

# Como aumentar a produção do leite materno

  
**Gamp 21**

## COLABORAÇÃO

Enf. Clea Machado De Carvalho . **COREN 20.267 RS**

Enf. Dóris Ammann . **COREN 42.009 SP**

## A produção de leite

A produção do leite materno é demanda-dependente, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido.

É essencial acompanhar de perto o desenvolvimento e o ganho de peso do bebê com o pediatra, e buscar orientação de outros profissionais, como consultoras de amamentação, quando tiver alguma dificuldade.





## O que pode **diminuir** a produção do leite materno?

- Regrar o intervalo das mamadas
- Restringir o tempo das mamadas
- Oferecer apenas uma mama em cada mamada
- Implementar rotinas de sono rigorosas, principalmente à noite
- Pular mamadas ou deixar intervalos longos entre as mamadas
- Usar bicos artificiais, mamadeira e chupeta



## O que pode **diminuir** a produção do leite materno?

- Cansaço materno
- Falta de sono
- Dor ao amamentar
- Falta de rede de apoio
- Alguns medicamentos
- Cirurgias mamarias prévias
- Uma nova gestação



## O que pode **diminuir** a produção do leite materno?

- Quando o ciclo menstrual retorna pode ocorrer uma diminuição da produção durante o período pré-menstrual, que retorna ao normal após a menstruação.
- Alguns contraceptivos hormonais podem afetar a produção de leite.
- É importante lembrar que essas quedas na oferta de leite geralmente são temporárias.

## Como perceber que há uma diminuição da produção do leite materno?

- Quando o bebê chora com uma frequência maior
- Quando o bebê quer mamar de hora em hora
- Quando o bebê parece brigar com o peito enquanto mama
- Quando diminui o número de eliminações do bebê
- As mamas apresentam-se quase sempre macias
- Quando o ganho de peso do bebê não é satisfatório



## Como **aumentar** a produção de leite materno?

- Ter uma boa rede de apoio
- Descansar quando o bebê dorme
- Alimentar-se com regularidade e com alimentos de qualidade
- Tomar água
- Ordenhar as mamas com uma bomba elétrica após cada mamada, inclusive a noite
- Fazer o acompanhamento do ganho de peso do bebê, semanalmente, com o pediatra

Apenas o médico  
pode indicar  
medicamentos para  
estimular a  
produção de leite



Você sabia que a ordenha após a mamada é um estímulo para aumentar a produção de leite ?





## Ordenhar aumenta a produção de leite

A ordenha é recomendada imediatamente após todas as mamadas, por 10 a 15 min em cada peito até regularizar a produção de leite.

**Pode levar alguns dias!**

Entre o 3º e 6º mês quando pode acontecer uma diminuição da produção de leite materno.

A ordenha é indicada em diferentes situações e em alguns casos pode ser decisiva na manutenção da lactação.

# Como fazer uma boa ordenha?

Clique aqui

[Massagem e Ordenha](#)



# Consultoria em pós-parto e amamentação

Marque a sua consultoria e presenteie os amigos que receberam a visita da cegonha.



11 96720 0004



contato@gamp21.com.br



[www.gamp21.com.br](http://www.gamp21.com.br)



@gamp.21