

Benefícios da amamentação

● O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês, por isso não é preciso completar com outros leites, mingaus, sucos ou chás. Não precisa ofertar água, pois a primeira parte do leite materno apresenta água, células de defesa e sais minerais. O bebê que mama no seio não sente sede.



● Amamentar gera economia para o orçamento familiar, pois um bebê que não mama no seio precisa, em média, de 6 a 7 latas por mês de leite artificial especial.

● O leite materno é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê. Isso explica porque as fezes do bebê são aguadas (amarelas ou verdes) e que a urina se apresenta bem clarinha e abundante. Ainda há menor ocorrência de gases.

● A amamentação protege o bebê da maioria das doenças e é muito mais prático; não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar. Está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar.

● Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre a mãe e o bebê.

● Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto. Auxilia o útero a retornar para o tamanho normal.

● A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.

● Ajuda a desenvolver os ossos e músculos importantes para o desenvolvimento futuro da comunicação.



Como amamentar o bebê?

A mãe deve estar confortável. Se achar necessário, poderá apoiar os pés, os braços e as costas. O uso de travessieiros costuma ajudar. A posição do bebê também é importante: ele precisa estar de frente para o peito, bem encostado no corpo da mãe. A regra é barriga da mãe colada na barriga do bebê, com o bumbum apoiado pela mão da mamãe. O bebê deverá estar com a boca bem aberta para abocanhar a maior parte da aréola, que é a parte mais escura do peito. Uma dica para o bebê abrir bem a boca é passar o bico do seio no lábio na parte que fica entre a boca e o nariz, evitando rachaduras e principalmente facilitando a sucção, adequando a produção de leite à necessidade dos bebês, promovendo, assim, a correta nutrição e ganho de peso.

Pega correta



Pega incorreta



Será que existe leite fraco?

Não. O leite nunca é fraco! A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação: nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade – é o colostro. Ele é produzido de 10 a 100 ml, um leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos (células de defesa). É a primeira vacina do bebê. Em 1 ml de leite materno tem 4.000 anticorpos; no colostro, 1ml contém 100.000 células para defender seu bebê. Geralmente após o 2º e 3º dia ocorre a descida do leite. Você sabia que sua mama produz dois tipos de leite? O anterior é bem clarinho, quase transparente, rico em água; já a parte posterior, mais branca, rica em gorduras. É essa segunda parte do leite que engorda e sacia o bebê. Por isso deixe o bebê esvaziar toda a mama antes de passar para a próxima.



O papel do Fonoaudiólogo na amamentação

O fonoaudiólogo é capacitado para orientar na amamentação, conforme a resolução CFFa 661/2022, devido ao seu conhecimento adequado do crescimento das estruturas e desenvolvimento das funções do Sistema Estomatognático. Auxilia a mãe no posicionamento do bebê e na pega do seio materno de modo a preparar e estimular os órgãos fonarticulatórios (lábios, língua, bochechas, palato e dentes) do bebê para a fala. Realiza o teste da linguinha e suas orientações.

Além da Resolução do CFFa, a PORTARIA Nº 1.020, DE 29 DE MAIO DE 2013 inclui a assistência de FONOAUDIOLOGIA na atenção à gestante, à puérpera e ao RN.

Benefícios da amamentação em relação à comunicação

● O aleitamento materno fortalece os músculos dos lábios, boca e língua, preparando esses órgãos para o aprendizado da fala.

● A amamentação é um aprendizado para a mãe e o bebê, fortalece os laços afetivos entre eles e deve ser incentivada para que a criança cresça saudável.

● A sucção é uma atividade que prepara a fala da criança e previne alguns problemas fonoaudiológicos.

● O bebê que suga no peito da mãe aprende a respirar corretamente, ou seja, pelo nariz.

● O contato corpo a corpo do bebê com a mãe durante as mamadas desenvolve melhor as atividades psicomotoras, como sustentar a cabeça, rolar, sentar e engatinhar.

● A amamentação previne a ocorrência de infecções de ouvido, evitando complicações para a audição.

● Mamar no peito contribui para a criança ter dentes bem posicionados, além de exercitar os músculos responsáveis pela mastigação e deglutição dos alimentos.

● Pesquisas recentes afirmam que a criança que mama no peito tem melhor desempenho na escola.

Evite a confusão de bicos!

Chupetas, mamadeiras e bicos de silicone mudam o padrão de alimentação do bebê no seio, por usar músculos diferentes dos necessários à amamentação. Esta mudança chama-se confusão de bicos e pode causar redução da produção de leite, machucados nos mamilos, recusa ao seio materno e pode reduzir o ganho de peso do bebê. Se o bebê tiver dificuldades com a amamentação consulte um fonoaudiólogo.

O que fazer para ter bastante leite?

A descida do leite acontece quando o bebê começa a mamar e o ideal é que ele inicie a sucção ainda na sala de parto. Quanto mais o bebê mama, mais rápida acontece a descida do leite e aumento da produção. Para manter a boa produção de leite, a mãe deve ingerir bastante líquido e se alimentar bem. Toda mãe produz a quantidade de leite que o bebê necessita; por isso, ofereça o seio ao bebê sempre que ele quiser, inclusive durante à noite. O sono também aumenta a produção de leite, então tente dormir e descansar quando o bebê estiver dormindo. Não utilize compressas. Caso a mama esteja muito cheia, faça massagens circulares e ordenha manual. Para o bebê mamar mais, não dê a ele chás, água, sucos, mamadeiras ou outro tipo de leite nos primeiros meses de vida.

O que fazer para evitar problemas com a mama?

- Evite passar cremes, sabonetes ou loções e evite esfregar os mamilos.
- Use o próprio leite para proteger e hidratar os mamilos. Depois das mamadas, passe o leite na aréola, o que, além de limpar, protege.
- O bebê precisa abrir bem a boca na hora de abocanhar e não pegar apenas o mamilo. É o mais importante para prevenir e evitar as fissuras.
- Somente apoiar a mama com a mão em C, pois a postura com dedos em "tesoura" dificulta a saída do leite e pode fazer o bebê perder a pega correta do mamilo, causando fissuras.
- Certifique-se de que seja feito o teste da linguinha (Lei federal 13.002/14). O teste da linguinha previne limitações dos movimentos causados pela língua presa, o que pode comprometer as funções que a língua exerce, como sugar, engolir, falar e mastigar. Previne ainda dificuldades na amamentação, possível perda de peso e desmame precoce.

Doação de leite materno

A doação de leite materno é um ato de solidariedade e uma maneira de estimular a produção de leite. **Procure um Banco de Leite mais próximo de sua residência.**

Amamentar é transmitir vida e amor

Rua Álvaro Alvim, 21 / 5º andar, Centro
Rio de Janeiro/RJ – CEP: 20031-010

(21) 95905-6377 | (21) 2533-2916

contato@crefono1.org.br

www.crefono1.org.br

CREFONO 1
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região

Amamentar é um ato de amor

Com apoio especializado o aleitamento materno é possível e se torna mais fácil



O Fonoaudiólogo atua na promoção, proteção e apoio ao Aleitamento Materno.

CREFONO 1
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região