

# Apojadura

Mas afinal o que é apojadura?

Trata-se da produção e descida do leite materno que pode ocorrer até cinco dias após o parto. É normal o primeiro leite ser em pequena quantidade, sendo um líquido espesso, transparente ou amarelado, chamado colostro, capaz de suprir as necessidades do bebê nos primeiros dias.



É preciso preparar o seio para a amamentação?

A resposta é não, o melhor estímulo para produção do leite ocorre quando o bebê suga o seio.

Esticar o bico do seio, ou até mesmo esfregá-los com buchas ou toalhas ásperas não são recomendados, pois além de não funcionarem, podem induzir trabalho de parto antes do tempo e causar lesões mamilares.



## Referências Bibliográficas:



### Autores:

Beatriz Januario de Jesus  
Gabriela Umekita Min  
Isabella Sousa Conti  
Luane Alves Contardi  
Paola Fernanda Arcuri Margarido

### Orientadora:

Prof<sup>a</sup>. Ma. Vânia Lopes Pinto

# Aleitamento Materno



# POSICIONAMENTO DA MÃE

É importante que a mãe se posicione de forma confortável na hora da amamentação. É indicado estar sentada com as costas apoiadas, e durante a amamentação essa postura seja mantida, de forma a trazer sempre o bebê em direção ao seu corpo e não o contrário.

Outra recomendação, é que a mãe use um apoio para seus braços e deixe os ombros relaxados para não se cansar.

# POSIÇÕES PARA O BEBÊ

**Tradicional:** O bebê deve ser posicionado de frente para a mãe, barriga com barriga e seu corpo deve ficar apoiado no antebraço da mãe. É importante ressaltar que a cabeça do bebê deve ficar levemente voltada para cima.



**Invertida:** O bebê deve ser posicionado abaixo do braço da mãe, e seu corpo deve ficar lateralizado com o tronco materno.

**Cavalinho:** O bebê é posicionado de frente para a mãe com as pernas e o quadril apoiados no colo da mãe, a mãe sustenta o corpo e a cabeça do bebê com uma das mãos.



# PEGA

O bebê deve abocanhar o bico e a região circular em volta dele; a boca fica aberta como de “peixe”, com o lábio inferior virado para fora.

Recomenda-se que a mulher segure o seio com quatro dedos embaixo e o polegar acima da aréola formando um C para facilitar a pega e impedir que o seio tampe o nariz do bebê.

O tempo entre uma mamada e outra não deve ultrapassar

**3 HORAS!**

# RODÍZIO APÓS APOJADURA

É importante que o bebê mame o seio até esvaziar, pois assim ele consegue todos nutrientes ficando mais satisfeito e estimulando a produção de leite.

Após o esvaziamento, o outro seio pode ser oferecido e a próxima mamada deve iniciar pelo peito de menor tempo.

# LEITE “EMPEDRADO”

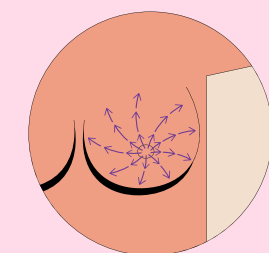
É o acúmulo de leite nos seios, causando dor e aumento de volume que pode evoluir para inflamação.

Cuidados para prevenção e/ou tratamento:

- Usar compressa de água fria no intervalo entre as mamadas para diminuir o inchaço e a dor → **Proibido compressa de água morna ou quente** (piora do quadro).



- **Massagem circular** começando próxima ao bico até toda extensão do seio



- Esvaziar totalmente o seio durante ou após a mamada;
- Amamentar sempre que o bebê quiser (livre demanda).