



PHILIPS

AVENT

Mamãe e bebê

Guia de  
aleitamento  
e maternidade

Marca  
**Nº1**  
recomendada  
pelas mães\*



**Eneida Souza**

Enfermeira Pediatra, Lactation Educator pela UCLA-CA, Terapeuta Sistêmica de família, casal individual. Membro na ILCA-USA.

**15m de usuárias no mundo**

**Gravidez+**  
Registro diário de gravidez

**Baixe o app para grávidas nº 1 no ranking**

Um guia diário para uma gravidez segura e saudável, com imagens lindas e incríveis que mostram cada semana da sua jornada.

Available on the App Store | GET IT ON Google play



## Preparando-se para ser mãe

Ter um filho é a melhor jornada que você terá, mas, como qualquer grande jornada, precisa de suporte. As incertezas da maternidade começam no momento em que você decide ter um filho. Deste ponto em diante, toda decisão que você tomar para estes primeiros anos afetará a saúde futura do seu bebê. E, enquanto você quer garantir que toma as decisões corretas, cada criança é única, então nem sempre é fácil saber o que é o melhor.

A experiência de cada mulher e de cada mãe também é única, pessoal e incomparável.

Por isso receber todo o suporte é fundamental para que você sinta-se confiante de estar tomando as melhores decisões para a saúde do seu bebê e em seu começo de vida.





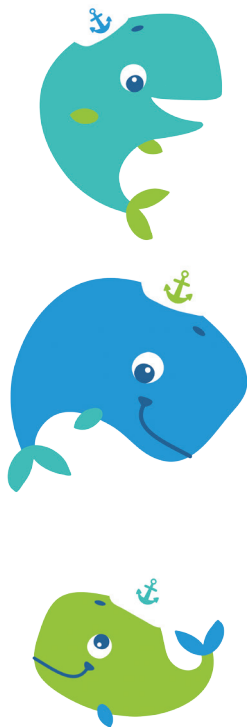
## Preparando-se para ser pai

Embora as grandes mudanças na futura mamãe sejam óbvias, um pai também muda muito enquanto espera pela nova chegada. É hora do ajuste, enquanto ele muda sua autoimagem e seu relacionamento com a esposa para dar espaço ao bebê que está a caminho.

Alguns pais mudam a aparência, deixando a barba crescer, por exemplo; Trocam de casa ou assumem um novo projeto. Todos pensarão sobre seus próprios pais e se perguntarão se serão iguais ou diferentes deles. A maioria fica bem ansiosa, embora os homens não demonstrem. Estes sentimentos reprimidos criam a energia para fazer o ajuste, ligar-se ao bebê e se tornar o pai de que ele precisará. Então, não se preocupe.

Um pai é a uma pessoa muito importante na vida do filho, mesmo antes que o bebê nasça. Muitos pais “brincam” com seus bebês antes do nascimento, falando e cantando para eles ou massageando suavemente o abdome da mãe. O bebê reconhecerá a voz do pai no nascimento, se ele estiver bem perto.

Bebês com pais envolvidos apresentam todos os tipos de benefícios. É mais fácil, tanto para os meninos quanto para as meninas, nascer, manter uma autoimagem melhor enquanto crescem, e ter melhor desempenho escolar se o pai estiver envolvido.



# A gravidez dividida em trimestres

Apesar de ser muito comum perguntarem para a grávida com quantos meses de gestação ela está, a contagem mais precisa para estipular a data de fecundação e de nascimento do bebê é pelo número de semanas e, a partir daí, pelo início e fim de cada um dos três trimestres em que o bebê se desenvolve dentro do útero.

A divisão por trimestres ajuda a mãe a entender quais as principais alterações pelas quais o corpo dela passará e, de certa forma, também contribui para acompanhar o desenvolvimento do bebê.

Tão logo a mulher saiba que está grávida, deve começar o acompanhamento pré-natal, que durará todo o tempo da gestação, até o parto. Durante esse período, a saúde da mãe e a do bebê serão controladas em detalhes, para prevenir e, se necessário, tratar alguma intercorrência. Nas visitas regulares ao obstetra serão avaliadas as condições físicas da mãe e o desenvolvimento do bebê, por meio de exames clínicos, laboratoriais e pelas ultrassonografias.

