixe e ovos;
 - legumes e fruta (banana, maçã e pêra);
 - produtos láteos (queijo e iogurte);
 - deve beber 1,5 a 2 litros de líquidos.
- Alguns alimentos podem causar intolerância ao bebé, tais como:
 - cebola, alho, pepino, espinafre, tomate, couve-flor;
 - citrinos, morangos, cerejas;
 - marisco (amêijoas e berbigão), enchidos, toucinho e conservas;
 - cacau, chocolate e bolos de pastelaria.
- Não deve ingerir café e bebidas alcoólicas

AMAMENTAÇÃO E CONTRACEÇÃO

- A amamentação não é um contraceptivo. No entanto, durante este período, os contraceptivos orais habituais não devem ser utilizados.
- Atualmente existe uma pílula que não interfere com o aleitamento e pode ser iniciada logo ao 4º dia após o parto.

