



AMAMENTAÇÃO

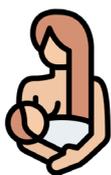
Nutra o seu bebé com conforto e amor



Farmácia
NOVADAMAIA

CONTEÚDOS

Benefícios do leite materno	4
Leite materno ou leite de fórmula?	6
As três fases evolutivas do leite materno	7
Produtos essenciais durante a amamentação	8
Cuidados a ter durante o período de amamentação	11
Amamentar até quando?	12
Como conciliar a amamentação com o regresso ao trabalho?	13



A **amamentação** é um momento de grande partilha entre a mamã e o recém-nascido. Este é um ato carregado de simbologia que deve ser vivido em plenitude.

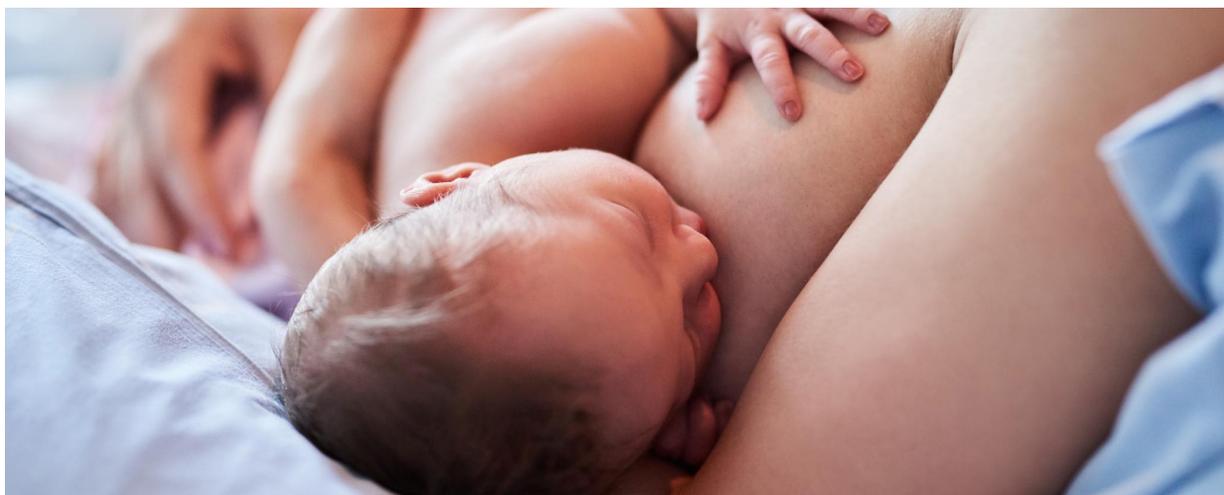
Sob o ponto de vista biológico, o **aleitamento materno** é o melhor mecanismo para bem nutrir o bebé nos primeiros meses de adaptação ao espaço extrauterino. Em termos psíquicos, este momento reforça o elo que une mãe e filho ao longo das suas vidas.



BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO

Amamentar durante a **primeira hora de vida do bebê** é um ato de grande importância, tanto para a mãe como para o recém-nascido. Para além de diminuir o **risco de hemorragias no pós-parto**, a primeira mamada fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho.

Muito mais do que um alimento, o leite materno reforça o **sistema imunitário** do recém-nascido, reduzindo a probabilidade de desenvolver problemas de saúde como infecções gastrointestinais e respiratórias, doença celíaca, entre outras.



De resto, são muitos os benefícios atribuídos ao leite materno:

- **É nutritivo** – Trata-se de um alimento equilibrado, composto por milhões de células vivas, hormonas, vitaminas e minerais indispensáveis ao bom desenvolvimento do recém-nascido.
- **Promove a digestão** – A composição do leite materno é rica e facilmente absorvida pelo organismo do bebé.
- **Protege o intestino** – Rico em bactérias, cuida da flora intestinal do bebé, diminuindo a frequência de gases, cólicas e diarreia.
- **Desenvolve o sistema nervoso** – As substâncias bioativas do leite materno favorecem o desenvolvimento de neurónios, assim como a memória, a atenção e a aprendizagem.
- **Promove o desenvolvimento motor** – Estudos realizados em populações que valorizam a amamentação associam o desenvolvimento motor ao aleitamento materno.
- **Previne a obesidade** – As componentes anti-inflamatórias do leite materno diminuem o risco de obesidade e outras doenças associadas, como a diabetes e problemas cardíacos.
- **Está sempre pronto a consumir** – O leite materno está na temperatura ideal para consumo, sendo um alimento perfeito em termos nutritivos e livre de contaminações.

