



Pequeñín®

# Nós e a amamentação


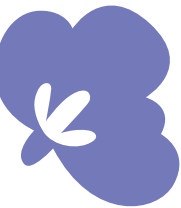
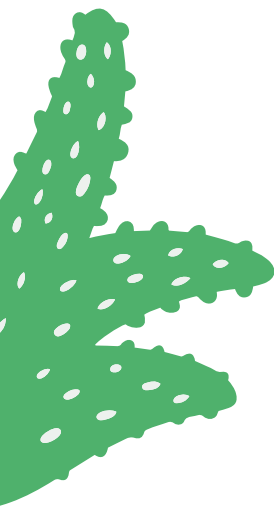



Manual de amamentação  
para mães de primeira  
viagem





# Índice

- 
- 
- 
- 
- 1 Conselhos para uma mamãe antes do parto ..... 4
  - 2 A hora dourada: Uma conexão indescritível! ..... 5
  - 3 A primeira semana: Im novo integrante em casa ..... 7
  - 4 Todo um mundo a ser descoberto!  
Isto é o que você deve saber sobre o seu  
leite materno ..... 9
  - 5 Desmentindo alguns mitos sobre a amamentação . . . . 12
  - 6 Dedicado às mamães que não podem amamentar. . . . 14
  - 7 Falando de posturas... fique confortável  
e aproveite a conexão. .... 16
  - 8 Mil e um benefícios ..... 18
  - 9 Amamentação com amor, desmame com amor. .... 20



Preparamos este eBook para você, que sonha em ter uma maternidade única, para dar a melhor recepção ao seu bebê, que desde já merece tudo. Assumir esse novo papel com o maior amor e incondicional do mundo. Não pretendemos que seja perfeito, mas sim informativo! Então, baixe este eBook e leve-o com você sempre, como esse manual de sobrevivência que vai te devolver a calma sempre que sentir que algo está fora do seu controle e que te lembrará o quão valioso é aprender a **confiar em você e confiar em Pequeñín.**

Conversamos com **Claudia Liliana Vallejo**, enfermeira profissional e consultora em Amamentação, porque sabemos que você pode ter dúvidas sobre este assunto, que gera emoções diferentes em todas as mulheres que desejam se tornar mães em algum momento, dúvidas que são compartilhadas e que precisam de uma resposta informada.

# 1. Conselhos para uma mamãe antes do parto

A maternidade não começa após o parto, mas sim desde o primeiro dia em que você descobre que uma vida está se formando dentro de você. É essencial que, a partir desse momento, você trace um caminho de cuidados especiais, pensando no seu bem-estar e no do seu bebê.

Claudia Vallejo, enfermeira profissional, nos dá os seguintes conselhos:



**Continue com as rotinas de atividade física**, a gravidez não é motivo para suspender o exercício, pelo contrário, mantenha-se ativa, desde que não existam riscos; Lembre-se de consultar este assunto com seu ginecologista para obter a devida autorização.



**Os exercícios de Kegel são eficazes** para preparar e fortalecer o assoalho pélvico, que sustenta o útero, a bexiga, o intestino e o reto, ajudando a evitar a incontinência urinária e o prolapso retal.



**Estar grávida não significa comer por dois!** No entanto, é fundamental ter uma alimentação completa e equilibrada, com a orientação de um especialista, isso garantirá que a mamãe esteja saudável durante e após o parto.



**Vá sem expectativas!** Tudo vai ficar bem e será da maneira perfeita. Não compare o seu processo nem se frustre porque algo não aconteceu como você havia planejado. No parto e no pós-parto, há coisas que podem mudar e não estão sob nosso controle como mães.



**Há mamães que podem ter secreção saindo dos seios, e isso é normal!** No entanto, se isso não acontecer com você, não significa que você precise estimular seus seios antes do tempo ou que não terá produção suficiente quando seu bebê nascer.



**A extração de pré-colostro é** uma prática pré-natal para obter colostro após o parto e evitar o uso de fórmulas. Pode beneficiar a mãe e o bebê, mas em alguns casos pode liberar ocitocina e causar partos prematuros, por isso é necessário ter a autorização do especialista.



**Permitir-se ou escolher não amamentar também é válido.** É uma decisão que você toma como mãe e deve ser respeitada e apoiada, sem julgamento.



“  
Uma mamadeira dada com amor é mais válida do que uma amamentação sofrida.”