Entenda cada um dos trimestres:

## 1º TRIMESTRE

0 a 13 semanas

3 primeiros meses

Tudo começa quando o óvulo fecundado passa por várias divisões, transforma-se em embrião e depois em feto. Como é uma fase crítica do desenvolvimento, é muito importante que o acompanhamento pré-natal já esteja acontecendo. Neste início, ocorre a adaptação do corpo e dos sentimentos, trazendo sensações ora de prazer, ora de desconforto. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. É importante manter a calma e saber que isso não fará mal ao bebê.

Fisiologicamente, a mulher percebe o aumento dos seios, também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos (principalmente pela manhã) e até ficar mais cansada. São as adaptações necessárias da gravidez. É importante alimentar-se de maneira saudável, não ingerir bebida alcoólica nem fumar ou usar drogas.

## 2º TRIMESTRE

14 a 26 semanas

4º ao 6º mês

É a fase ideal para planejar e realizar os preparativos para a chegada do bebê, por conta do maior conforto físico.

Os sintomas comuns do início da gravidez tendem a sumir, e só no fim desse período é que podem começar a surgir dores nas costas e queimação no estômago.

No segundo trimestre, o corpo muda muito rápido: a barriga finalmente aparece e a mulher começa a perceber os primeiros movimentos da criança. Isso pode trazer uma sensação muito boa, que fortalecerá sua ligação com seu filho.



## 3º TRIMESTRE

27 a 40/41 semanas

7º ao 9º mês

No final da gestação, o bebê ocupa mais espaço dentro da barriga da mãe, o que pode dar a ela a sensação de peso e desconforto e, inclusive, trazer dificuldades de encontrar uma posição para dormir.

Poderá sair de seu peito um líquido amarelado, chamado colostro, que vai alimentar seu bebê nos primeiros dias de vida.

É uma época de ansiedade com o parto e, por isso, a grávida deve estar em estado constante de atenção e prontidão. Ao final, o bebê pesará em torno de três quilos e irá se movimentar menos, exatamente pela falta de espaço. Isso é normal.

A gestante só deve se preocupar e comunicar ao médico imediatamente caso não haja qualquer movimento por mais de 12 horas seguidas.





## Enxoval

É emocionante quando vai se aproximando a hora de matar aquela incontrolável curiosidade de ver a carinha do seu filho. E isso significa que também é o momento de preparar a malinha do bebê para levar para a maternidade.

Procure deixar tudo pronto com 36 semanas de **gestação**. Se há risco de parto prematuro, seja realista e finalize as malas antes disso, mesmo que depois elas acabem ficando no cantinho do quarto por semanas.

Assim você evita estresse nos minutos finais, quando poderá estar em trabalho de parto e com a mente totalmente focada no que vem pela frente!



## Mala para a **mãe**

- 3 camisolas ou pijamas com abertura na frente para facilitar a amamentação. Se preferir, use roupas confortáveis em vez de pijama, para receber as visitas.
- 5 calcinhas confortáveis, já “testadas”, de preferência as que você já está usando na gravidez. Você vai ter de usá-las com absorventes noturnos.
- 1 penhoar para andar pelos corredores do hospital depois do parto e para receber visitas, se quiser.
- Chinelo ou sandália de dedo grande, para caber em pés inchados (eles incham ainda mais depois do parto).
- Sutiã de amamentação sem aros.
- Absorventes para os seios.
- Produtos de higiene pessoal como escova, shampoo, condicionador, sabonete, escova de dentes e creme dental (a maternidade pode até oferecer, mas você vai preferir os produtos a que já está acostumada).
- Absorventes – lembre-se de que é normal o sangramento depois do parto. Os hospitais costumam fornecer absorventes, mas leve pelo menos uma embalagem do tipo noturno ou pós-parto, se tiver uma marca preferida.

