

# Especial Telemedicina| Leite Materno

O **leite materno** é um alimento perfeito para o seu bebê. Ele é a fonte ideal de nutrientes para que seu bebê cresça e se desenvolva mais forte e mais saudável.

Ele é de fácil digestão, protege contra doenças, e reduz a chance de seu filho desenvolver alergias. Vale ressaltar que o leite materno também auxilia no desenvolvimento do sistema nervoso central, proporcionando maior desenvolvimento neurológico, psicológico, motor e da inteligência.

No artigo de hoje vamos falar mais sobre o leite materno, um alimento único!

Boa leitura!

## A importância da alimentação variada

É muito importante que você tenha uma [alimentação](#) variada, incluindo leite e seus derivados, verduras, legumes, carnes e frutas. Beba líquidos em abundância. Se você estiver bem nutrida e hidratada estará dando uma ótima contribuição para a sua produção de leite!

Pense na amamentação como um momento de conhecimento, intimidade e vínculo entre vocês. Essa é uma maneira de você estar mais próxima de seu bebê. O **sucesso da amamentação** depende de você, da sua saúde, tranquilidade, desejo e do apoio que recebe.

## A produção de leite é pequena inicialmente e aumenta gradativamente

Durante 3 a 4 dias após o nascimento do bebê, seu corpo produz um leite amarelado chamado [coloostro](#). Este leite é muito importante para o seu bebê, pois ele é rico em nutrientes e anticorpos que ajudam no combate às infecções.

Entre 2 a 5 dias após o parto ocorre a apojadura: suas mamas ficarão cheias de um leite mais claro e rico em gordura; sua produção de leite irá aumentar e seu bebê ficará mais satisfeito.

## Cada bebê tem seu próprio ritmo

Amamente sempre em um ambiente tranquilo e em uma posição confortável tanto para você quanto para

o seu bebê.

Cada bebê tem um ritmo de mamadas. Por isso, a amamentação deve ser feita por livre demanda, ou seja, seu bebê pode mamar quantas vezes desejar e pelo tempo que quiser. A maioria dos bebês mama durante 30 a 40 minutos.

Em cada mamada ofereça uma mama e depois a outra, se o bebê aceitar. Na mamada seguinte, inicie o aleitamento pela mama que foi oferecida por último.

Não se esqueça de usar sempre o sutiã. Ele é importante para a sustentação das mamas e bom posicionamento dos ductos, **auxiliando** a amamentação.

## Cuide bem das suas mamas

Cuide bem das suas mamas, **prevenindo o aparecimento de fissuras**. Tome sol nas mamas antes das 9 horas da manhã durante 15 minutos.

Procure manter seus mamilos sempre secos para evitar irritações. Se você usar um protetor de seios, lembre-se de trocá-los sempre que estiverem úmidos.

Não é necessário limpar as mamas antes e após as mamadas. O banho diário é suficiente. No final da mamada você deve passar seu próprio leite sobre o mamilo e aréola, deixando secar ao ar livre.

Uma pega adequada é fundamental para uma boa sucção e prevenção de fissuras. O bebê deve abocanhar o mamilo e a auréola na hora de sugar.

Sempre que possível permita que seu filho solte a mama espontaneamente.

A amamentação estimula seu útero a voltar ao normal e ajuda você a retornar ao seu peso mais rapidamente.

O que você achou do artigo de hoje? Acompanhe nossas [redes sociais](#) e fique por dentro de diversos conteúdos sobre saúde e bem-estar.

**Mônica Rodrigues**, head de pediatria da Conexa Saúde.