New Jersey WIC
Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start

WIC de Nova Jersey

Desafios comuns e soluções

Suporte quando você mais precisa

A amamentação pode ser difícil às vezes, geralmente quando você começa a amamentar.
O WIC pode ajudar você a encontrar maneiras de fazer a amamentação funcionar para você e para seu bebê. Saber o que esperar e com quem falar quando você tiver um problema pode ser de grande ajuda. Lembre-se: você não está sozinha, e o processo vai ficando mais fácil.

Mamilos doloridos

Quando você começa a amamentar, seus mamilos podem ficar sensíveis. Depois que você e o bebê pegarem o jeito, amamentar não deverá causar dor.

Mamilos doloridos poderão ocorrer:

- Se o bebê não tiver uma boa pega
- Se o bebê sugar apenas o mamilo
- Se o bebê for puxado do seio enquanto ainda estiver mamando
- Se você estiver extraindo leite com o bocal do tamanho errado ou com sucção muito alta

O que você pode fazer

✓ **Examine seu mamilo após amamentar**

- Ele deve estar redondo e longo, ou com o mesmo formato que tinha antes da amamentação.
- Caso pareça achatado ou comprimido ao sair da boca do bebê, talvez o bebê esteja sugando apenas o mamilo.

✓ **Se o bebê sugar apenas o mamilo:**

1. Interrompa a sucção colocando seu dedo no canto da boca do bebê
2. Deixe-o tentar pegar o seio novamente

✓ **Peça ajuda ao WIC para melhorar a pega do bebê**

Eles podem observar a amamentação para descobrir por que você está com dor e ajudar a resolver o problema.

✓ **Tente mudar de posição a cada vez que amamentar**

Saiba mais: https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF_NwjEU&t=3s

✓ **Após a amamentação, retire algumas gotas de leite e passe suavemente nos mamilos**

Seu leite tem propriedades curativas naturais e óleos que acalmam.

✓ **Deixe os mamilos secarem naturalmente após a amamentação e use uma camiseta de algodão macia**

✓ **Coloque absorventes de amamentação laváveis ou descartáveis no sutiã para absorver vazamentos e troque-os com frequência**

✓ **Se os mamilos racharam, use água e sabão neutro para limpá-los**

✗ **Evite roupas e sutiãs apertados que pressionem os mamilos**

✗ **Não use sabonetes, pomadas ou adstringentes agressivos nos mamilos**

Não insista se estiver doendo: Procure ajuda o quanto antes

Interromper ou atrasar as mamadas pode causar mais dor e prejudicar a produção de leite.

Antes de desistir, procure ajuda do WIC.

Converse com seu profissional de saúde, o WIC ou outro especialista em amamentação:

- Se a dor não passar
- Se a dor surgir repentinamente
- Antes de usar cremes, almofadas de hidrogel ou protetores de mamilo

Mamilos doloridos podem causar infecção mamária, que precisa ser tratada por um profissional.

Ingurgitamento

A maioria das mulheres sentirá seus seios ficarem grandes, cheios, pesados e sensíveis cerca de **2 a 5 dias** após o parto.

Essa sensação de plenitude mamária é normal. É o resultado do aumento da produção de leite — o que é bom! Amamentar seu bebê com frequência aliviará essa sensação.

O ingurgitamento mamário é diferente da plenitude mamária normal.

Ele ocorre quando os seios ficam excessivamente cheios, o que causa dor, inchaço, calor, vermelhidão, latejamento e endurecimento dos seios. Também pode causar febre baixa e levar ao entupimento dos dutos mamários ou a uma infecção mamária.

O ingurgitamento poderá ocorrer:

- Se o bebê não mamar com frequência suficiente
- Se o bebê não extrair leite suficiente dos seus seios

O que você pode fazer

Para prevenir o ingurgitamento:

- **Amamente com frequência após o parto**
  A cada 1 a 3 horas durante o dia. A cada 2 a 3 horas durante a noite.
- **Ofereça os dois seios em cada mamada**
  Se o bebê estiver com boa pega e mamando bem, deixe-o mamar o quanto quiser no primeiro seio antes de oferecer o segundo.
- **Não pule mamadas**
  Se você perder uma mamada, extraia o leite com uma bomba ou manualmente para aliviar a sensação de plenitude.
- **Não complemente com fórmula**
  A suplementação pode reduzir sua produção de leite e causar excesso de plenitude devido à falta de mamadas.
- **Evite oferecer chupeta**

Para aliviar o ingurgitamento:

- **Aplique compressas frias** nos seios entre as mamadas para reduzir o inchaço e a dor. Um saco de vegetais congelados envolto em uma toalha úmida também pode ajudar.
- **Extraia com bomba ou manualmente** uma pequena quantidade de leite antes da mamada para amolecer o seio. Isso facilitará a pega do bebê.
- **Experimente a técnica de amolecimento por pressão reversa** colocando as mãos ao redor do seio com os dois polegares na base do mamilo. Pressione suavemente para trás e para a frente, em movimentos rítmicos. Isso ajudará a liberar o fluido adicional ao redor da aréola.

