



Perinatal

João Colostro em:

# Mãe de Primeira



BUÁÁÁ

Oh! Céus! Nasceu...  
Quer mamar... E  
agora, quem poderá  
me esclarecer?



João, que bom que você  
está aqui! Meu bebezinho  
acabou de chegar, aprendi  
que tenho que colocá-lo  
para mamar, mas não  
faço ideia de como....

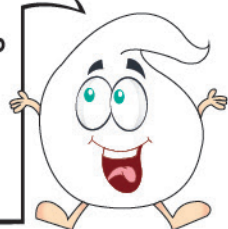


Posso ajudar!!! Como seu bebê acabou de nascer, o que ele precisa agora é do colostro. Sai pouquinho, no início vai dar saciedade por bastante tempo, mas depois de algumas horas o bebê começará a sentir mais fome e pode ser que ele queira mamar num intervalo bem mais curto.

Então eu posso  
dar o seio sempre  
que ele quiser?



Mas é claro!!! Peito é sempre bem-vindo!!! Mas fique atenta, geralmente o bebê, nas primeiras 24 horas de vida, dorme um pouquinho mais. Para estimular e ensinar seu bebê, você pode colocá-lo ao seio sem que ele pega. Enquanto tiver colostro, você pode estimular num intervalo de 3 a 4 horas. Depois que o leite desce, o bebê faz seu ritmo de acordo com as suas necessidades!





João, quero saber também como faço para oferecer as mamas, porque tem gente que fala que é para dar as duas mamas e tem gente que fala que é para dar uma de cada vez. Qual é o certo?

Não existe regra!!! Oferecendo uma mama a cada mamada, depois que seu leite desce, o bebê mama mais gordura e assim ganha peso e se sacia melhor. Depois da descida do leite,

caso as mamas estejam muito cheias, você pode oferecer as duas, e, na mamada seguinte, começar pela mama que foi dada por último.



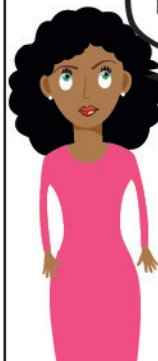
E quanto a descida do leite? Eu entendi que primeiro vem o colostro, que o bebê pode querer mamar muito, as vezes de 5 em 5 minutos e que eu tenho que oferecer sempre, mas... E quando o leite desce? O que vai acontecer?



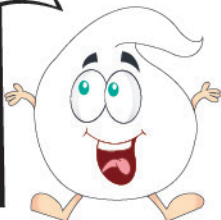
Ah, o leite... Ele vem mais ou menos de 3 a 5 dias. Mais ou menos porque cada mulher é única, e cada uma tem seu tempo. Uma curiosidade: Você sabia que uma mãe de bebê prematuro é capaz de produzir colostro por mais tempo? Agora, para você saber que seu leite desceu, precisa conhecer alguns sinais. A mama fica quente, dolorida e dura. Você vai passar a produzir uma quantidade de leite maior que a capacidade do bebê, por isso, nem sempre ele dará conta de mamar tudo o que seu peito produz e o leite acumula virando uma gelatina, dando um aspecto mais endurecido.



E fica assim para sempre?



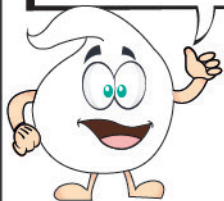
Não! Geralmente depois de uns 5 dias, seu corpo vai entender qual é a demanda do bebê e ele para de produzir em excesso. Outra curiosidade: Você sabia que 2/3 do volume de leite de uma mamada são produzidos durante a mamada do bebê?



Então quer dizer que depois de uns 5 dias a mama vai parar de ficar dura?



Sim, endurecendo somente se você ficar um período grande sem amamentar.



Hummmm... Então, se a mama estiver mole não significa que eu não tenha leite, porque eu vou produzir na hora!!! Que máximo!!!!



Mas surgiu uma dúvida... Quando as mamas estiverem duras, o que eu faço?

Massagem e ordenha! Leite materno é um filtrado do sangue. Quando se sabe disso, conseguimos entender que não podemos colocar compressas mornas, quentes ou frias. O calor ajuda a vir mais sangue para as mamas e assim, a produção de leite que já está alta, aumenta. E se as mamas estiverem com leite gelatinoso, colocando a compressa gelada, vai deixar o leite ainda mais preso nas mamas!



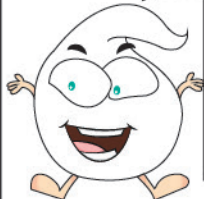
A massagem é feita com movimentos circulares, com as pontas dos dedos, sem deslizar os dedos sobre a mama. Primeiro ao redor da aréola e depois ao redor do seio todo, como se fosse um alvo, do centro para fora. A massagem deve ser feita até a mama amolecer, e depois a ordenha. Mas a ordenha não pode ser feita por mais que 15 minutos, para não estimular a produção exagerada!



Estava pensando, como seria bom se o peito fosse transparente... Assim poderia saber quanto que o bebê mamou....



