



O ENSINO E PROMOÇÃO DA AMAMENTAÇÃO

Por Enf.^a Cristina Mota
Casa de Saúde da Boavista

Amamentar é uma técnica que necessita de aprendizagem e de prática. Nem sempre o seu início é fácil.

O papel dos enfermeiros é fundamental na aprendizagem da amamentação. É também uma forma segura de garantir proteção, promoção e o apoio necessário para o sucesso do aleitamento materno.

A amamentação promove a criação de um vínculo afetivo entre a mãe e o bebé. O contacto de pele com pele e a estimulação tátil do mamilo, incluindo a sucção, originam a libertação de oxitocina. Esta libertação da oxitocina aumenta o fluxo sanguíneo na zona do mamilo da mãe, aumentando a temperatura da pele, criando um ambiente quente e acolhedor para o bebé.

Benefícios da amamentação

A amamentação tem benefícios para a mãe e para o bebé. Consideremos primeiro as vantagens para o bebé. O leite materno está sempre pronto e na temperatura correta, o leite materno possui todos os nutrientes e o suporte hídrico necessário durante os primeiros 6 meses, o leite materno possui anticorpos que protegem o bebé de infeções, o leite materno é de fácil digestão. Não menos relevante, a amamentação promove o bem estar do bebé pelo contacto de proximidade da mãe.

Consideremos agora os benefícios para a mãe. O aleitamento materno ajuda a prevenir hemorragias pós parto, o aleitamento promove a mobilização das reservas de gorduras acumuladas durante a gravidez, que são utilizadas para a produção de leite, o aleitamento ajuda a retomar o peso anterior à gravidez. Existem estudos que sugerem fortemente que o aleitamento ajuda a reduzir o risco de cancro da mama e de cancro do ovário, bem como um efeito protetor ao evitar o desenvolvimento de osteoporose.

Em resumo, a amamentação tem um efeito positivo na mãe e no bebé que vai muito além do obvio benefício nutritivo.

Posicionamento para amamentação

O sucesso da amamentação passa por um correto posicionamento, conjuntamente com uma técnica e uma pega eficaz.

O posicionamento correto quer da mãe quer do bebé são os primeiros pré requisitos para uma amamentação tranquila e eficaz, sendo essencial o ensino desta técnica por parte dos enfermeiros.

A posição da amamentação deve ser confortável para ambos. Antes de começar a dar de mamar a mulher deve encontrar o lugar e a posição mais confortável, de forma a sentir-se relaxada. Se der de mamar sentada, a mãe deve colocar uma almofada nas costas para ficar bem apoiada. Deve também colocar uma almofada de amamentação no seu colo de forma a apoiar o bebé. Se der de mamar deitada, deve de deitar-se bem de lado, com uma almofada debaixo da sua cabeça e o ombro repousado na cama.

O bebé deve de estar aproximadamente à mesma altura que a mama e estar completamente virado para a mãe, isto é barriga com barriga.

Toque na boca do bebé levemente com o mamilo. Este abre a boca e de seguida deve puxar o bebé para si, de forma a agarrar o mamilo e uma ampla parte da aréola.

A mãe deve de levar o bebé à mama e não a mama ao bebé, pois torna-se numa posição de amamentação desconfortável causando tensão num curto espaço de tempo.

É essencial garantir que o bebé faça uma boa pega pois, de outra forma, pode não conseguir ingerir a quantidade de leite suficiente durante o período de amamentação, provocando dor e lesões nos mamilos.



Como prevenir possíveis problemas durante a amamentação?

A amamentação pode trazer consigo dificuldade. Analisemos algumas desses potenciais problemas.

O aparecimento de mamilos gretados ou macerados pode ser prevenido. Eis alguns conceitos importantes. A mãe deve evitar a utilização de discos absorventes impermeáveis e oferecer sempre em primeiro lugar a mama menos sensível.

O leite humano pode ajudar a cicatrizar os mamilos danificados durante amamentação. Deve por isso aplicar algumas gotas massajando-os antes e no fim de cada mamada. Adicionalmente, a mãe, pode aplicar creme para mamilos. Este é inofensivo para o bebé, não sendo por isso, necessário retirar antes de iniciar a amamentação. Pode ainda utilizar mamilos de silicone se dor ou desconforto, utilizar protetores de mamilos no soutien para promover a sua cicatrização.

Existem almofadas de hidrogel, que promovem o alívio das dores e a recuperação da pele. Não utilizar sabonetes ou gel de banho que possam irritar a pele.

O ingurgitamento mamário é outro dos problemas mais frequentes que pode ser evitado com a execução correta da técnica de amamentação como já descrito antes. A mãe deve alternar as posições de amamentação, deve massajar a mamas com a utilização de dois ou três dedos em movimentos circulares do exterior em direção ao mamilo. A aplicação de compressas quentes ou o uso de água quente no banho antes da mamada estimula o fluxo do leite e previne o ingurgitamento.

Da mesma maneira aplicar compressas frias no fim da mamada fornecem alívio significativo.

O aleitamento materno é um legado da humanidade que deve ser protegido e promovido. Dele beneficiam não só a mãe e o bebé mas toda a sociedade em geral. Apesar do fator nutritivo ser muito importante, os efeitos do aleitamento são pleiotrópicos não se limitando apenas a este ao aspeto. As dificuldades iniciais, por falta de experiência ou formação podem ser ultrapassadas com ajuda especializada. Os problemas que surgem durante a amamentação podem ser evitados e se necessário tratados sem interrupção do aleitamento.