

PRIMEIROS PASSOS

para a **amamentação sem dor**

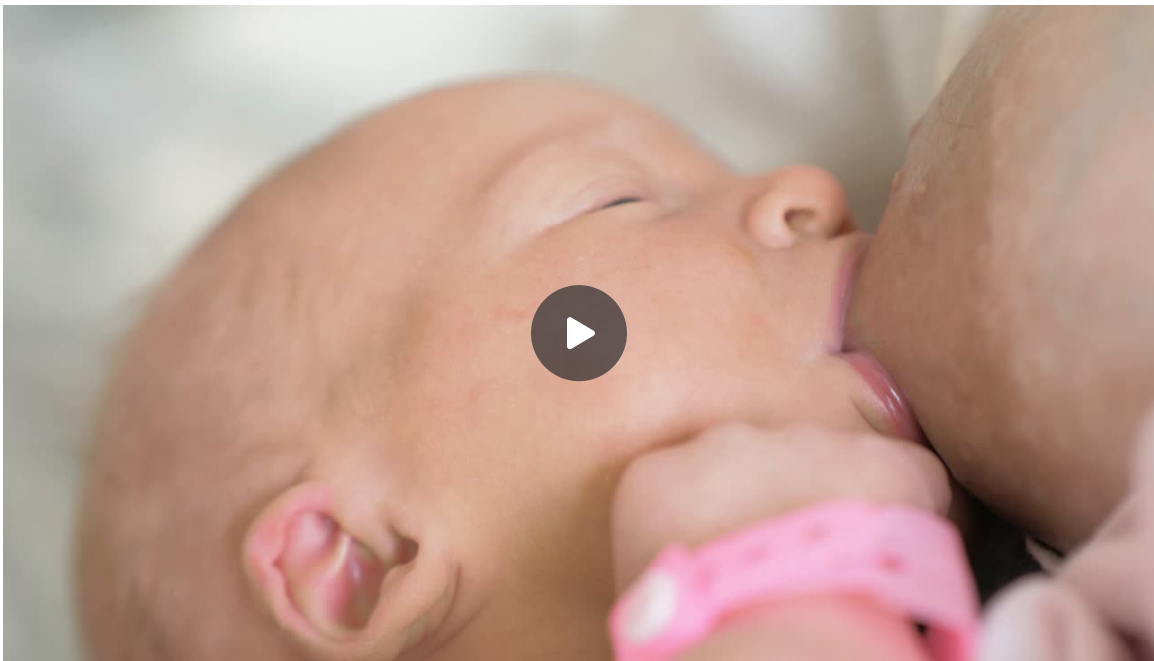
Apoio e conhecimento tornam a
amamentação possível.

Olá, que bom que você está aqui. Isso significa que você está se preparando para o nascimento do seu bebê.

A amamentação pode ser instintiva, mas não é intuitiva. É aprendida e aprender exige um certo tempo, apoio e conhecimento.

Você não precisa saber tudo agora, mas pode começar pelos fundamentos certos.

E esse é o objetivo deste guia.



Que essa leitura seja seu primeiro passo para uma amamentação possível, com menos dor, mais confiança e mais conexão.

Por que amamentar?

A amamentação vai além de nutrir. É vínculo, proteção e desenvolvimento.

Benefícios para o bebê:

- Fortalece o sistema imunológico
- Reduz risco de alergias, obesidade e infecções
- Diminui risco de hospitalização no primeiro ano
- Favorece o desenvolvimento craniofacial, dentário e da fala
- Regula sono, respiração e emocional

Benefícios para a mãe:

- Auxilia involução uterina
- Reduz risco de câncer de mama e ovário
- Ajuda no processo emocional do pós-parto
- Favorece vínculo e conexão
- Regula hormônios e diminui risco de depressão pós-parto

Amamentar é poderoso — mas ninguém precisa fazer isso sozinha.

Seu corpo já está se preparando

A produção de leite **não começa no pós-parto** — ela **começa na gestação**.

