

Amamentação » Como amamentar

Fissuras ou rachaduras nas mamas são uma das principais causas para interrupção da amamentação. Muitas vezes, elas são causadas pelo posicionamento e pega incorretos do bebê nos seios da mãe. Aprendendo a posicionar o bebê corretamente você poderá curtir a amamentação com muito mais conforto e tranquilidade.

A posição ideal é aquela onde ambos ficam confortáveis

Existem algumas posições mais comuns, mas nada impede a mãe e o bebê de acharem uma forma mais agradável de se acomodar.

A posição tradicional é a sentada, onde o bebê fica de frente pra mãe, barriga com barriga, e quanto mais colados estiverem, mais fácil é a amamentação. Na posição sentada inversa, a mãe deve segurar o bebê como se fosse uma bola de futebol americano, colocando o corpinho debaixo de sua axila, com a barriga apoiada nas suas costelas. A mãe apóia o corpo do bebê com o braço e a cabeça com a mão. Essa posição facilita o bebê a pegar uma boa parte da aréola.

Algumas mães, especialmente as que se submetem à cesariana, optam por amamentar os filhos deitadas, onde o bebê fica de frente para a mãe, barriga com barriga.

Na hora da pega

Depois de achar a melhor posição, o primeiro passo é colocar a mama na boca do bebê. Ao tocar o mamilo no lábio inferior do bebê ele abrirá a boca. Nessa hora a mãe deve enfiar o máximo da aréola na sua boquinha, puxando firmemente sua cabeça para a mama.

Independentemente da posição que a mãe escolher para amamentar o bebê, é importante que ela esteja relaxada, confortável e bem apoiada, sem se curvar para frente ou para trás. O bebê, da mesma forma, tem que estar posicionado corretamente, com o corpo junto ao da mãe, na altura da mama, os quadris seguros e o pescoço levemente esticado.

Caso as mamas fiquem endurecidas, o conselho é esvaziá-las um pouco antes de dar de mamar. Com o peito muito cheio, a boca do bebê escorrega e ele não consegue segurar o bico.

Para ter uma boa pega, a boca do bebê deve ser levada em direção ao mamilo, e não o contrário. A mãe deve posicionar o polegar acima da aréola e o indicador abaixo, formando um 'C'.

Ao mamar, a boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios para fora, abocanhando quase toda a aréola e não

somente o bico do peito, e as mamadas devem ser sob livre demanda, sendo importante o esvaziamento total da mama em cada mamada. Quando for tirar a criança do peito, é bom usar a técnica conhecida popularmente como "técnica do dedo mínimo", onde a mãe coloca o dedo mínimo na boca da criança para enganála. Ela aceita trocar o bico do peito pelo dedinho e, assim, não puxa o mamilo da mãe com força.

Quando o bebê largar a mama, os mamilos devem estar levemente alongados e redondos.

Amamentação com posicionamento e pega corretos não dói, e é um momento bastante agradável para a mãe e para o bebê.