

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2021

Mastite: orientações sobre amamentação

Se você desenvolveu mastite, provavelmente já está amamentando há pelo menos algumas semanas.

Alguns profissionais de saúde acham que a mastite geralmente acontece porque os bebês não estão amamentando adequadamente, mas não temos certeza disso.

Mas você pode achar útil analisar como está amamentando, seja para verificar se há algo que você possa mudar que possa ajudar, ou apenas para garantir que você não está fazendo nada errado.

Aqui, descrevemos em que posição você e seu bebê devem estar durante a amamentação e os sinais que indicam que seu bebê está se alimentando adequadamente. Para ler mais sobre a mastite e seu tratamento, consulte o folheto *Mastite em mulheres que amamentam*.

A primeira coisa que você precisa fazer é ficar em uma **posição confortável**. Certifique-se de estar sentado com espaço suficiente para esticar os braços até os cotovelos. Use almofadas se precisar de apoio extra para as costas. Lembre-se de que você ficará muito tempo nessa posição, talvez por muito tempo.

Quando estiver confortável, você precisa colocar seu bebê em uma boa posição para se alimentar:

- Segure seu bebê perto de você com o corpo voltado para o peito
- A cabeça e o corpo do seu bebê devem estar em linha reta
- Certifique-se de que o braço do seu bebê não atrapalhe
- Mantenha a cabeça e o pescoço do bebê bem apoiados, mas deixe espaço suficiente para inclinar a cabeça para trás
- Segure seu bebê de forma que o nariz fique nivelado com o mamilo e perto o suficiente para ficar com a boca cheia de seios
- Mantenha o nariz do bebê livre para respirar (não o empurre para dentro do peito)
- Pode ser útil segurar o peito por baixo, fazendo um C com o polegar e o indicador.

Mastite: orientações sobre amamentação

A próxima coisa que você precisa fazer é fazer com que seu bebê pegue seu seio. Seu bebê pode fazer isso sem que você precise fazer nada. Mas se seu bebê parecer relutante, talvez seja necessário incentivá-lo.

Experimente provocar os lábios do bebê com o mamilo para que ele abra a boca. Quando o bebê abrir a boca, empurre o peito em direção a ele com o mamilo voltado para o céu da boca. Se seu bebê não quiser se alimentar, pare e tente novamente um pouco mais tarde.

Quando seu bebê estiver bem preso, você deve observar o seguinte:

- A boca do seu bebê está bem aberta
- Você pode ver a pele colorida ao redor do mamilo. Você deve ver mais disso acima da boca do bebê e menos abaixo do queixo.
- O queixo do seu bebê está tocando seu peito
- O lábio inferior do seu bebê está enrolado para baixo
- O nariz do seu bebê está livre.

É normal sentir algum desconforto ao começar a amamentar. Seus mamilos podem estar doloridos e seus seios podem ficar muito pesados e cheios, especialmente quando o leite chega pela primeira vez. Isso geralmente acontece cerca de três dias após o parto. Mas você não deveria sentir muita dor. Se estiver, pergunte a um profissional de saúde sobre isso.

Existem alguns sinais que indicam que seu bebê está se alimentando adequadamente:

- Você deve ser capaz de ouvir e ver seu bebê engolindo
- Seu bebê deve ter uma sucção rítmica
- Os braços e as mãos do seu bebê devem estar relaxados
- A boca do seu bebê deve estar úmida
- Seu bebê deve ter fraldas regularmente encharcadas e pesadas
- Seu peito deve ficar mais macio à medida que o bebê se alimenta
- Amamentar seu bebê deve fazer você se sentir relaxado e até com sono.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