## A malinha do **bebê**

Fraldas descartáveis costumam ser cedidas pelas maternidades e hospitais, porém informe-se com antecedência para não ser pega desprevenida. Os itens abaixo são recomendados com alguma sobra, porque é comum bebês acabarem tendo que fazer muitas trocas de roupa por dia. Considere levar:

- 6 macacões tamanho RN
- 6 bodies ou conjuntos tipo pagão
- 6 calças com pé (mijão)
- 1 manta de algodão
- 1 xale de linha ou de tecido quente
- 2 casaquinhos, de preferência com botões na frente e que não tenham que passar pela cabeça
- Fraldas de tecido e paninhos de boca para apoiar no ombro ao colocar o bebê para arrotar
- 6 pares de meias, se estiver muito frio

Recém-nascidos costumam ficar internados por no máximo três dias, em condições normais. Lembre-se de lavar tudo antes com sabão de coco ou neutro e de separar as roupas que sejam adequadas para a época do ano.

É verdade que os bebês ao nascer precisam ser mantidos em temperatura mais quente, mas não exagere nos agasalhos, porque eles podem deixar seu filho desconfortável.

Se estiver na dúvida, peça orientação às enfermeiras da maternidade nas primeiras trocas.

As maternidades preferem que os bebês não usem lacinhos nem pulseirinhas, que podem acabar se perdendo nas trocas.



## A mala para o **pai**

- Pijama (se for dormir no hospital)
- Escova de dente e creme dental
- Muda de roupa e sapatos confortáveis
- Documentos e dinheiro trocado
- Celular



## Itens de **última hora**

Além da mala, na hora de sair de casa há outros itens que você deve se lembrar de pegar. Faça uma lista e deixe bem visível para verificar, na pressa de sair, se não esqueceu nada:

- Carteirinha do plano de saúde
- Cartão de pré-natal ou carta do médico com informações do pré-natal
- Documentos pessoais
- Carregador de celular





## Amamentação, um ato de amor para o seu filho

Amamentar é um dos gestos mais carinhoso que uma mãe pode ter por seu filho. Além de continuar o vínculo entre os dois, fornece todos os nutrientes que o bebê precisa para o seu crescimento e desenvolvimento adequados.

Bebês amamentados no seio da mãe são mais tranquilos e têm maior autoestima. Além de ser o alimento mais adequado às necessidades diárias do bebê, previne várias doenças como alergias, asma, rinite, doenças gastrointestinais.



## Tipos de leite

O leite materno apresenta variações em seu aspecto e composição durante o período de amamentação.



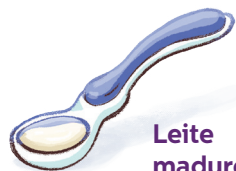
**Colostro**

- Amarelo alaranjado
- Aspecto denso
- Rico em proteínas e vitaminas, um reforço para o sistema imunológico do bebê



**Leite de transição**

- Cor de manteiga
- Maior quantidade de calorias para que o bebê ganhe peso



**Leite maduro**

- Branco
- Com composição adequada às necessidades de crescimento e desenvolvimento do bebê

## Capacidade do estômago do bebê

O recém-nascido possui reservas de nutrientes para os primeiros dias de vida. É importante saber a capacidade do estômago do bebê para evitar preocupação desnecessária quanto à quantidade de leite ingerido pelo bebê.



**1º dia** de 5 ml a 7 ml



**3º dia** de 22 ml a 30 ml



**7º dia** de 60 ml a 80 ml

## Frequência das mamadas

Faça um controle e acompanhe a quantidade de mamadas diárias. De acordo com a mamada, marque um x quando o bebê fizer cocô e xixi. O mais importante nas 24 horas é saber quantas vezes o bebê mamou. Nas primeiras semanas a frequência recomendada é de 7 a 10 vezes nas 24 horas.



## Frequência das fezes

A frequência de fezes aumenta de acordo com o volume de leite ingerido, assim como o aspecto das fezes também sofre alteração.