## 2. A hora dourada: Uma conexão indescritível!

Chegou o grande momento e, com certeza, você vai experimentar muitos sentimentos contraditórios: inquietações, medos, incertezas, alegria, dor, frustração. Permitir-se abraçar cada sensação é fundamental para que, no caminho, você possa experimentar a beleza que a maternidade traz, com tudo o que é novo e diferente que ela traz consigo.

Através do contato pele a pele com seu pequenino que acaba de nascer, você vai experimentar uma sensação única, mágica e plena de conexão, vital para que tanto a mamãe quanto o bebê se reconheçam e desfrutem de uma comunicação íntima e inesquecível.

### O que acontece na hora dourada?

- O bebê se termorregula, o que significa que ele retorna à sua temperatura ideal ao estar pele a pele com a mamãe.
- É o primeiro passo de adaptação fora do útero, permitindo que o pequenino se acalme e que seu ritmo cardíaco se mantenha estável.
- Seus níveis de açúcar no sangue são regulados.
- Favorece a pega no peito; você verá que você e seu bebê são a melhor equipe, e ele fará isso de maneira perfeita, o que favorecerá o melhor início da amamentação.
- A mamãe presenteia seu bebê com esses microrganismos benéficos que estão em sua pele, o que ajudará a desenvolver de maneira adequada seu sistema imunológico ou de defesa.

## Recomendações chave:

1

Solicite ao pessoal médico que atenderá seu parto a possibilidade de desfrutar do contato pele a pele com seu bebê, sempre que as condições permitirem.

2

Caso não seja possível realizar esse contato pele a pele na primeira hora após o parto, não desista dele! Faça-o assim que possível.

3

Em alguns locais de atendimento ao parto, não há tanta privacidade; cubra-se um pouco com um cobertor macio para que se sinta confortável e segura.



“

**Colostro: chamemos de ouro líquido ou primeiras gotas de amor**

”

### 3. A primeira semana: Um novo integrante na casa

Você não está sozinha, é normal se sentir inquieta e até experimentar medo com a chegada do seu bebê. Confie em seu corpo, você está indo muito bem, e em breve será a mãe mais experiente.

A amamentação pode se tornar um grande desafio nos primeiros dias após o parto. É normal sentir-se sobrecarregada ou cansada; no entanto, toda prática sempre faz um grande mestre, e quando há amor, certamente tudo será diferente. Lembre-se de que isso será provavelmente transitório e, num piscar de olhos, será a melhor experiência para ambos.

Enquanto isso, compartilhamos algumas orientações para que você aplique ou se lembre sempre que sentir necessidade, segundo nossa consultora em amamentação, Claudia Vallejo:

#### O estímulo, a base da produção!

- O estímulo é a chave principal para uma amamentação bem-sucedida; quanto mais vezes você colocar seu bebê ao peito, maior será a produção de leite.
- Nesta estimulação, você pode aproveitar para tirar um pouco de roupa do seu bebê para ter mais contato com ele e para que ele tenha uma melhor pega. Aproveite as trocas de fralda e faça estimulações orofaciais em seu bebê para que ele comece a identificar a hora de se alimentar, e você pode preparar seus seios com massagens especiais.

