



Posições para amamentar

COLABORAÇÃO

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

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

Experimente diferentes posições para amamentar

DOIS + UM para você

A experiência de amamentar é diferente para cada mulher e é esperado ter dificuldades no início. Porém, quanto mais você amamentar, mais fácil será a cada mamada

Como posicionar o bebê para mamar

Segure o bebê de forma firme para que ele fique confortável e consiga mamar melhor.

Traga o bebê para junto do seu corpo, de forma que a barriga do bebê fique voltada e bem próxima do seu corpo.

A cabeça do bebê deve ficar alinhada com o tronco e o quadril.

Se necessitar apoiar a mama, certifique-se de que os seus dedos estão afastados da base da aréola e do mamilo, para que o bebê tenha espaço para fazer uma pega profunda.



Como saber se a pega está correta

- A boca do bebê está bem aberta;
- Os lábios envolvem a maior parte da aréola e não apenas o mamilo;
- O lábio inferior voltado para fora;
- O queixo fica encostado na mama e o nariz fica livre;
- As bochechas ficam arredondadas ao mamar e não fazem covinhas;
- O único som é o do bebê engolido o leite (sem aquele som estalado de ar entrando durante a sucção);
- A sucção é lenta e profunda, com pausas, e o bebê solta a mama quando satisfeito;
- A mama fica mais leve e macia após a mamada.

Como saber se a pega está correta





Como saber se a pega não vai bem

- Bebê mal posicionado, mãe mal acomodada;
- Cabeça e /ou pescoço virados e desalinhados do corpo;
- Queixo longe da mama;
- Sobra aréola inferior;
- Lábios voltados para dentro;
- Boca pouco aberta;
- Sucções rápidas e superficiais;
- Bebê solta a mama ou a mãe interrompe mamada por desconforto ou dor;
- Mamas duras após a mamada;
- Mamilos doloridos e achatados após a mamada.

Cuidado com a postura ao amamentar

DOIS + UM para você

Posições que devem
ser evitadas:

- Curvar o corpo em cima do bebê
- Cabeça e corpo do bebê não alinhados
- Segurar o corpo do bebê longe do peito

Posição tradicional

O bebê fica apoiado no braço que está do mesmo lado do peito que vai mamar.

Sente-se em uma poltrona confortável, mantenha a coluna reta e os pés apoiados no chão.

Coloque o bebê de modo que a cabeça fique confortavelmente apoiada no seu braço, com o rosto virado para a mama.

Verifique se a cabeça do bebê está alinhada com o resto do corpo dele. Para ficar mais confortável, coloque um travesseiro no colo, ou use a almofada de amamentação.



Posição tradicional



Posição tradicional



Posição tradicional





Posição transversa

É uma posição confortável e segura para o bebê e para a mãe.

Indicada nos primeiros dias de vida, quando o bebê precisa de ajuda para aprender a mamar.

A base da mão da mãe apoia as costas do bebê, e os dedos apoiam a cabeça, dando suporte para posicionar a cabeça do bebê em direção à mama.

Nessa posição a mãe pode massagear a região externa da mama que o bebê está mamando, favorecendo o esvaziamento.



Posição transversa





Posição transversa



Posição transversa



Alterne os peitos

Quando o bebê
esvaziar um peito,
ofereça o outro ou
comece a próxima
mamada com o peito
que estiver mais cheio

Posição Invertida

Posição confortável e segura para o bebê e a mãe. O bebê fica apoiado no antebraço materno. Permite que ela conduza o bebê ao peito, com a região cervical sustentada na sua mão.

Indicada nos primeiros dias de vida, quando o bebê precisa de ajuda para aprender a mamar.

Indicada para mulheres que realizaram parto cesariana, porque o bebê não se apoia sobre o abdômen.

Indicada para mulheres com mamas muito cheias e volumosas e/ou com mamilos fissurados.



Posição Invertida



Posição Invertida



Experimente diferentes
posições para amamentar

DOIS + UM para você

Amamentar em
diferentes posições
ao longo do dia,
favorece o
esvaziamento das
mamas



Posição do cavaleiro ou cavalinho

Nessa posição os bebês mamam na vertical sentados como em um cavalinho na coxa materna, do lado da mama que irá mamar. A mãe fica reclinada, quase deitada.

A cabeça e as costas do bebê ficam apoiadas com a mão. Certifique-se que estejam alinhadas. A outra mão sustenta a mama.

A mãe aproxima o bebê na direção da mama, tocando primeiro o queixo no peito para facilitar a abertura da boca, para abocanhar o mamilo e a maior parte da aréola.

Bebês pequeninos ou com refluxo mamam melhor nessa posição.



Posição do cavaleiro ou cavalinho





Posição do cavaleiro ou cavalinho



Experimente diferentes
posições para amamentar

DOIS + UM para você

Amamentar em
diferentes posições
ao longo do dia,
favorece a
cicatrização de
mamilos
machucados....

Posição deitada

É possível amamentar deitada de lado principalmente quando a mãe está cansada.

A mãe apoia a cabeça no travesseiro, ou no próprio braço, para que fique ligeiramente elevada.

O bebê fica deitado de lado, com a barriga voltada para a barriga da mãe.

A mãe leva a mama até o bebê.



Posição deitada



Posição deitada



Experimente diferentes
posições para amamentar

DOIS + UM para você

O mais importante
é ir testando qual
posição
mãe e bebê se
adaptam melhor



Posição recostada ou laid back

Nessa posição a mãe assume uma posição levemente reclinada, relaxada, com ombros, cabeça e pescoço apoiados.

O bebê fica em cima da mãe, em posição longitudinal ou atravessado.

Não há necessidade de apoiar o bebê que mantém-se preso à mãe pela força da gravidade.



Posição recostada ou laid back



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



@gamp.21