Picos de crescimento

Muitos bebês ficam agitados durante o pico de crescimento e querem mamar por mais tempo e com mais frequência. Isso se chama "concentração de mamadas". Essa é a maneira do bebê ajudar você a aumentar a produção de leite para que você possa atender às necessidades dele. Lembre-se: quanto mais seu bebê mama, mais leite seu corpo produz.

Os picos de crescimento podem ocorrer a qualquer momento e variam de acordo com o bebê.

Geralmente, eles acontecem nestas idades:

2 ou 3 semanas

6 semanas

3 meses

6 meses

O que você pode fazer

Siga a demanda do seu bebê

- Amamentar com mais frequência ajudará a aumentar sua produção de leite.
- Assim que a produção aumentar, você provavelmente retornará à sua rotina normal.

Saiba mais

https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html

Duto mamário entupido

Um duto entupido ocorre quando a inflamação (ou inchaço) estreita os ductos mamários, reduzindo o fluxo de leite. Glóbulos de gordura no leite materno podem se aglomerar e formar uma obstrução que fica presa no duto estreito. Ela pode parecer um pequeno caroço, um nódulo dolorido ou uma área endurecida na mama. Você não terá febre nem sentirá enjoo, mas às vezes o duto estreito pode piorar e levar a uma infecção.

Um duto entupido poderá ocorrer:

- Se for produzido mais leite do que o bebê precisa, seu corpo poderá responder com inflamação. O inchaço causado pela inflamação pode pressionar alguns dos dutos, o que retarda ou impede o fluxo adequado do leite.
- Se os seios estiverem ingurgitados.
- Se o bebê pular uma mamada ou não estiver mamando com a frequência habitual.
- Se o sutiã ou a roupa estiverem muito apertados.
- Se você tem dutos entupidos frequentemente, isso pode significar que o bebê ou a bomba de tirar leite não estão extraindo leite suficiente, ou que você está usando as mesmas posições de amamentação com muita frequência.

O que você pode fazer

Continue amamentando ou extraindo leite na mesma frequência que você costumava fazer isso quando não tinha o duto entupido. Extrair leite ou amamentar com mais frequência pode piorar a obstrução do duto.

Faça massagens suaves por alguns minutos antes e durante as mamadas para ajudar a soltar a obstrução e promover o fluxo de leite. Com os dedos, comece na frente da área entupida e faça movimentos circulares suaves em direção ao mamilo. Não belisque, aperte nem massageie com força, pois isso pode causar mais inflamação.

Comece as mamadas no lado onde você sente que o duto está entupido. A sucção inicial mais forte do bebê pode ajudar a soltar a obstrução e manter o leite fluindo livremente.

Tente diferentes posições de amamentação. Mudar de posição pode alterar a sucção em diferentes áreas da mama.

Aplique gelo ou compressas frias para reduzir a dor e o inchaço. Use a compressa fria por 10 a 15 minutos por vez, várias vezes ao dia. Proteja a pele colocando um pano fino entre a compressa e o seio.

Mantenha-se bem hidratada com água e descanse o máximo possível.

Use um sutiã bem ajustado e com boa sustentação que não pressione os seios.

Use compressas mornas com cautela antes de amamentar, pois um breve aquecimento (cerca de 5 a 10 minutos) pode estimular o fluxo de leite. No entanto, evite o calor se os seios já estiverem inflamados, pois isso pode piorar o inchaço.

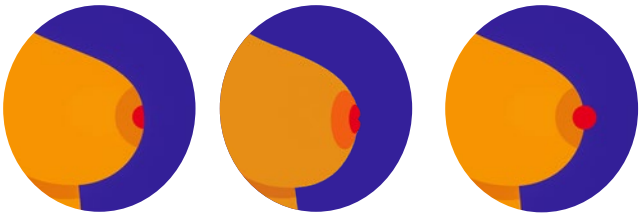
Consulte seu médico sobre medicamentos para aliviar a dor e diminuir o inchaço, como paracetamol (Tylenol) ou ibuprofeno (Motrin). Um suplemento de lecitina também pode ajudar a tratar e prevenir obstruções. Pergunte ao médico sobre as opções mais seguras para você.