## Boas mamadas para um peso adequado!

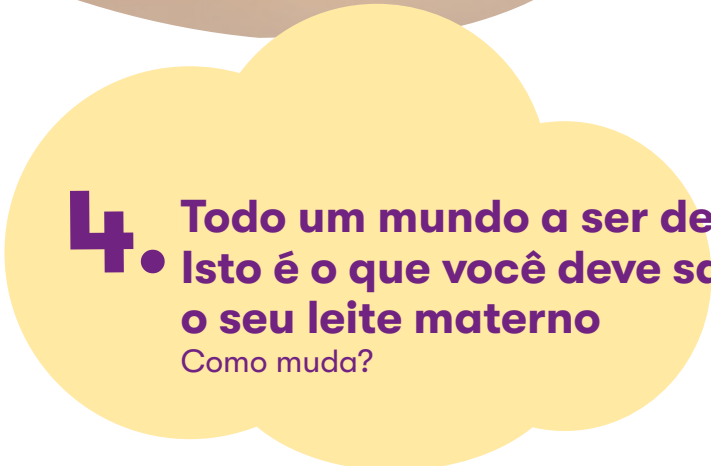
- Nos primeiros dias, você continuará secretando colostro em pequenas quantidades ou gotas, mas não deve se preocupar com isso nem recorrer a um extrator, pois pode ser muito precipitado. Lembre-se de que o tamanho do estômago do seu bebê é como o de uma cereja, portanto a quantidade de leite que você está produzindo se ajusta às suas necessidades. Lembre-se de que o estímulo sempre será fundamental.
- Recomenda-se que no primeiro dia seja feita uma mamada efetiva de aproximadamente 20 minutos, utilizando os dois seios para favorecer a produção.
- Na primeira semana, é comum que os bebês tenham uma perda de peso entre 7% e 10% do peso inicial. Para isso, é fundamental a visita ao pediatra e, caso essa diminuição ultrapasse o percentual, seu pediatra lhe dará as recomendações adequadas.
- Garanta as mamadas do seu bebê a cada 3 horas no mínimo. Lembre-se de que a alimentação do seu pequenino é à livre demanda tanto nos primeiros dias quanto nos meses seguintes, ou seja, sempre que seu bebê pedir! No início, pode ser um pouco cansativo; lembre-se de se hidratar adequadamente, descansar e se alimentar de forma adequada.







**Não existe melhor pediatra  
que a intuição da mamãe**



## **4. Todo um mundo a ser descoberto! Isto é o que você deve saber sobre o seu leite materno**

Como muda?



Nos primeiros 5 dias do pós-parto, você experimentará a saída do colostro, que é o primeiro leite ideal para o seu bebê. Ele é amarelado, muito concentrado, repleto de proteínas e uma quantidade de nutrientes ideais para seu bebê.



Tenha em mente que, após esse período, o leite torna-se um pouco mais branco e é conhecido como leite de transição.



Por volta do dia 20, ou após o primeiro mês, chega o leite maduro, e é aí, como mães, que podemos considerar o início de um banco de leite.

No começo, você e seu bebê estão se conhecendo; enquanto você se adapta ao seu novo papel, seu bebê também o fará e aprenderá a se alimentar da melhor maneira, realizando mamadas efetivas para se sentir tão satisfeito quanto você.

A melhor maneira de saber se seu bebê está realizando boas mamadas e ficando satisfeito com cada uma delas é com base na seguinte lista de verificação:

- ✔ **Meu bebê realiza entre 4 e 6 sucções seguidas.**
- ✔ **Meu bebê faz contato visual comigo enquanto está agarrado ao meu peito.**
- ✔ **Meu bebê** faz movimentos com seu queixo enquanto suas bochechas parecem estar cheias.
- ✔ **Meu bebê** engole a cada sucção.
- ✔ **Meu bebê** solta espontaneamente meu peito.
- ✔ **Meu bebê** para de chorar, fica tranquilo e calmo após cada mamada.
- ✔ **Meu bebê**, geralmente, tira sonecas após se alimentar.
- ✔ **Meu bebê** geralmente suja sua fralda após cada mamada. Lembre-se de que o leite materno é absorvido muito facilmente, por isso ele pedirá para se alimentar com maior frequência.

Se você completou a maior parte dessa lista de verificação, parabéns! Comemore essa conquista e fale coisas boas para si mesma sempre que puder.

Lembre-se de que se sentir confortável, sem dor e tranquila em cada mamada do seu bebê também é um sinal de que você está fazendo um ótimo trabalho.



## Do que é composto o leite materno?

O leite materno contém tantas proteínas, vitaminas, minerais, açúcares, milhões de células vivas, enzimas e anticorpos quanto você pode imaginar.

Claudia Vallejo explica que a mamada no peito tem dois momentos importantes:



**O leite inicial**  
é mais aquoso.



**O leite final** é mais  
espesso e contém maior  
quantidade de gordura.

É importante garantir que seu bebê faça uma mamada completa, de no mínimo 10 minutos, para que possa desfrutar dos benefícios de ambos.

Evite o uso de chupetas e mamadeiras durante os primeiros dias para não confundir seu bebê: se não forem necessários, não deve usá-los.





**Elixir da vida,  
fonte de amor.**

## **5. Desmentindo alguns mitos sobre a amamentação**

Ouçá, mas não acredite em tudo o que dizem na internet ou o que você vê nas redes sociais. A maternidade é diferente para cada pessoa e contar com o acompanhamento de especialistas ajudará você a entender melhor seu processo.