LEITE MATERNO OU LEITE DE FÓRMULA?

É natural que, durante a gravidez ou no período pós-parto, se questione sobre os **benefícios do leite materno** no desenvolvimento do bebê. Muitas são as dúvidas que surgem quando se procura comparar o leite materno ao leite de fórmula.

A ciência permitiu desenvolver um produto que se equipara ao leite da mãe no que concerne às **necessidades de hidratação e nutrição do bebê**. Porém, por maiores que sejam os avanços científicos, é muito difícil ombrear com as incríveis potencialidades do leite materno.

6



Sabia que o leite materno tem uma importância suprema na vida dos bebês prematuros? Garante-lhes nutrientes e agentes protetores imprescindíveis para a continuidade do seu desenvolvimento motor e cognitivo.

O **leite de fórmula** é, ainda assim, uma alternativa válida para todas as mulheres que não querem ou não podem amamentar os seus filhos. É importante que este tema seja falado abertamente com o **pediatra**. Existem várias fórmulas e marcas no mercado que colmatam todas as necessidades nutritivas ao longo das diferentes fases de desenvolvimento da criança.

As três fases evolutivas do leite materno

O leite materno é uma **matéria viva** em constante mutação. Sabia que as propriedades do leite vão variando ao longo dos meses de aleitamento? Dá-se uma evolução lenta e gradual que passa por três fases:

- **Colostro** – É considerada a “primeira vacina do recém-nascido”, dadas as suas propriedades ricas e capacidade de proteger o bebé contra várias doenças. É produzido entre o terceiro e o quinto dia após o nascimento.
- **Leite de transição** – Extraído entre o sexto e o 15º dia após o parto, este leite é rico em gordura e lactose.
- **Leite maduro** – A fase final da evolução do leite ocorre aproximadamente 15 dias após o parto. Torna-se rico em nutrientes que contribuem para o desenvolvimento físico e cognitivo do bebé.

PRODUTOS ESSENCIAIS DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Ao longo da gravidez, o corpo da mulher passa por um impressionante processo de transformação. São nove meses repletos de mudanças e adaptações. E não é só a barriga que cresce! Cada corpo é único, por isso deve procurar o máximo de informação, sabendo adaptar a oferta à sua realidade.

Para que a pesquisa seja mais fácil, apresentamos-lhe um conjunto de artigos que a auxiliam na fase da amamentação:

- Soutiens – Procure peças práticas e confortáveis. Encontra no mercado várias opções, desde versões mais tradicionais até aos soutiens “mãos livres”, que possibilitam a extração de leite sem necessidade de segurar a mama.



- Bomba de extração – Permite que continue a alimentar o seu bebé durante uma ausência ocasional ou após o regresso ao trabalho. São uma ótima opção para mulheres que querem criar uma reserva de leite para uso futuro.



- Sacos de conservação – Esta é a forma mais prática e higiénica de conservar o leite no frigorífico ou no congelador.



- Protetores de seios – Podem ser descartáveis ou laváveis e conferem proteção e conforto às lactantes durante todo o dia, dado que absorvem as fugas de leite.



- Creme para mamilos – Proteja a sua pele do desgaste provocado pela amamentação com creme para mamilos sensíveis e doridos.



- Mamilos de silicone – Facilitam a amamentação quando o bebé tem dificuldade em pegar no peito ou quando a mãe sente algum desconforto.



- Almofada de amamentação – Torna o período da amamentação mais confortável e seguro, reduzindo as dores nas costas.



- **Aconselhamento profissional** – Durante os primeiros dias de vida do seu bebé, pode ser útil ter o contacto de uma consultora em aleitamento materno ou uma linha de apoio.



CUIDADOS A TER DURANTE O PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO

A amamentação é um momento único partilhado entre a mãe e o seu bebé. Se, ao longo da gravidez, a mulher deve proteger-se para proporcionar o **desenvolvimento saudável do feto**, após o nascimento os cuidados renovam-se.

Durante o período de amamentação, existem alguns comportamentos que deve procurar manter:

- 1.** Tenha uma alimentação saudável e equilibrada que garanta a produção de leite de qualidade;
- 2.** Ingira cerca de 500 calorias a mais por dia para produzir leite suficiente;
- 3.** Siga as recomendações do seu médico e, se houver necessidade, tome um **multivitamínico**;
- 4.** Beba muitos líquidos, como batidos naturais e água, ao longo de todo o dia;
- 5.** Evite a ingestão de cafeína e álcool, principalmente nas duas horas que antecedem a amamentação;
- 6.** Não tome medicação durante a amamentação sem supervisão médica, uma vez que pode afetar o leite;
- 7.** Evite fumar. O fumo passivo prejudica o bebé, além de diminuir a produção de leite;
- 8.** **Cuide da sua pele** e previna o surgimento de mastites.