Logo no segundo trimestre, seus seios:

- ✓ aumentam o fluxo sanguíneo
- ✓ desenvolvem estruturas produtoras de leite
- ✓ começam a produzir colostro

Sim: **toda pessoa que gesta produz leite**.

Isso significa que o corpo já está trabalhando para que a amamentação seja possível — mesmo antes do bebê nascer.

Como o leite é produzido?

A amamentação funciona como uma coreografia entre hormônios e estímulo.

Prolactina: produz leite

Ocitocina: faz o leite sair (reflexo de ejeção)

Quanto mais o bebê mama, mais leite o corpo produz.

Quando há menos estímulo, a produção diminui.

Tipos de leite ao longo da lactação (produção de lei:

- **Colostro:** primeiros dias e é rico em anticorpos, concentra nutrientes e protege o organismo.
- **Leite de transição:** entre 5 e 14 dias e aumenta volume e muda textura.
- **Leite maduro:** após 2 semanas e ajusta composição conforme a demanda do bebê.

Posições para amamentar:



Posição tradicional



Posição laid back



Posição deitada



Posição invertida

Existem outras possibilidades e variações — o importante é encontrar a que funciona para o seu corpo e seu bebê.

Checklist de boa posição:

- ✓ Corpo do bebê alinhado (cabeça, tronco e quadril)
- ✓ Barriga do bebê grudada na sua barriga
- ✓ Nariz na altura do mamilo
- ✓ Boquinha bem aberta (como bocejo)
- ✓ Mais aréola visível na parte superior do que na inferior

! É comum sentir sensibilidade nos primeiros dias, mas **dor persistente, feridas, sangramentos ou mamadas sofridas NÃO são normais.**

Sobre o uso de bicos artificiais

Bicos artificiais podem:

- ❌ alterar a pega por ser mais uma variação de movimento para um bebê tão novinho e que ainda não sabe mudar tanto os movimentos
- ❌ diminuir estímulo para produção de leite, pois o leite é produzido conforme a frequência de estímulo nas mamas. Se há menos estímulo, há menor produção de leite.
- ❌ causar confusão entre formas de sucção

Por isso, caso precise complementar ou oferecer leite temporariamente:

- ✓ **use copo aberto**
- ✓ **a colher dosadora**

Essas formas respeitam a anatomia oral do bebê e protegem a amamentação.

Há muitas informações importantes sobre amamentação que você precisa saber!

A amamentação é uma jornada e, como toda jornada, ela envolve descoberta, prática e adaptação. É verdade que parte desse processo acontece naturalmente, mas **a amamentação não é intuitiva**. Assim como aprendemos a dirigir, cuidar do recém-nascido ou entender o parto, a amamentação também demanda informação, orientação e apoio.

Ter acesso a conhecimento ainda na gestação faz muita diferença.

Quando você entende o que esperar, como o corpo funciona e quais ajustes podem prevenir dor e desconforto a partir de orientações básicas e bom posicionamento, a experiência se torna mais consciente, prática e fluida.

Este guia foi criado com essa intenção:

preparar você antes do desafio chegar, para que a amamentação não seja um momento de sofrimento, mas sim de conexão, nutrição e confiança.

E lembre-se: você não precisa passar por isso sozinha.

Com **apoio e conhecimento**, a amamentação deixa de ser um obstáculo e se torna uma possibilidade real, respeitando o seu tempo, a sua história e o seu bebê.

Você está se preparando e isso já é um ato de cuidado profundo com você e com seu bebê, parabéns!

Seja muito bem-vinda (o) ao nosso universo do apoio à amamentação do Espaço DO PARTO AO PRATO.

Aqui contamos com uma **equipe completa** que te apoia na amamentação e nos cuidados com seu bebê desde a gestação.

**Pediatria | Consultoria de Amamentação | Fonoaudiologia | Psicologia
Doula | Fisioterapia pélvica | Fisioterapia infantil | Osteopatia
Nutrição materno-infantil | Consultoria de Sono**

Se você ainda não faz parte do nosso **grupo de gestantes no whatsapp**,
acesse agora mesmo:

<https://www.dopartoaoprato.com.br/ebook-amamentacao-sem-dor>