

Ultrapassar problemas na amamentação

A amamentação nem sempre vem naturalmente, mas com alguma prática, perseverança e algumas dicas, pode tornar-se mais fácil. Experimente estas dicas para ajudar a resolver problemas na amamentação.

- Tente certificar-se de que o bebé está a pegar na mama corretamente. A boca deve tapar mais a aréola na parte de baixo do mamilo do que na parte superior.

- Fale com o seu médico se a amamentação for dolorosa. Isso pode dever-se ao facto de o bebé não estar a pegar na mama corretamente.

- Experimente esfregar o lábio superior do bebé no seu mamilo para que ele abra a boca.

- Utilize creme para mamilos ou leite materno extraído entre sessões de alimentação para acalmar qualquer dor ou secura.

- Experimente compressas quentes se tiver canais de leite bloqueados. Consulte o seu médico para mais conselhos.

- Experimente extrair leite manualmente antes da sessão de amamentação se tiver grande produção de leite ou se os seios estiverem congestionados.

- Experimente amamentar com maior frequência se os seios ficarem congestionados.

- Amamente com a maior frequência possível logo de início para aumentar a produção, uma vez que o leite materno obedece à lei da oferta e procura.

- Se tiver problemas com mamilos invertidos, fale com o seu médico.

- Experimente usar o extrator de leite antes de dar a mama se o bebé tiver dificuldade em pegar nos mamilos invertidos.

- Experimente colocar o bebé no seio mais cheio para uma sessão de alimentação mais efetiva, caso ele adormeça durante a mesma.

- Experimente fazer cócegas nos pés do bebé se ele adormecer no início da sessão de alimentação.

- Use protetores de seios extra se saltar uma sessão de alimentação. Os seios demoram algum tempo a perceber o que se passa.

- Experimente dar a mama ou usar o extrator de leite com mais frequência, com orientação do médico, se tiver mastite.

- Fale com o seu médico se pensa que pode ter mastite.

- Fale com o seu médico ou conselheiro em amamentação se a descida do leite for dolorosa.

- Experimente diferentes formas de pegar se o leite descer demasiado depressa ou se o bebé parecer desconfortável durante as sessões de alimentação.

- Lembre-se: os problemas de amamentação costumam atenuar-se com o passar do tempo.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/problemas-na-amamentacao>