Compartilhamos alguns mitos comuns:

***“O funcho com água de panela ou leite vai ajudar na produção.”***

Nenhum alimento favorece a produção. Embora existam alguns medicamentos chamados galactagogos que ajudam nesse processo, se não houver estímulo e pega frequente ao peito, a produção será mínima.

Manter-se bem hidratada e tranquila é o mais importante.

***“As mulheres que têm menstruação não podem carregar meu bebê porque ele fica com cólicas.”***

Os tempos em que acreditávamos nesse tipo de teoria já ficaram para trás. As cólicas estão associadas à imaturidade intestinal do bebê nos primeiros meses.

**“Se eu tiver febre ou estiver doente, não posso amamentar meu bebê.”**

Se você tiver febre, é provável que o leite se torne um pouco amarelado, como o colostro; isso ocorre porque ele se enche de defesas e células que promovem a imunidade, o que será favorável para seu pequenino. Caso você tenha um vírus respiratório ou gastrointestinal, a lavagem frequente das mãos e o uso de uma máscara permitirão que você tenha um contato seguro com seu bebê.

**“Se eu amamentar muito, meus seios perderão a forma e ficarão caídos.”**

Nossa enfermeira Claudia Vallejo recomenda o uso de roupas íntimas com suporte; elas não precisam ser muito apertadas ou desconfortáveis, mas devem fornecer o suporte adequado para ajudar a manter a forma dos seus seios. Tente realizar exercícios que fortaleçam seus músculos peitorais.

**“Se meu bebê está muito gordo, eu preciso parar de amamentá-lo.”**

Um bebê nunca ficará obeso com leite materno; ele pode ganhar o peso que precisar porque, lembre-se, a amamentação é à livre demanda.

**“Se eu tiver mastite, não posso amamentar meu bebê.”**

Muito pelo contrário! A amamentação ajuda a diminuir a infecção, e não fazê-lo pode agravar a condição. Consulte um especialista e siga suas recomendações.

**“A amamentação é apenas responsabilidade da mãe.”**

Assim como a mãe deve amamentar, o pai pode dar carinho e apoio. Isso significa que ele se encarrega de outras tarefas, como preparar o jantar, dar massagens nas costas da mãe enquanto ela amamenta o bebê, animá-la constantemente com palavras de afirmação e apoio. Ele também pode cuidar da alimentação do bebê com algumas técnicas diferentes, como a seringa com o dedo, se necessário.



“  
Como tudo na vida, a  
amamentação é uma  
questão de prática  
e paciência.”

## 6. Dedicado às mães que não podem amamentar

Em casos específicos, amar também significa decidir não amamentar.

- Quando a mãe passou por um tratamento de quimioterapia. É importante avaliar com um especialista a possibilidade de fazê-lo.
- Em casos de HIV não controlado, o melhor para a saúde do seu bebê é não amamentar.
- Quando há altos níveis de iodo no corpo da mãe, é recomendável esperar um tempo até que essa substância saia do organismo.

- Quando foram tomados sedativos ou medicamentos que promovem o sono.

Mulheres que passaram por procedimentos mamários no passado, mesmo que não estéticos, também podem apresentar mais dificuldades para amamentar.

- Quando, apesar das tentativas, não há produção suficiente de leite materno.
- Existem casos especiais em que a produção de leite materno não é suficiente para atender às necessidades do bebê; por isso, é importante buscar o apoio de um especialista.

Se você consumiu um medicamento ou uma substância específica e deseja ter certeza de que seus componentes não afetarão a saúde do seu bebê, consulte seu médico sobre sua relação com a amamentação ou se há algum risco. Lembre-se de não se automedicar.

Contar com uma rede de apoio e saber que você está fazendo **isso com amor**, independente de **poder ou querer**, tenha claro que existem muitas maneiras possíveis e corretas de **viver a maternidade** e que nenhuma delas depende exclusivamente da amamentação materna.

