

## Amamentação » Problemas na amamentação

- **Como ter leite suficiente? Meu leite é fraco?**

A produção de leite é estimulada pela sucção do bebê, mas a mãe deve tomar bastante líquidos. Descansar nos intervalos das mamadas é outra dica fundamental. A ansiedade, comum nesta situação, pode alterar a produção de prolactina e interferir na produção do leite.

O leite pode mudar de aspecto, mas nunca é fraco. Sempre tem a consistência e a composição adequados para a idade do bebê. É errado imaginar que os bebês só choram de fome, e que a mãe não está alimentando o suficiente. Muitas vezes, o bebê chora porque está desconfortável, com cólicas, frio ou calor, ou porque está com a fralda suja, ou simplesmente porque quer aconchego.

Se o bebê está dormindo bem e ganhando peso, então o leite está sendo suficiente. Não complemente o leite materno com água, chás ou sucos. O uso de chupetas e mamadeiras também atrapalha a amamentação, porque não é necessário fazer força para sugar e o bebê pode querer largar o peito.

- **O que fazer quando os seios ficam empedrados?**

Os seios ficam empedrados quando estão muito cheios de leite. Neste caso, é necessário esvaziar bem os seios, se necessário com as mãos, e amamentar com frequência. Os seios cheios podem ficar difíceis para o bebê pegar adequadamente. Massagens circulares debaixo do chuveiro quente podem ajudar. O sutiã deve sustentar adequadamente as mamas, se necessário um pouco apertado.

O que não se deve fazer quando os seios empedram é parar de amamentar. Mesmo que doa um pouco, esvaziar as mamas evita que o leite empedre de vez e que se desenvolvam infecções (mastite).