

## MEU BEBÊ ESTÁ MAMANDO O SUFICIENTE? COMO SABER?

Estou preocupada se meu bebê está recebendo leite suficiente – como posso ter certeza?

Melhor do que preocupar-se e tentar adivinhar se seu bebê amamentado está recebendo o suficiente, preste atenção nos seguintes sinais:

### 1) NÚMERO DE FRALDAS MOLHADAS

- ✓ Um bebê que mama o suficiente terá de 4 a 6 fraldas molhadas por dia, a partir do 4º dia de nascimento. Considere 6 a 8 fraldas se você usa as de pano, que seguram menos a urina.
- ✓ Para saber como identificar uma fralda molhada, coloque duas colheres de sopa de água em uma fralda limpa e perceba a diferença de peso. Fraldas de pano molhadas são mais perceptíveis do que as descartáveis com seus absorventes.
- ✓ Pode ser mais fácil comparar uma fralda molhada com uma limpa através do peso do que pelo simples toque.
- ✓ Após o primeiro mês, aproximadamente, as fraldas do seu bebê estarão ainda mais pesadas – o equivalente a 4 ou 6 colheres de sopa de água.
- ✓ A cor da urina é um bom indicativo para saber se o bebê está recebendo leite suficiente para mantê-lo hidratado. Urina pálida e clarinha sugere uma boa hidratação; escura, com cor de suco de maçã (após os primeiros dias) pode ser um indicativo de que o bebê não está mamando o suficiente. Se seu bebê não estiver recebendo leite suficiente, você poderá encontrar um resíduo com aparência de “pó de tijolo” ou “ferrugem” nas fraldas, que são os cristais de urato decorrentes da urina muito concentrada (acontecimento normal nos primeiros dias), que devem desaparecer uma vez que a ingesta do bebê aumentar. Fale com seu médico para saber se seu bebê precisa de alguma complementação enquanto aprende a mamar com mais eficiência.

## 2) MOVIMENTAÇÃO INTESTINAL

Se muitas fezes estão saindo, então muito leite entrou.

- ✓ Nos primeiros dias, as fezes do bebê mudam da aparência grudenta e escura do mecônio para o verde, e depois o marrom. Cerca de um a dois dias após a chegada do leite, observamos então as fezes de leite materno, que são amareladas e com grumos – cor de mostarda e consistência de queijo cottage.
- ✓ Entre a 1ª e a 4ª semana de vida, bebês que estão recebendo leite posterior o suficiente, produzirão ao menos 2 ou 3 fezes amareladas e com grumos por dia. Por ser um laxante natural, alguns bebês fazem cocô em toda mamada, o que é um ótimo sinal de que o bebê está mamando o suficiente. Quando ele faz somente 2 ou 3 vezes por dia, espere ver uma quantidade mais substancial de fezes na fralda – mais do que uma simples manchinha.
- ✓ Após o 1º ou 2º mês de vida, enquanto o intestino amadurece, a frequência de evacuações diminui. Neste estágio, seu bebê deverá ter somente uma evacuação por dia; alguns bebês amamentados evacuam uma vez a cada 3-4 dias, e ainda assim estão recebendo leite suficiente.
- ✓ Enquanto a urina é um bom indicativo a respeito da quantidade de fluidos ingerida pelo bebê, a evacuação será um indicativo importante acerca da qualidade do leite (isto é, se o bebê está mamando por tempo suficiente e com eficiência para despertar o reflexo de ejeção da mãe, o que fará com que ele tenha acesso ao leite posterior, mais gorduroso e mais rico em calorias). Quando um bebê que tem menos de 1 mês não produz fezes suficientes, é hora de observar mais de perto o que vem acontecendo quando ele vai ao seio. Preste atenção na pega do bebê e aos sinais de uma mamada eficiente e procure ajuda de uma consultora de amamentação.