**Mecônio**  
1º dia



**Fezes de transição**  
2º ao 3º dia



**Fezes amarelas**  
4º dia em diante



## Dúvidas frequentes sobre amamentação

### Existe leite fraco?

Não. O leite materno se modifica constantemente para atender as necessidades do bebê.

### O que é mais importante, o tempo de mamada ou a frequência?

A frequência com que você leva o bebê ao seio.

### O que fazer para manter a produção de leite?

Manter alimentação balanceada, não fazer dieta para perda de peso, repousar durante o dia e amamentar com frequência.

### Como posso saber se o bebê está mamando bem?

Acompanhando a frequência de mamadas, troca de fraldas com xixi frequente e aumento das trocas com cocô. Em caso de alteração, consulte o seu pediatra.

### Tome de 3 a 4 litros de líquidos por dia

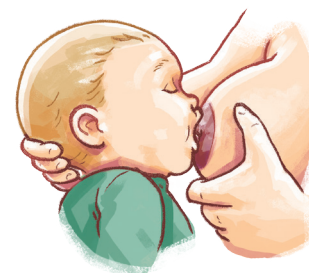
**DICA** tenha sempre um copo ou garrafinha de água ao lado do local de amamentação para a mãe poder se hidratar também durante a mamada.



## Pega correta e posição na amamentação

Procure um ambiente tranquilo para você e para o bebê. Não existe posição correta, o importante é que mãe e bebê estejam confortáveis. O bebê deve ficar sempre inclinado em relação ao corpo da mãe e com a barriga voltada para a barriga da mãe.

Durante a pega, um pequeno desconforto nas primeiras semanas é comum, mas não pode ter dor durante as mamadas. Se ocorrer dor, retire o bebê e o posicione novamente.



## Pega correta

- A ponta de nariz e o queixo do bebê devem tocar a mama o tempo todo.
- Os lábios devem estar virados para fora e envolvente parte da aréola.
- Observe o movimento do músculo lateral da face.

## Dicas para uma amamentação tranquila e segura

### Preparação do seio



Movimento circular



Faça o "C" com a mão

### A pega



Passo o dedo indicador no queixo do bebê



Leve o bebê a mama

## Dicas de posições confortáveis

### Posição nas primeiras mamadas

- Coloque a almofada no colo.
- Passe o braço contrário à mama que será oferecida por cima do corpo do bebê e, com a mão aberta, apoie a cabeça dele. Note que o dedo indicador e o polegar devem ficar abaixo de cada orelha.
- Bebê com a barriga voltada para sua barriga.
- Com a outra mão faça um “C” invertido – o polegar fica sempre para cima – comprima levemente e traga o bebê ao seio.



### Posição de aconchego (tradicional)

- Apoie a cabeça do bebê no antebraço.
- Bebê com a barriga voltada para a sua.
- Com a outra mão faça um “C” invertido – o polegar fica sempre para cima – comprima levemente e traga o bebê ao seio.
- Apoie seu cotovelo em uma almofada para sustentar o peso do bebê.
- O bebê deve ficar inclinado em relação ao seu corpo.



### Posição bola de futebol americano (invertida)

- Sente em uma posição confortável.
- Passe o braço por cima do corpo do bebê e, com a mão aberta, apoie a cabeça dele. Note que o dedo indicador e o polegar devem ficar abaixo de cada orelha.
- Coloque o corpo do bebê entre o seu braço e seu corpo.
- O bebê deve ficar semissentado.



## Dicas para a mamãe

- Amamente em ambiente tranquilo.
- Lave sempre as mãos.
- Use roupas confortáveis.
- Eleve os pés.
- Faça 2 a 3 repouso ao dia.
- Além das principais refeições, não se esqueça dos lanchinhos, coma a cada 3 horas.
- Tome de 3 a 4 litros de líquido por dia.



### Posição para gêmeos

Veja nas ilustrações algumas alternativas de posições.





# Extrator de leite materno

**Extratores de leite podem ajudar as mães** em momentos em que, por qualquer razão, não consigam amamentar diretamente no seio, e para tornar a extração do leite o mais próximo possível do ato de amamentar seu bebê.