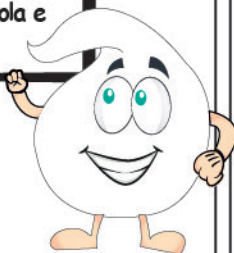
Mas eu sei de um jeito! Olhando o xixi! Se o bebê fizer pelo menos seis fraldinhas sujas num dia, ele está mamando bem. E se ele mamar muito, pode fazer muito mais!!!!



E como se coloca o bebê para mamar? Dizem que isso é o mais difícil! E quando não se faz direito, machuca!



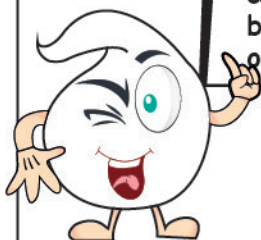
Sim, a pega é muito importante! Além de machucar, o bebê pode não mamar o que precisa. E então acaba emagrecendo e o leite diminuindo, afinal, se não se gasta, não se produz! Bem, para entender a pega, você precisa entender que, o que o bebê mexe para poder mamar é a mandíbula e a língua. Sendo assim, ela deve massagear a aréola e não o bico!



Não entendi João!  
Eu não preciso ter  
o bico grande?



Não! O bico do peito serve  
para tocar o "céu da boca"  
e lembrar o bebê de  
começar a mamar. Onde o  
bebê tem que apertar para  
o leite sair é na aréola...



Puxa! E eu o tempo todo achando que  
eu precisava de um bico grandão pra  
amamentar! UFA! Que alívio!



Aprendi que com a pega correta não dói e  
não machuca. O mamilo sai redondo e a  
aréola sem marcas. Mas como se faz isso?



Sabendo que, quanto mais aréola tiver em contato com a língua, melhor é a mamada, e o mamilo tem que encostar lá no "céu da boca", a melhor forma de conseguir é encaixando o peito, com o bico voltado para o nariz do bebê, num movimento do nariz para a boca. O lábio inferior do bebê tem que ficar no limite da aréola e ainda, a boca deve estar com os lábios voltados para fora, a bochecha redonda, sem covinhas e a mamada sem barulhos.



Entendi! Mas tem que praticar muito!!! Outra dúvida: O que fazer antes de amamentar? Preciso limpar o seio?



Somente com seu leite! Além de hidratar, ele limpa melhor que água, removendo as bactérias da pele.



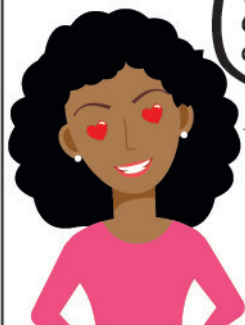
E se mesmo assim aparecerem os machucados?



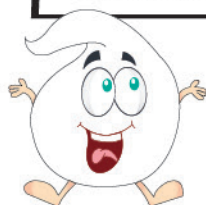
O que se deve fazer em primeiro lugar é corrigir a pega, pois é a pega incorreta a causa da lesão. Depois, passar o leite sobre ela, pois, além de hidratar e limpar, esse leite também cicatriza!



Apaixonei!!! Agora, João, tudo lindo... Amamentei... O bebê saciou. Está molinho, dormiu no seio, o que fazer?



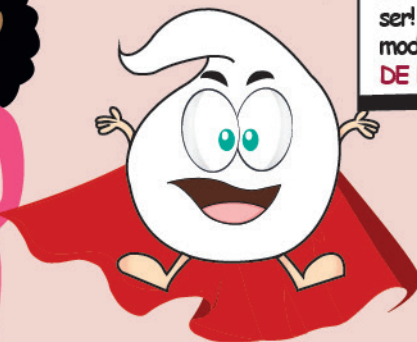
Colocar para arrotar! Mas lembre-se, nem sempre o bebê vai arrotar! Ele só arrotar se engolir ar! O importante é segurá-lo em pé por uns 15 minutos e depois desse tempo deitá-lo no berço de barriga para cima.



Nossa! Será que vou dar conta???



Tenho certeza que sim!!! Somente agora você saberá que tipo de mãe vai ser! Eu sei que, do seu modo, você será uma **MÃE DE PRIMEIRA!!!**



# Encontre as palavras com a ajuda do João Colostro:

O E L I C I R M R T A B T P M A  
T C O L O S T R O R O L M E T N  
M N T S A C N C A E O E E G L R  
S A C I E D A D E C B I E A C S  
O M I R E O E B I I C T E E N O  
B A M O E E C A T M E E L C S R  
M S A N C T I M T E E A I O S O  
C S E A T N C A L M L M O R N M  
L A E E R E L M N O N A E R I T  
M G M O O I O E A I C T N E I L  
O E L O T O A N A R E E S T M S  
O A T O A M N T I R C R M A M I  
L R B M E L R A L O I N L A N N  
R L S R A A T R E M E O I N L A  
B E B Ê B O A L E S M M R S E A



**BEBÊ | COLOSTRO | LEITE MATERNO |  
AMAMENTAR | SACIEDADE |  
MASSAGEAR | PEGA CORRETA**



Perinatal