

Pouca Lactação: Dicas para aumentar o fluxo de leite



62% das mães param de amamentar porque acham que não estão produzindo leite suficiente para atender às necessidades nutricionais de seus bebês.¹



A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida porque está associado a benefícios para a saúde não apenas do bebê, mas também da mãe.¹

No entanto, as mulheres muitas vezes desistem de amamentar devido ao medo da produção inadequada de leite.¹

Como saber se o bebê está recebendo leite suficiente?²



O bebê fica calmo durante a mamada; e na maioria das vezes, o som da deglutição pode ser ouvido.



As fontanelas do bebê são planas e macias; as bochechas parecem arredondadas, não sugadas, durante a sucção.



O bebê sai do seio sozinho, a boca parece úmida e parece satisfeito após a mamada.

Seis a oito fraldas molhadas por 24 horas indicam uma ingestão adequada de líquidos. Além disso, o ganho de peso deve ser monitorado pelo pediatra durante as consultas quinzenais³

Referências

1. Sevrin, T., Alexandre-Gouabau, M. C., Darmaun, D., Palvadeau, A., André, A., Nguyen, P., ... & Boquien, C. Y. (2017). *Use of water turnover method to measure mother's milk flow in a rat model: Application to dams receiving a low protein diet during gestation and lactation*. [Uso do método de renovação da água para medir o fluxo de leite da mãe em um modelo de rato: Aplicação a mães que recebem uma dieta pobre em proteínas durante a gestação e lactação]. *PLoS One*, 12(7), e0180550. **2.** *Breastfeeding: is my baby getting enough milk?* [Amamentação: meu bebê está recebendo leite suficiente?] (06 de setembro de 2022). NHS. Recuperado em 17 de outubro de 2022, de <https://www.nhs.uk/conditions/baby/amamentação-e-mamadeira/problemas-de-amamentação/leite-suficiente>. **3.** Trachtenbarg, D. E., & Golemon, T. B. (1998). *Care of the premature infant: Part I. Monitoring growth and development* [Cuidados com o bebê prematuro: Parte I. Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento]. *Médico de Família Americano*, 57(9), 2123.

Uma boa pega é a chave para uma amamentação bem-sucedida



Glândulas mamárias produzem leite materno com base nas leis de oferta e demanda.¹



Quanto mais o bebê pega bem o seio da mãe, mais leite materno é produzido.^{1,2}

A fisiologia por trás do sistema de oferta e demanda:²

3

Ocitocina estimula a liberação de leite do seio. Prolactina estimula a produção adicional de leite.²

2

Em resposta, o hipotálamo estimula a hipófise posterior a liberar oxitocina e a hipófise anterior a liberar prolactina.²

3



1

2

Ocitocina
(descida do leite)

Prolactina
(produção de leite)

1

A estimulação do mamilo pela sucção do bebê ativa o hipotálamo.²

Como saber se a pega do bebê está correta?³



O queixo do bebê toca, ou quase toca o seio. Enquanto isso acontece, o lábio inferior do bebê também se curva para baixo.



A mãe pode ver mais da pele escura ao redor de sua mordidela acima do lábio superior do bebê do que abaixo do lábio inferior.



O bebê está com a boca cheia de peito.

Referências

1. *Common breastfeeding challenges*. [Desafios comuns da amamentação]. (22 de fevereiro de 2021). Secretaria de Saúde da Mulher. Recuperado em 17 de outubro de 2022, de <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-challenges/common-breastfeeding-challenges>. 2. *Lactação*. (08 de junho de 2017). BrainKart Recuperado em 17 de outubro de 2022, de https://www.brainkart.com/article/Lactation_22009. 3. *Breastfeeding: is my baby getting enough milk?* [Amamentação: meu bebê está recebendo leite suficiente?] (06 de setembro de 2022). NHS. Recuperado em 17 de outubro de 2022, de <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-problems/enough-milk>.

Como apoiar o fluxo de leite adequado?



Amamentar com frequência é uma maneira fundamental de aumentar a produção de leite. Além disso, mulheres que amamentam também podem ser aconselhadas a:



Amamentar toda vez que o bebê estiver com fome.¹



Dormir bastante e evitar o estresse.¹



Evitar beber álcool e fumar.¹

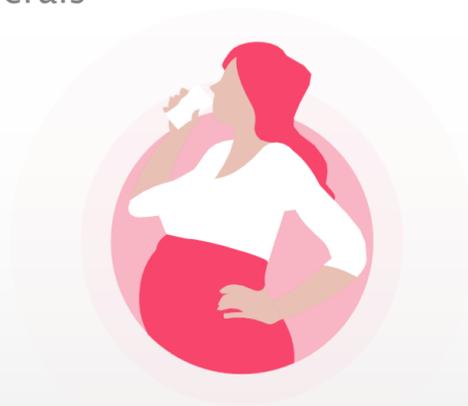
Ingestão nutricional adequada é essencial para manter o estado nutricional materno saudável. Portanto, mulheres que amamentam também podem considerar:



Ter uma alimentação variada e balanceada fornecendo energia, proteínas, vitaminas e minerais suficientes para garantir o aumento das necessidades nutricionais para a lactação. Garantir o consumo adequado de fluidos para se manter bem hidratada.²



Suplementação de micronutrientes pode ser necessária para garantir o aumento das necessidades nutricionais, especialmente quando as fontes dietéticas não são suficientes.²



Referências

1. *Low Milk Supply*. [Baixo Fornecimento de Leite]. Disponível em: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/low-milk-supply>. (Acessado em 13 de junho)
2. Segura, S. A., Ansótegui, J. A., & Díaz-Gómez, N. M. (2016). *The importance of maternal nutrition during breastfeeding: do breastfeeding mothers need nutritional supplements?*. [A importância da nutrição materna durante a amamentação: as mães que amamentam precisam de suplementos nutricionais?]. *Anais de Pediatria (Edição em Inglês)*, 84(6), 347–e1.