## Indicação do uso de extratores de leite

- Prematuridade do bebê.
- Bebês com necessidades especiais.
- Indução da produção de leite para os bebês não biológicos.
- Bebês muito sonolentos.
- Complicações na amamentação, como mastite.
- Aliviar o ingurgitamento mamário.
- Baixa produção de leite.
- Mães com mamilos invertidos têm o extrator como instrumento de ajuda na viabilidade da amamentação.
- Retorno ao trabalho.

### Conservação do leite materno\*

- 2 horas em ar ambiente
- 12 horas na geladeira
- 15 dias no freezer



**Hoje a alta tecnologia trás grandes benefícios e qualidade de vida para a extração de leite materno.**

- Fácil manuseio.
- Retira o leite com grande conforto.
- Silencioso, mantendo ambiente agradável para mãe e bebê.
- Copo de armazenamento coletor compatível com acessórios, evita manipulação e possível contaminação do leite materno.

SCF332/01

### Extrator elétrico Single

- Design único e compatível com copos e mamadeiras Philips Avent.
- Estimulação suave, com 3 modos de extração.
- Fácil limpeza graças às suas peças separadas.
- Posição de bombeamento mais confortável.
- Pétalas massageadoras para alívio da dor e estímulo do fluxo de leite.



SCF618/10

### Copos de armazenamento

- **Compatível com os bicos para extratores de leite Philips Avent Classic, Classic + e Pétala.**
- Para o correto armazenamento do leite materno e outros alimentos.
- Contém 10 potes com tampa de vedação, para um uso seguro e sem vazamentos.
- Facilita o acompanhamento de datas e conteúdos.
- Para uso na geladeira e freezer.



## Cuidados com os seios

A linha de cuidados com os seios Philips Avent foi desenvolvida para apoiar as mães no período de amamentação, preparando, cuidando e protegendo os seios, trazendo mais conforto.



SCF157/02

### Concha para seios

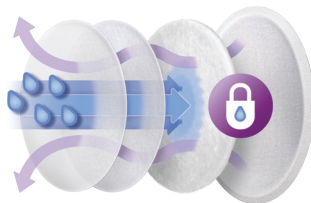
- Prepara e protege os mamilos.
- Ajuda a aliviar o ingurgitamento.
- Coleta o leite em excesso.
- Contém 2 conjuntos com 3 peças cada.



SCF254/24

### Absorvente descartável para seios noturno/diurno

- Conforto discreto com núcleo ultrafino e ultra-absorvente
- Para uso noturno e diurno
- Almofadas mais confortáveis
- Preço acessível



SCF258/02

### Thermopad Bolsas térmicas de gel

- Uso frio para amenizar a dor em seios ingurgitados ou doloridos.
- Uso morno para estimular o fluxo de leite antes da amamentação.
- Possui uma luva para maior conforto.

## Linha de produtos com encaixes compatíveis

Os encaixes adaptáveis\* entre toda a linha de produtos Philips Avent facilitam o dia a dia das mães e ajudam os bebês na transição de cada etapa do seu desenvolvimento, oferecendo a eles o melhor começo para uma vida saudável.



\*Todos os produtos da linha Philips Avent possuem encaixes adaptáveis com exceção do Copo Natural SCF782/20 e SCF784/00.



Para mais informações, acesse [www.philips.com.br/avent](http://www.philips.com.br/avent)  
ou a nossa loja [www.loja.philips.com.br](http://www.loja.philips.com.br)

Referências:

Huggins, Kathleen. The Nursing Mother's Companion- 20th Anniversary Edition.  
Lawrence, Ruty A., Breastfeeding: a guide for the medical profession 5th edition.

\*Marca nº 1 recomendada pelas mães. Baseado em uma pesquisa TNS online feita em dezembro de 2012 conduzida com mais de 2.000 usuárias de marcas e produtos infantis no Reino Unido. Todos os direitos reservados. A reprodução total ou em partes é proibida sem o consentimento prévio por escrito do proprietário dos direitos autorais. As informações são válidas na data de publicação, podendo sofrer alterações sem prévio aviso. As imagens são meramente ilustrativas.