



Amamentação - Problemas

INGURGITAMENTO

- Os seios poderão ficar ingurgitados, cheios e quentes, devido ao aumento de leite e à quantidade de fluidos nos tecidos;
- O inchaço pode estender-se até à parte debaixo dos braços e pode aplanar o mamilo, o que dificulta a amamentação do bebé e poderá provocar dores nos mamilos;
- Normalmente isto acontece nos 2 primeiros dias. A mãe pode ter um ligeiro aumento da temperatura corporal, que não ultrapassa, em regra, os 38°C, durante 24 horas;
- O ingurgitamento deverá desaparecer, ou diminuir significativamente no prazo de 48 horas;
- A melhor forma de prevenir é amamentar frequentemente o bebé de dia e de noite, logo desde o princípio, certificando-se de que o bebé está a mamar correctamente.

O QUE FAZER?

- Colocar o bebé a mamar primeiro na mama mais cheia;
- Se a mama continuar congestionada após amamentar, deve esvaziá-la manualmente ou com a ajuda de bomba extractora de leite até se sentir bem;
- No final, aplicar compressas frias ou gelo protegido durante 5 minutos, suspender por 2 minutos e voltar a aplicar mais 5 minutos.

MAMILOS GRETADOS

O mamilo pode ficar dorido e com fissuras logo na primeira semana de aleitamento, tornando a amamentação dolorosa para a mãe.

COMO PREVENIR?

- Assegurar que o bebé pega bem na mama;
- Aplicar algumas gotas de leite materno no mamilo e na aréola e/ou pomada cicatrizante após o banho e cada mamada;
- Evitar a utilização de discos absorventes impermeáveis;
- Não interromper a mamada, deixar que seja o bebé a fazê-lo. Caso tenha mesmo de interromper, deve colocar suavemente um dedo na boca do bebé de modo a interromper a sucção;
- Lavar os mamilos apenas uma vez ao dia, durante a higiene diária.

COMO TRATAR?

- Iniciar a amamentação pelo mamilo não doloroso;
- Continuar a aplicar algumas gotas de leite materno no mamilo e aréola e esperar que seque.

MASTITE

A mastite pode ser ou não de origem infecciosa. A mastite não infecciosa pode ser devida ao bloqueio de ductos (canais por onde passa o leite). A mastite infecciosa surge quando há entrada de microrganismos através de mamilos gretados.

Nos dois casos, parte da mama fica avermelhada, quente, inchada e muito dolorosa. A mulher tem febre alta e mal-estar. Na mastite não infecciosa os sintomas passam em 24 horas, o que não acontece na infecciosa, em que há agravamento dos mesmos.

COMO PREVENIR?

- Tratar o ingurgitamento e os mamilos gretados;
- Evitar a compressão excessiva da mama com os dedos durante a amamentação;
- Evitar roupas que comprimam a mama.

COMO TRATAR?

- Continuar a amamentar;
- Pode começar pela mama não afectada;

- Após a mamada, esvaziar manualmente ou com bomba o lado afectado;
- Aplicar compressas frias/gelo, como no ingurgitamento;
- Repousar;
- Consultar a enfermeira ou o médico.

OUTROS PROBLEMAS

SINTOMA	CAUSAS POSSIVEIS
Hematoma (“nódoa negra”) na pele à volta do mamilo	O bebé não está a mamar ao centro do peito: situação muito comum em mães com mamilos planos ou invertidos; a mãe está a usar a bomba de leite incorrectamente.
Gretas ou feridas no meio do mamilo	O bebé não está a mamar na posição correcta.
Gretas ou feridas na parte debaixo do mamilo	O bebé pode ter o lábio inferior virado para dentro enquanto mama.
Dor em todo o mamilo	Posição incorrecta de mamar, por uma sucção muito forte; o bebé puxa a língua a cada sucção (emite estalidos com a língua); o bebé vira a ponta da língua para cima; a mãe não interrompe correctamente a sucção antes de tirar o bebé do peito; infecção bacteriana (leveduras).
Dor, bolhas, hematomas ou risca vermelha horizontal na ponta do mamilo	O bebé está a mamar muito junto ao mamilo; a forma da mãe segurar o peito empurra o mamilo para cima ou para baixo durante a mamada.
Dor ou hematoma na parte de cima do mamilo	O bebé não está a mamar na posição correcta.
Sensação de ardor nos mamilos durante as mamadas ou logo a seguir	Infecção bacteriana (leveduras).
Mamilos vermelhos ou rosa vivo; podem parecer gretados ou em descamação	Infecção bacteriana (leveduras); irritação cutânea resultante da fricção da utilização de um creme, sabão ou sabonete nos mamilos, utilização incorrecta da bomba de leite.

CONTACTOS ÚTEIS

- SOS AMAMENTAÇÃO – Tel.: 21 388 09 15
(*atendimento feito por voluntários, segundo as orientações da OMS e UNICEF*)
- MAMA MATER – Tel.: 919 422 852
(*Associação de Aleitamento Materno de Portugal*)
- ENFERMEIRA DE FAMÍLIA - Tel.: 21 4400 128