Se a obstrução não desaparecer nem diminuir de tamanho em 24 horas, procure a ajuda de um consultor de amamentação ou profissional de saúde. Às vezes, dutos mamários entupidos podem levar a uma infecção no seio, chamada mastite, que pode exigir atenção médica.

Mamilos invertidos, planos ou muito grandes

Algumas mulheres têm mamilos que se voltam para dentro em vez de apontar para fora ou são planos e não se projetam. Às vezes, os mamilos podem ficar planos por um curto período devido ao ingurgitamento ou inchaço causado pela amamentação. Às vezes, mamilos invertidos ou planos podem dificultar a amamentação. Mas lembre-se: para que a amamentação funcione, seu bebê precisa pegar o mamilo e a mama, então até mesmo mamilos invertidos podem funcionar bem. Mamilos planos e invertidos podem se projetar mais com o tempo, à medida que o bebê aumenta a sucção.

No caso de mamilos muito grandes, o bebê pode ter dificuldade para colocar uma quantidade suficiente da aréola na boca de modo a comprimir os dutos mamários e obter uma quantia adequada de leite.



Mamilo plano | Mamilo invertido | Mamilo muito grande

O que você pode fazer

- **Converse com seu profissional de saúde** ou outro especialista em amamentação se estiver preocupada com seus mamilos.
- **Um consultor em amamentação pode aconselhá-la** sobre como puxar os mamilos para fora com segurança e conforto.
- **Peça ajuda em caso de dúvidas** sobre o formato ou tipo do seu mamilo, especialmente se o bebê estiver com dificuldades para fazer uma pega correta.
- **Se você tem mamilos grandes, seu bebê pode ter mais dificuldade para fazer a pega no início.** Não tem problema. A pega geralmente fica mais fácil à medida que o bebê cresce. Pode levar algumas semanas para ele conseguir uma boa pega. Ter mamilos grandes não é motivo para deixar de amamentar. Se você está preocupada com a pega do bebê ou com a mamada, converse com um consultor de amamentação. Ele pode ajudar você a verificar a pega e garantir que o bebê esteja recebendo leite suficiente.

Mastite

Mastite é um inchaço no tecido mamário que às vezes pode levar a uma infecção. Geralmente, é causada por excesso de leite ou por uma alteração nas bactérias naturais das mamas. Após o parto, você pode apresentar ingurgitamento (inchaço doloroso nas mamas). Isso não é mastite e deve desaparecer em até duas semanas.

Sinais de mastite:

A mastite geralmente ocorre em uma mama e pode causar inchaço ou vermelhidão.

Outros sintomas podem incluir:

- Febre (38 °C ou mais)
- Calafrios
- Dores no corpo
- Náuseas
- Vômitos
- Secreção amarelada no mamilo
- Área sensível, morna ou quente na mama

Se você não se sentir melhor dentro de 24 a 48 horas, ligue para seu médico. Você pode precisar de antibióticos. Embora nem todos os casos de mastite sejam causados por infecção, é importante fazer o tratamento completo com antibióticos, se prescritos.

O que você pode fazer

Continue amamentando
É seguro amamentar enquanto você tem mastite. A amamentação pode reduzir o ingurgitamento, aliviar os sintomas e acelerar a recuperação.

Siga os sinais de fome do bebê
Amamente o bebê primeiro no seio não afetado e, em seguida, ofereça o lado afetado. Não tente esvaziar completamente os seios. Se estiver extraindo leite, retire apenas o suficiente para atender às necessidades do bebê.

Use compressas frias
Aplique compressas de gelo a cada hora ou conforme necessário. Evite o uso de calor, pois isso pode aumentar o inchaço. Um banho morno é aceitável, mas não coloque compressas quentes diretamente sobre os seios.