AMAMENTAR ATÉ QUANDO?

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo nos primeiros seis meses de vida e combinado com a introdução de **alimentos sólidos** até aos dois anos ou mais.

Porém, esta não é uma regra que reúna o consenso de toda a comunidade científica. Muitos especialistas são da opinião de que a amamentação deve manter-se até deixar de ser confortável para a mãe e para o bebé.

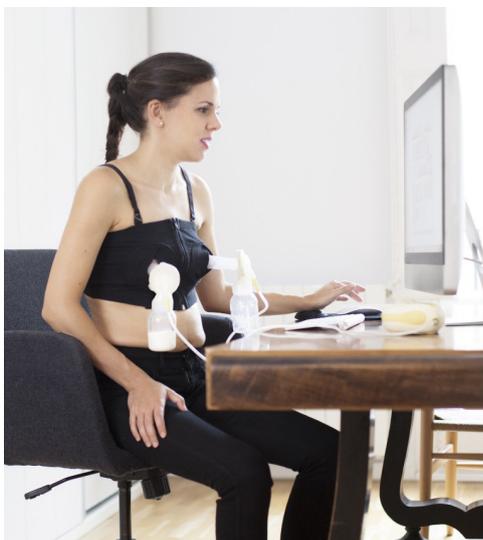
Para prolongar o aleitamento materno, mesmo após o regresso ao trabalho, existem no mercado produtos que ajudam a retirar leite e a armazená-lo com toda a segurança.





COMO CONCILIAR A AMAMENTAÇÃO COM O REGRESSO AO TRABALHO?

O regresso à **vida profissional** é um momento que gera alguma angústia na mãe, especialmente se estiver a amamentar o seu bebé. Este sentimento é normal, afinal acabou de conhecer o seu bem mais precioso! Porém, tranquilize-se: é possível retomar as rotinas sem descuidar o acompanhamento do seu filho.



As **bombas de extração de leite** são uma ótima opção para as mulheres que produzem leite em excesso ou para recorrer aquando do regresso ao trabalho. Pode utilizar uma bomba de extração num dos seios ou utilizar uma bomba “mãos livres” dupla, que lhe permite realizar outras tarefas durante a extração.

Antes de iniciar este procedimento, higienize corretamente a bomba, assim como a sua pele. O cuidado nesta fase vai proteger as propriedades naturais e prolongar o prazo de validade do leite:

- Leite extraído à temperatura ambiente – até 4 horas de validade
- Leite conservado no frigorífico – até 5 dias de validade
- Leite congelado – até 9 meses de validade



Depois de extrair o leite, guarde-o em **recipientes apropriados** e coloque a data para garantir o controlo dos prazos de validade.

Encontre a rotina que melhor se adapta a si e ao seu bebé. Com o acompanhamento necessário, vai conseguir que esta fase seja vivida em pleno!



Na **Farmácia Nova da Maia**, estamos atentos aos grandes desafios da gravidez e do período pós-parto. Junto da nossa equipa de farmacêuticos, os pais encontram todas as dicas e informações necessárias para que vivam esta importante fase das suas vidas com o máximo de conforto e confiança.

Visite a nossa loja online e explore a **categoria Mamã e Bebê**. Dispomos de uma secção de Puericultura onde encontra um conjunto de marcas e artigos essenciais de qualidade comprovada. Esteja atenta! Temos promoções e novidades todos os meses!

COMPRAR ONLINE



Reunimos uma equipa de profissionais altamente qualificada e habilitada para prestar aconselhamento não só na venda de medicamentos, como em áreas mais específicas como a dermocosmética, mamã e bebé, suplementação, produtos capilares, higiene oral e veterinária.

Trabalhamos diariamente com o objetivo de responder às necessidades de todas as famílias, em qualquer ponto do país. Por isso, quebramos distâncias e dispomos de uma loja online onde pode comprar tudo o que precisa sem sair de casa.

Na Farmácia Nova da Maia, pode também aviar receitas online e levantar os medicamentos no balcão ou recebê-los no conforto de sua casa. Sempre com o acompanhamento do seu farmacêutico de confiança.

Se quiser saber mais sobre este e outros temas, acompanhe o nosso blog. Temos dicas e conselhos valiosos para toda a família.

farmacianovadamaia.pt

Rua da Espinhosa 642, RC
4475-699 Maia

+351 22 986 44 11

online@farmacianovadamaia.pt



Farmácia
NOVADAMAIA