



Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

Aleitamento Materno: Guia e Orientações para Pais

O aleitamento materno é muito mais do que nutrir a criança; trata-se de um processo que envolve uma interação profunda entre mãe e filho. O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que, nos primeiros seis meses de vida, o bebê receba somente leite materno de forma exclusiva.

Benefícios da Amamentação

Para o bebê, o leite materno oferece proteção contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, além de diminuir o risco futuro de hipertensão e diabetes. Para a mãe, amamentar reduz os riscos de hemorragia no pós-parto, diminui as chances de desenvolver câncer de mama e ovários, e fortalece o vínculo afetivo.

A Técnica Correta: Posicionamento e Pega

A amamentação não deve ser dolorosa. O bebê deve estar de frente para a mãe, bem apoiado, com a barriga encostada na barriga da mãe. Uma pega correta é fundamental: o queixo do bebê deve encostar na mama, os lábios devem estar virados para fora ("boca de peixinho"), e deve ser visível mais parte da aréola acima da boca do que abaixo.

Frequência e Livre Demanda

Os bebês não possuem um horário rígido para mamar. Recomenda-se a amamentação em livre demanda, ou seja, sempre que a criança demonstrar sinais de fome, de dia ou de noite. É essencial permitir que o bebê esvazie bem uma mama antes de oferecer a outra, pois o leite do final da mamada é mais rico em gorduras.

Desafios Comuns e Como Superá-los

Mamilos doloridos geralmente são causados por uma pega incorreta. Corrigir o posicionamento é o primeiro passo. O ingurgitamento mamário (mamas muito cheias) é frequente e pode ser aliviado com a sucção frequente e a extração manual do excesso de leite antes da mamada para facilitar a pega.

Uso de Chupetas e Mamadeiras



Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

O uso de mamadeiras e chupetas é fortemente desaconselhado. Além de serem potenciais fontes de contaminação, esses bicos artificiais podem causar a chamada "confusão de bicos", interferindo negativamente na técnica de sucção do bebê na mama e levando ao desmame precoce.