**Assine aqui se você concorda**  
(e permita-se deixar a culpa de lado).





“

**Ser mãe vai muito além da Amamentação Materna**

”

## **7. Falando sobre posturas... fique confortável e aproveite a conexão**



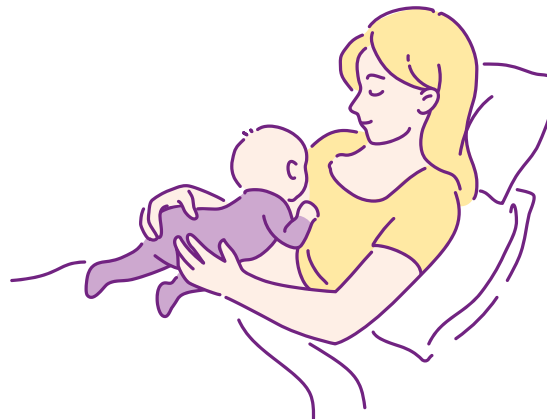
### **Postura Clássica**

As posturas dependem da área do peito que você precisa ou deseja drenar.

O bebê sempre deve ter a cabeça sustentada, sem exceção!

### **Postura Cavalinho**

Em bebês prematuros, a posição de cavalinho funciona muito bem, sentado nas pernas da mãe e de frente para ela.





## Postura Deitada

Embora a posição deitada seja a favorita de muitas mães, e talvez também se torne a sua, não é recomendada quando o bebê é prematuro ou quando a mãe tem uma alta produção de leite.



## Postura Bola de Rugby

Coloque o bebê abaixo da axila da mãe, com as pernas para trás e a cabeça ao nível do peito, com o mamilo na altura do nariz.





“  
Suas pequenas mãos  
sustentam meu  
coração  
”

## 8. Mil e um benefícios

O leite materno guarda em suas partículas benefícios inimagináveis tanto para a mãe quanto para o bebê.

### Para a mãe:

- **Reduz a depressão pós-parto!** Com a estimulação e a conexão, liberamos oxitocina que, por sua vez, promove a sensação de prazer e bem-estar.
- **Ajuda na involução uterina**, ou seja, na contração do útero, fazendo-o voltar à sua forma habitual após o parto e, assim, prevenindo hemorragias.
- **A melhor dieta é a amamentação.** Se você decidir amamentar seu pequeno, não se surpreenda ao saber que você pode queimar entre 500 e 700 calorias em 24h, aproximadamente.
- **Reduz o risco de câncer de mama em um alto percentual.** Além disso, ajuda a prevenir o câncer de ovário e a osteoporose.

## Para o pequenino:

- Ajuda a **fortalecer o seu sistema imunológico**.
- **Fornecer as defesas e os anticorpos** necessários para crescer saudável e forte.
- **Diminui o risco de infecções**, principalmente em bebês prematuros.
- **Menor risco de obesidade** no futuro.
- **Previne condições futuras** relacionadas com o surgimento de leucemia, doenças cardiovasculares e hipertensão.
- O bebê aproveitará uma infinita fonte de **nutrientes, minerais e proteínas**, justamente o que ele precisa para os primeiros seis meses de vida.

**Em caso de usar a fórmula como método para alimentar seu bebê, consulte seu pediatra para orientações adequadas.**



“

**Um universo de possibilidades  
que começa com seu  
primeiro suspiro.**

”

## **9. Amamentação com amor, desmame com amor**

Não há nada escrito, pois ninguém melhor do que você e seu bebê para saber quando é o momento de dar o próximo passo e agradecer por essa mágica etapa que vocês deixam para trás. Isso sim, não espere fazer isso da noite para o dia.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere a amamentação exclusiva até os seis primeiros meses de vida e, após os seis meses, com o início da alimentação complementar, até os 2 anos ou mais.

Em Pequeñín, sabemos que ninguém faz isso tão bem quanto você, pois a maternidade, como a vida em si, embora vivida de maneira diferente, tem a mesma razão de ser: um amor incondicional que funciona como guia, eBook, ou como você quiser chamar, para sempre ter a sensação única de inaugurar o coração todos os dias.

# Para apoiar o período tão especial da amamentação, conta com os produtos para cuidar a pele do bebê

*Lenços Umedecidos que oferecem máxima suavidade para a pele do bebê*



As Toalhas **Pequeñín Amêndoa** oferecem suavidade superior à sua pele. Graças ao seu tecido e ao **extrato de amêndoa**, limpa eficazmente a pele do seu bebê, deixando-a **macia e cuidada**.



As Toalhas **Pequeñín Aloe Vera** oferecem **suavidade superior** à sua pele. Graças ao seu **tecido e ao Aloe Vera**, limpam eficazmente enquanto **refrescam** a pele do bebê.

[www.tena.com.br/pequenin](http://www.tena.com.br/pequenin)



**Confie em você,  
confie em Pequeñín!**