### 3) AVALIE A MAMADA

- ✓ Geralmente as mamas parecem mais cheias antes da mamada e mais vazias imediatamente após. Estas mudanças ficam menos perceptíveis conforme o bebê vai crescendo e você vai ficando mais eficiente ao produzir exatamente o que o bebê precisa.
- ✓ Muitas mães perceberão o reflexo de ejeção do leite alguns minutos após o início da mamada. Se você não tem essa sensação, observe seu bebê. Sua sucção ficará mais firme e você poderá ouvi-lo engolindo mais frequentemente uma vez que o reflexo de ejeção aumenta o fluxo de saída de leite.
- ✓ Outros sinais que podem confirmar que seu bebê está mamando o suficiente incluem ver algumas gotas de leite escorrendo dos lábios ou ouvir o bebê engolir após uma ou duas sugadas. O bebê geralmente parece satisfeito durante e após a mamada.
- ✓ Se você sente seu bebê sugando com vigor, pode ouvi-lo engolir durante a mamada, percebe os sinais do reflexo de saída do leite e observa o soninho chegando após a mamada, há grandes chances de que ele esteja recebendo tudo o que precisa.

#### 4) GANHO DE PESO

- ✓ Seu médico vai conferir o ganho de peso do recém-nascido alguns dias após a saída do hospital e, talvez, uma ou duas semanas depois disso.
- ✓ A maioria dos bebês, sejam eles amamentados ou alimentados com fórmula, perderão em média 5 a 7% de seu peso de nascimento nos primeiros dias de vida, em decorrência da perda dos fluidos. O quanto eles perderão depende do inchaço do seu bebê e variações individuais acerca da retenção de fluidos e eficácia na amamentação.
- ✓ Quando mães e bebês passam por um nascimento menos complicado e são capazes de amamentar com frequência e uma boa pega, o bebê perde menos peso. Bebês que tem um início de amamentação mais vagaroso (seja por problemas médicos ou na pega) tendem a perder um pouco mais.
- ✓ Bebês que recebem quantidades adequadas de leite estarão 50 a 100 gramas próximos do seu peso de nascimento na consulta de 1 semana. Alguns bebês demoram algumas semanas para retomar este peso, especialmente se perderam muito no início.
- ✓ Antes de sair da maternidade, lembre-se de pedir à equipe o peso do seu bebê na alta. Este número será importante na próxima avaliação do bebê, uma vez que o ganho de peso é medido a partir do peso mais baixo, e não do peso de nascimento.
- ✓ Após retomar o peso de nascimento, o bebê ganha em média 115 a 200 gramas por semana, ou um mínimo de 450 gramas por mês. Alguns bebês ganham peso rapidamente nos primeiros meses; outros ganham mais lentamente, mas dentro da normalidade.

## 5) NÃO SE PREOCUPE COM SUA PRODUÇÃO DE LEITE

- ✓ A amamentação é um processo baseado na confiança, portanto, não deixe que o medo de que seu bebê não receba o suficiente prejudique a sua convicção. Se seu bebê está produzindo fraldas molhadas e evacuações suficientes, e ganha peso adequadamente, tenha certeza de que ele está recebendo tudo o que precisa.
- ✓ Amamentar com frequência (em livre demanda) ou querer mamar logo após a última mamada não são necessariamente sinais de que seu bebê tem fome. Bebês mamam por inúmeras razões além da fome. Ele pode estar querendo a proximidade e o conforto proporcionados pela amamentação ou pode estar precisando de umas sugadinhas para relaxar e adormecer.
- ✓ Se a contagem de fraldas mostra que seu bebê está recebendo o suficiente, não se preocupe com a produção de leite. Amamente seu bebê com frequência durante o dia. Tenha certeza de que ele está abocanhando o seio corretamente e sugando com eficácia, e então não se preocupe.

Retirado de: <http://www.askdrsears.com/topics/breastfeeding/faqs/getting-enough-milk-how-tell>

Tradução livre de Bianca Balassiano Najm [www.possoamamentar.com.br](http://www.possoamamentar.com.br)