Mamilos Macerados

É normal na fase inicial da amamentação que os mamilos fiquem sensíveis.
Todavia, os mamilos podem ficar macerados (e/ou fissurados, em situações mais extremas) geralmente na fase inicial de adaptação e aprendizagem do bebé e da mãe. Tem solução! E acima de tudo prevenção!

Porque acontece?

Mamilo macerado é sinal de pega incorrecta!
Pode acontecer a qualquer mãe nos primeiros dias de amamentação, caso não esteja tão atenta à pega que o seu bebé está a fazer.
Muitas vezes é somente um pequeno ajuste como abrir mais a boca dou bebé ou melhorar a posição em que este está a mamar.

Como evitar: corrigindo a pega!

Devem estar atentos pois NÃO é suposto sentir dor durante a mamada nem ouvir barulho como se fosse uma chucha (o único barulho que se pode eventualmente ouvir é o som de deglutição). Caso aconteça o que acima foi referido, pode ficar com o mamilo macerado de uma mamada para a outra.
Aconselhamos também a evitar uso da bomba (ou a utilizar q.b.), pois pode exacerbar a danificação dos tecidos.

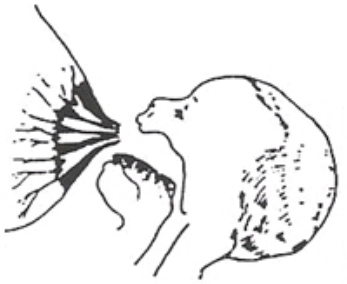
Sinais de boa pega

Atenção à posição de amamentar da mãe e do bebé pois dificultam muitas vezes a boa pega além do que pode não ser confortável para a mãe nem para o bebé.

- O Bebé abre bem a boca. Abocanha quase toda a aréola.
- Mantém boca bem aberta e acoplada ao seio
- Lábios revirados (boca de peixe)
- Queixo do bebé encosta no seio
- Fica mais aréola visível acima da boca do bebé do que abaixo
- O Bebé suga, respira e engole de forma natural e coordenada
- Sucções lentas e profundas
- Mão da mãe em formato de “C”, apoiando a mama.
- Língua do bebé em contato com gengiva inferior
- Bochechas do bebé ficam arredondadas
- Bebé fixo no seio, sem escorregar

Dicas Mitosyl

Passos para a boa pega In Manual aleitamento Materno (UNICEF- OMS)



o bebé abre a boca para pegar o peito. O mamilo está dirigido ao seu palato. O seu lábio inferior fica posicionado bem abaixo do mamilo.

uma boa pega de aréola

boa posição para sugar. O peito, protraído, forma um bico dentro da boca do bebé.

Cuidados com os mamilos

A higiene da mama é somente no banho, como costuma fazer antes de estar grávida! Nada de mais… Pode eventualmente limpar com uma compressa e água morna, caso esteja a pingar da outra mama enquanto amamenta (veja aqui mais informação)

Tome nota: Não é necessário limpar o mamilo antes de amamentar.

É fundamental que a mulher após amamentar coloque umas gotas do seu próprio leite (mesmo o colostro! Que é muito nutritivo e reparador da pele) e espalhe pelo seu mamilo. Depois pode deixar secar 1-2 segundos e aplicar um creme à base de lanolina em pequena quantidade.

Tome nota: Verifique se não é preciso retirar o creme regenerador dos mamilos antes do bebé mamar. Habitualmente os cremes de mamilos estão adaptados para serem compatíveis com amamentação, mas confirme sempre no Folheto Informativo!

O que fazer se os mamilos já estão macerados

- Corrigir a pega, mais uma vez é fundamental (veja aqui mais informação)
- AR! Deixe andar ao ar o máximo de tempo possível, pois ajuda a cicatrizar.
- Pode ainda utilizar os discos de hidrogel por alguns períodos de tempo (lembre-se sempre que o AR é um bom aliado), a fim de promover a cicatrização. Tenha atenção ao retirá-los pois deve ser devagar para não ser traumático para o mamilo.

  Dica: use umas camisas do marido mais largas até mesmo sem soutien, assim quando as visitas aparecerem num instante fica pronta e sem o desconforto da roupa a roçar no mamilo.
- Em casos de mamilos sangrativos podemos ainda recomendar aplicar um creme à base de óxido de zinco (por exemplo a pasta de Lassar Mitosyl)

  Dica: aplicar um pouco do creme à base de zinco (do tamanho de uma ervilha ou menos!) e juntar ao creme de lanolina e umas gotas do seu próprio leite. Aplique após a mamada e deixe ao ar. É muito reparador em caso de mamilos sangrativos. Deverá RETIRAR antes do bebé mamar com uma compressa/algodão embebida em lanolina. Passe algumas vezes para retirar o excesso e depois com água, para ser mais fácil de sair. Este creme à base de óxido de zinco NÃO é compatível com a amamentação.

Tome nota: Não faz mal se o bebé engolir sangue nesta fase em que os mamilos estão sangrativos. Deve no entanto recorrer a um profissional conselheiro em amamentação para ajudar a corrigir a pega.

Boas leituras

Enfermeira Carmen Ferreira

Partilhe as suas dúvidas no nosso facebook oficial: Mitosyl Portugal