

MEU BEBÊ ESTÁ RECEBENDO LEITE SUFICIENTE?



Lansinoh®

Se você está preocupada por achar que não está produzindo leite suficiente, você não está sozinha. Esta é uma das preocupações mais comuns entre as mães em todo o mundo. A verdade é que pouquíssimas mães não conseguem produzir leite suficiente. Alimentar o bebê em livre demanda (sempre que o bebê der sinal de fome) é a melhor maneira de prevenir problemas em sua produção de leite.

É importante entender, principalmente nos primeiros dias, que o bebê é seu melhor professor e ele vai ajudar seu corpo a saber quanto leite deve produzir. Também é importante lembrar que o bebê não pode falar quando quer mamar. Se você optar por interpretar os sinais dele ao invés de ficar olhando no relógio, você não precisará se preocupar com sua produção.

Extrair leite com uma bomba tira-leite pode ajudar (e, para muitas mães que precisam retornar ao trabalho logo após o bebê nascer, é uma necessidade), mas não é um substituto real da amamentação. Então, a dica que damos é: amamente seu bebê no peito em livre demanda e evite a extração com bomba (se possível) nas 4 primeiras semanas após o nascimento. Por fim, por mais bem intencionados que seus parentes sejam ao oferecer ajuda na alimentação do bebê - especialmente a noite - é extremamente importante que o bebê mame no peito o máximo que puder, pois esta é a melhor maneira de seu corpo aprender quanto leite deve produzir.

Aqui estão alguns fatores a serem observados para saber se o bebê está recebendo leite suficiente:

- Os bebês perdem peso após o nascimento, mas devem recuperá-lo rapidamente. Uma perda de peso de 5 a 7% durante os primeiros 3 a 4 dias após o nascimento é considerada normal. Ele deve recuperar o peso do nascimento com cerca de 10 a 14 dias de vida. Se seu bebê não está ganhando peso, é importante entrar em contato com um médico ou consultora de amamentação.
- Você também pode medir sua produção de leite nas trocas de fraldas. Os bebês normalmente deixam 6 ou mais fraldas molhadas por dia assim que eles atingem 4 dias de vida. O xixi do bebê deve ter um cheiro leve e suave.
- Espere de 3 a 4 (ou mais!) fraldas com cocô por dia a partir do quarto dia de vida. Até o quinto dia, as fezes do bebê devem ser de cor amarela / mostarda e sem mecônio (as primeiras fezes após o nascimento, que normalmente são verdes bem escuras, pegajosas e parecem piche). As fezes do bebê podem ser viscosas ou granuladas, com um aspecto mais coalhado como queijo cottage.
- Após a mamada, seus seios vão ficar mais leves e o bebê mais calmo e saciado. Ao notar que seu bebê está ficando mais alerta e ativo a cada dia, também é um ótimo sinal de que você está fornecendo leite suficiente.

É normal se preocupar e questionar seu corpo nos primeiros dias. Não tenha medo de fazer perguntas para um profissional especialista em aleitamento caso você continue preocupada ou queira confirmar se tudo está indo bem.