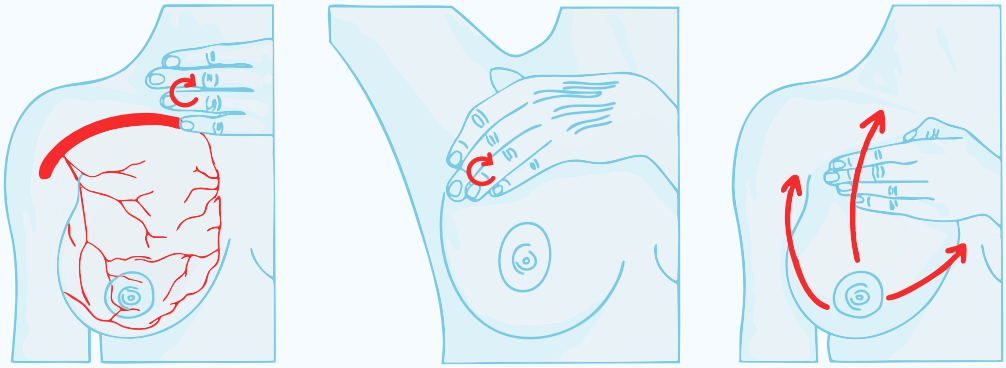
Mantenha-se hidratada e descanse
Beba bastante água e descanse o máximo que puder para ajudar seu corpo a se recuperar.

Use um sutiã com boa sustentação
Evite sutiãs apertados ou com aro.

Garanta uma boa pega
Certifique-se de que o bebê esteja mamando profundamente e de forma confortável. Uma boa pega ajuda a drenar o leite de forma eficaz. O WIC poderá ajudar se você estiver com dificuldades com a pega.

Controle a dor
Consulte seu médico ou farmacêutico sobre analgésicos de venda livre que sejam seguros para uso.

Tente uma massagem suave
Faça movimentos leves e delicados com os dedos, começando pelo mamilo e indo em direção à axila ou clavícula. Massagear durante ou logo antes da amamentação pode ajudar no fluxo de leite e aliviar o desconforto. Evite pressionar com muita força, pois isso pode piorar os sintomas. Se você sentir dor ou se os sintomas piorarem, pare de massagear e converse com seu médico.



É seguro alimentar seu bebê com leite materno quando você tem mastite. Seu leite pode ter aspecto granuloso ou fibroso, mas ainda é saudável para o bebê. Se os sintomas não melhorarem ou você tiver alguma dúvida, entre em contato com o WIC ou com seu médico para receber ajuda.

Infecção fúngica (candidíase)

Uma infecção fúngica, também chamada de candidíase mamária, pode se formar nos mamilos ou nos seios.

Esse tipo de infecção se prolifera no leite e é formado pelo crescimento excessivo do organismo Candida. A Candida vive em nossos corpos e é mantida em equilíbrio e sob controle pelas bactérias naturais do corpo. Quando o equilíbrio natural das bactérias é perturbado, a Candida pode crescer excessivamente, causando uma infecção.

Os sinais de infecção fúngica incluem:

- Dor nos mamilos que dura mais do que alguns dias, mesmo depois que o bebê faz a pega correta da mama
- Mamilos rosados, escamosos, brilhantes, com coceira ou rachados
- Mamilos rosados e com bolhas
- Seios doloridos
- Dores agudas no fundo dos seios durante ou após as mamadas
- Manchas brancas na boca do bebê que não desaparecem

O que você pode fazer

As infecções fúngicas podem levar várias semanas para desaparecer, por isso é importante seguir estas dicas para evitar a propagação delas:

- Troque os absorventes descartáveis com frequência.
- Lave toalhas ou roupas que tiverem contato com o fungo em água bem quente (acima de 49 °C).
- Use um sutiã limpo todos os dias.
- Lave as mãos com frequência.
- Lave as mãos do seu bebê com frequência, especialmente se ele chupar os dedos.
- Limpe com segurança chupetas, bicos e brinquedos que o bebê coloca na boca.
- Ferva todas as peças da bomba de tirar leite que entram em contato com o leite todos os dias.
- Certifique-se de que outros membros da família não tenham candidíase ou outras infecções fúngicas. Se eles apresentarem sintomas, garanta que façam o tratamento.

Se você ou seu bebê apresentarem sintomas de infecção fúngica, ligue para seu médico e para o pediatra para que vocês possam ser diagnosticados e tratados corretamente ao mesmo tempo. Isso evitará a transmissão da infecção entre vocês.

Baixa produção de leite

Muitas mães que amamentam se preocupam em ter leite suficiente para o bebê.
A boa notícia é que a maioria delas consegue produzir bastante leite.

Uma baixa produção de leite poderá ocorrer:

- Se você limitar as sessões de amamentação do bebê
- Se você der fórmula infantil ao bebê em vez de amamentá-lo
- Se você der alimentos sólidos ao bebê antes dos 6 meses de idade
- Se o bebê não estiver mamando com frequência suficiente
- Se o bebê não fizer a pega correta
- Se você estiver estressada ou não estiver dormindo o suficiente

Converse com seu consultor de amamentação do WIC se estiver preocupada com sua produção de leite.

