MEU BEBÊ ESTÁ RECEBENDO LEITE SUFICIENTE?

Lansinoh.

Se você está preocupada por achar que não está produzindo leite suficiente, você não está sozinha. Essa é uma das questões mais comuns entre as mães de todo o mundo. A verdade é que pouquíssimas mães não conseguem produzir a quantidade de leite suficiente.

E a melhor maneira de prevenir eventuais problemas com a produção de leite é alimentar o bebê em livre demanda, sempre que o bebê der sinal de fome. Nos primeiros dias, principalmente, é importante ter em mente que o bebê será seu melhor professor e vai ajudar o seu corpo a saber o quanto de leite produzir. É importante ter em mente que o bebê não consegue verbalizar quando quer mamar, é preciso interpretar os sinais dele, ao invés de acompanhar o relógio, além de fazer com que você não se preocupe com a produção.

Para muitas mamães que precisam retornar ao trabalho após a licença maternidade, extrair leite é uma necessidade, e a prática pode ser um aliado na produção e estimulação de leite, mas não substitui o ato da amamentação. Então, a dica que damos é: amamente seu bebê no peito e em livre demanda, evitando a extração com a bomba (se possível) nas 4 primeiras semanas após o nascimento, já que esse é o período base para estabelecer uma rotina de produção de leite e amamentação.

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 está é a melhor maneira do seu corpo entender e aprender a demanda de leite que deve produzir. Lembrando que leva em média três meses para que o corpo consiga equilibrar a produção de leite, diminuindo assim os vazamentos, mas não há uma regra específica.

E como saber se o bebê está recebendo leite suficiente?
Aqui estão alguns sinais a serem observados que podem responder a esse questionamento:

- É completamente normal se preocupar e questionar seu corpo nos primeiros dia, não tenha medo de fazer perguntas para um profissional especialista em aleitamento, caso você continue preocupada ou queira confirmar se está tudo indo bem;

- Logo após o nascimento dos bebês,durante os primeiros 3 a 4 dias é normal que ocorra uma perda de peso entre 5% a 7%. Geralmente, o peso do nascimento é recuperado com cerca de 10 a 14 dias de vida, caso o bebê não esteja ganhando peso, é importante entrar em contato com um médico ou consultora de amamentação;

- Também é possível medir a produção de leite nas trocas de fraldas. Normalmente, assim que atingem 4 dias de vida, estima-se que bebês molhem de 6 ou mais fraldas por dia. O xixi do bebê deve ter um cheiro leve e suave;

- A partir do quarto dia de vida, espere de 3 a 4 (ou mais!) fraldas com cocô por dia. 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. Notar, diariamente, os sinais que indicam um bebê mais ativo e alerta poder ser um ótimo indicativo de que você está ofertando leite suficiente.