

Dicas importantes para mães amamentarem durante o período de enchentes

Jornal da Universidade / 6 de maio de 2024 / Artigo



Artigo | Marcia Koja Breigeiron e Alessandra Vaccari orientam sobre aleitamento materno pleno a partir de que observaram no abrigo do Centro Estadual de Treinamento Esportivo (CETE), no bairro Menino Deus

* Foto: Flávio Dutra/JU

* Por: Marcia Koja Breigeiron e Alessandra Vaccari

Como enfermeira e professora da UFRGS estive no abrigo neste sábado onde várias crianças foram examinadas por mim, Marcia. Uma destas crianças, com 10 dias de vida, encontrava-se com bastante sujidade e a mãe muito ansiosa e sem conseguir amamentar, algo que estava fazendo até o início desta calamidade. Neste momento, dei uma atenção especial a essa mãe, que não tinha conseguido se alimentar nas últimas 12 horas e tinha tomado pouca quantidade de líquido. Providenciamos um banho na criança, roupas limpas e aquecimento. Também chamei uma colega, Alessandra, enfermeira e consultora em aleitamento materno, que auxiliou a mãe no retorno da amamentação.

Outra criança, de dois meses, foi encaminhada para a unidade móvel com sinais de desidratação após exame e acompanhamento de sua condição clínica ao longo do dia. Essa criança também não estava mais recebendo leite materno.

Neste domingo, retornando ao abrigo do CETE, percebe-se um considerável aumento do número de pessoas em estado de vulnerabilidade crítica que chegaram ao local e muitas crianças ainda em fase de lactação.

É importante reforçar que crianças até seis meses precisam do leite materno de forma exclusiva, o que as protege de muitas doenças e da desidratação, e muitas mães não estão conseguindo amamentar pelo estado emocional em que se encontram.

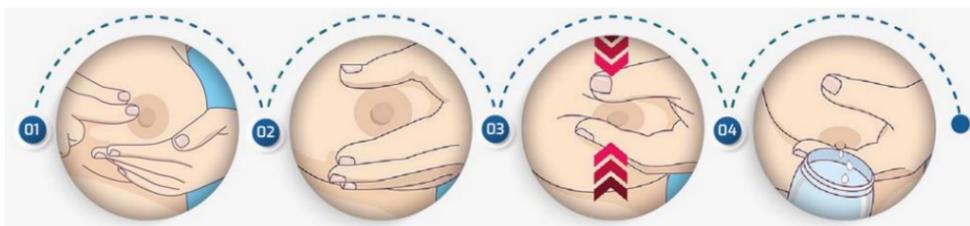
Então, se você está amamentando e está com dificuldades para seguir, o ideal é conversar com um profissional de saúde que esteja mais próximo de você. Esse profissional poderá ajudá-la de várias maneiras;

Mas, enquanto isso, aqui estão algumas dicas que poderão auxiliar:

- A primeira atitude é cuidar de você mesma, pois a pessoa que está amamentando precisa tomar bastante água e demais líquidos e comer. Para produção de leite é importante que você esteja nutrida e hidratada;

- Coloque o seu bebê para mamar várias vezes ao dia. É a sucção dele que fará a produção de leite, pois o seu corpo necessita que o leite saia para que seja produzido mais e mais leite;

- Nesse momento, pode ocorrer enrijecimento do seio (ingurgitamento mamário), que provoca dor e atrapalha a sucção do bebê. Com as mãos, sempre limpas, massageie o seu seio, e, se sentir algumas partes mais duras, como "bolinhas", massageie para quebrar essas "bolinhas". É importante fazer isso com delicadeza, mas realizando alguma pressão; talvez essa massagem seja dolorida, e será desconfortável, mas é preciso quebrar esse leite para que ele desça melhor e possa sair. Ainda, com as mãos limpas, após quebrar as "bolinhas", massageie o seio no sentido aréola-tórax para liberar os ductos, e em seguida, no sentido da saída do leite, como se você estivesse ordenhando mesmo. Se o leite não sair de imediato, não desista! Faça mais vezes e o leite começará a descer. Veja na figura abaixo sobre como realizar a massagem dos seios e faça a massagem na sequência, conforme indicado:



Fonte: Sociedade Brasileira de Mastologia

- Para evitar dor ao amamentar e fissuras ou lesões nos seios, é importante que seu bebê esteja "pegando" corretamente. Ele deve abocanhar boa parte da auréola, e não somente o bico do seio. A boquinha deve estar bem aberta, com o lábio inferior voltado para fora e o queixo encostado na sua pele. Monitore, então, a efetividade da sucção: covinhas e barulhos não são bons sinais. Quando a pega está correta, o leite sai em quantidade suficiente, o bebê engole tranquilamente e a mãe não sente dor;

- O momento é complicado, mas sempre que você conseguir, descanse. A mãe precisa estar descansada para produzir leite;

- Evite lesões no seu seio, passe um pouco do leite materno nos bicos após a mamada para hidratação da auréola;

- Troque o sutiã quando estiver molhado e só lave a região da auréola com água, sem usar hidratantes, cremes ou outros produtos. Mantenha os seios sempre secos;

- Cuide com o que as pessoas dizem, você vai ouvir: "Seu leite é fraco", "Ele está com fome", "Passe logo para a mamadeira". Não dê ouvidos, confie no seu corpo;

- Caso seu seio comece a ficar quente, muito duro e dolorido, ou caso você tenha febre, procure ajuda de um profissional da saúde imediatamente.

Siga estas dicas e você vai conseguir superar esse momento com o seu bebê mamando!

Marcia Koja Breigeiron é professora do Departamento Materno Infantil da Escola de Enfermagem.

Alessandra Vaccari é professora do Departamento Materno Infantil da Escola de Enfermagem e consultora em aleitamento materno,

:: Posts relacionados

EMERGENCIA CLIMÁTICA
O futuro da saúde com as mudanças climáticas

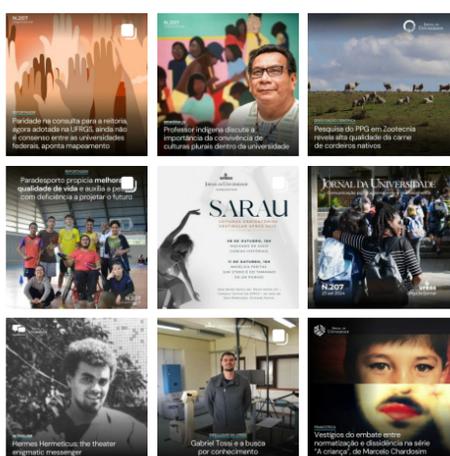
Pesquisa investiga os impactos do trabalho remoto em servidores da UFRGS no contexto da pandemia

Maurício Paixão, um apaixonado fazendo a diferença

Casas de religião de matriz africana atingidas pela enchente na Região Metropolitana de Porto Alegre

INSTAGRAM

Jornal da Universidade UFRGS @jornaluniversidadeufrgs Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br