O que você pode fazer

Para aumentar a produção de leite, esvazie seus seios a cada mamada

- Se o bebê não sugar seus seios, extraia o leite após cada mamada.
- Quanto mais você esvaziar seus seios, mais leite eles produzirão.

Amamente com frequência e deixe seu bebê decidir quando parar de mamar.

Ofereça os dois seios em cada mamada

- Deixe o bebê ficar no primeiro seio enquanto ainda ele estiver sugando e engolindo
- Ofereça o segundo seio quando o bebê desacelerar ou parar a mamada.

Massageie ou comprima seus seios enquanto o bebê estiver mamando para ajudar a liberar mais leite

Evite dar fórmula ou oferecer chupeta

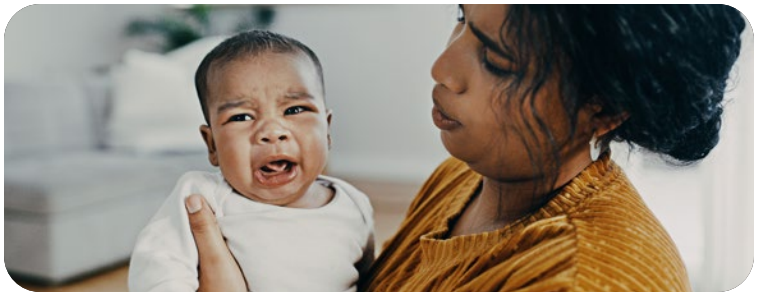
- Se precisar alimentar o bebê com mamadeira, ofereça seu leite extraído.

Se as dicas acima não ajudarem, consulte seu profissional de saúde para garantir que não haja problemas médicos que possam estar diminuindo sua produção de leite.

Greve de amamentação

Uma "greve" de amamentação ocorre quando o bebê mama bem por meses e, de repente, começa a recusar o seio. Isso geralmente é temporário e não significa que o bebê esteja pronto para o desmame.

Uma greve de amamentação pode indicar que o bebê está tentando avisar que algo está errado. Cada bebê é de um jeito e reage de uma forma. Alguns bebês continuarão a mamar sem problemas, outros poderão simplesmente ficar irritados com o seio, e outros recusarão o seio completamente.



Algumas causas da greve de amamentação incluem:

- Dor na boca devido a dentição, infecção fúngica como candidíase ou herpes labial.
- Infecção no ouvido, que causa dor ao sugar ou pressão ao deitar de lado.
- Dor em determinada posição de amamentação, talvez devido a uma lesão no corpo do bebê ou dor após uma vacina.
- Chateação do bebê devido a uma longa separação da mãe lactante ou uma grande mudança na rotina.
- Distração durante a amamentação, como se interessar por outras coisas ao redor.
- Resfriado ou congestão nasal que dificulta a respiração durante a amamentação.
- Recebimento de menos leite materno após complementação com mamadeiras ou uso excessivo de chupeta.
- Resposta à forte reação da mãe se o bebê a morder durante a amamentação.
- Reação a mudanças no sabonete ou outros cosméticos que possam ter cheiro estranho.
- Resposta a mudanças no sabor do leite devido a uma doença, medicação ou dieta.

Caso seu bebê esteja em greve de amamentação, é normal ele se sentir frustrado e chateado, especialmente se ele estiver infeliz. Seja paciente com o bebê e continue tentando oferecer seus seios.

O que você pode fazer

Tente extrair o leite com a mesma frequência com que o bebê mamava no seio para evitar ingurgitamento e dutos entupidos.

Experimente outro método temporário para dar leite ao bebê, como usar um copo, conta-gotas ou colher.

Observe as fraldas molhadas e sujas do bebê para garantir que ele esteja recebendo leite suficiente.

Continue oferecendo o seio ao bebê. Se o bebê estiver frustrado, pare e tente novamente mais tarde. Você também pode oferecer o seio quando o bebê está com muito sono ou dormindo.

Tente diferentes posições de amamentação, com contato pele a pele entre você e o bebê.

Concentre-se e conforte o bebê com toques e carinhos extras.

Amamente o bebê em um ambiente silencioso, com poucas distrações.

Se você está preocupada que o bebê não esteja recebendo leite suficiente, converse com o médico dele, que poderá verificar o ganho de peso do bebê.