



CLINIFEMINA
clínica médica

CUIDADOS COM AS MAMAS NA
GESTAÇÃO E NA
AMAMENTAÇÃO

ÍNDICE

Introdução	03
Amamentação	04
1.1 Entendendo a amamentação	06
1.2 Cuidados com as mamas durante a gravidez e amamentação	07
1.3 Os mamilos também precisam de atenção	08
Mastologista x Amamentação: qual a relação?	09
2.1 Função do mastologista durante a amamentação	10
2.2 Quando procurar um mastologista?	11
Amamentação e o câncer de mama	12
Conheça a Clinifemina	14

INTRODUÇÃO

A **amamentação** é um processo natural e essencial tanto para a saúde do bebê como para a mãe. Durante a gravidez e, **principalmente, no período de amamentação**, é importante que a mulher cuide bem das suas mamas, evitando possíveis complicações, o que pode garantir o sucesso desse momento.

Pensando nisso, criamos este e-book para abordar os **cuidados necessários com as mamas na gestação e na amamentação**, além de trazer informações úteis e práticas sobre a amamentação em si. Com este material, esperamos auxiliar as mães nesse momento tão especial e contribuir para uma amamentação tranquila e saudável para ambos.

**Vamos entender melhor sobre o assunto?
Acompanhe!**





1. AMAMENTAÇÃO

Durante os primeiros seis meses de vida, o [Ministério da Saúde](#) recomenda que o bebê seja alimentado **exclusivamente com leite materno**, que fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento saudável da criança. O **aleitamento materno** é a estratégia mais inteligente da natureza para vincular, proteger e nutrir um bebê, além de ser a medida mais sensível, econômica e eficaz no que diz respeito à morbimortalidade infantil.

A produção de leite materno é estimulada pela sucção do bebê no seio da mãe. Quando o bebê suga o seio, os nervos na aréola e no mamilo enviam um sinal para o cérebro da mãe, que libera hormônios responsáveis pela produção de leite, rico em nutrientes e anticorpos que [protegem o bebê de infecções e doenças](#).

Embora a amamentação seja um processo natural, muitas mães podem enfrentar desafios durante esse período, como a dor nas mamas, a dificuldade para o bebê pegar o seio corretamente e a baixa produção de leite. Por isso, **é importante que as mães recebam apoio e orientações adequadas** para superar esses desafios e garantir uma amamentação saudável e tranquila.

Compreender os desafios e obstáculos da amamentação é fundamental para que as mães possam lidar com essas questões da forma mais eficaz possível. Afinal, quando se trata de amamentação, cada caso é único, e há uma variedade de fatores que podem afetar o processo.



7.7

Entendendo a amamentação

Como dito antes, o **leite materno é o alimento ideal para o bebê**, uma vez que contém todos os nutrientes necessários para que ele tenha um crescimento saudável, além de ajudar a proteger contra infecções e doenças.

Para que a amamentação ocorra de forma adequada, é fundamental que a mãe esteja confortável e relaxada. Dessa forma, a produção do leite se torna mais fácil. Além disso, o bebê precisa estar posicionado corretamente, para que ele consiga sugar o leite adequadamente. Caso a

mãe ou o bebê encontrem dificuldades durante a amamentação, é recomendável buscar ajuda de um profissional de saúde.

Outro ponto importante para entender sobre a amamentação é em relação à frequência das mamadas. Tenha em mente que o leite é produzido conforme o consumo do bebê e, por isso, ele precisa ser amamentado sempre que sentir fome. **Quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido pela mãe**, garantindo que o bebê esteja recebendo todos os nutrientes necessários.

O leite materno traz inúmeros benefícios, como:



contribui para o desenvolvimento do sistema imunológico;



contribui para o desenvolvimento cognitivo e emocional do bebê;



reduz o risco de alergias e intolerâncias alimentares;



reduz o risco de morte súbita;



facilita a digestão do bebê;



contribui para a recuperação do útero após o parto.



fortalece o vínculo entre mãe e filho;

Contudo, **para garantir que a amamentação ocorra de forma tranquila** e que esses benefícios ocorram, é importante que a mãe tenha **cuidados adequados com as mamas**. No geral, a mulher precisa estar preparada e informada sobre esses cuidados, garantindo uma experiência positiva e sem complicações.



1.2

Cuidados com as mamas durante a gravidez e amamentação

Os cuidados com as mamas devem começar bem antes da gestação, começando pela conversa com os profissionais da saúde sobre as informações necessárias acerca do assunto. Se preparar para o momento da amamentação é o primeiro passo de muitas mulheres, por isso, **fazer exames das mamas é fundamental**.

É através desses exames que o médico pode observar se alguma situação pode exigir uma atenção maior da mulher após o nascimento da criança. Entre as outras medidas recomendadas, destaca-se também a escolha de um sutiã adequado, que ofereça suporte e conforto, mas que não aperte demais os seios.

Outro cuidado importante é referente a **alimentação saudável e balanceada da mãe**, que precisa ser rica em nutrientes que favoreçam a produção de leite. Segundo o **Ministério da Saúde**, algumas das principais recomendações alimentares podem incluir o consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes magras, leite e seus derivados.

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cafeína em excesso também é outro cuidado, uma vez que podem prejudicar a produção de leite e até mesmo passar para o bebê através do leite materno. Profissionais da saúde também recomendam que as gestantes **tomem banho de sol nas mamas por pelo menos 15 minutos**, durante a gestação.

Essa prática **é importante não só para a saúde das mamas, como também para a produção de vitamina D**, essencial para o desenvolvimento ósseo do bebê. Tenha em mente que a exposição ao sol deve ser feita até as 10 horas da manhã ou após as 16 horas, para evitar a exposição excessiva aos raios UV.

Além disso, lembre-se que durante a gravidez e amamentação as mamas estão mais sensíveis e, conseqüentemente, mais propensas a infecções. Nesses casos, é recomendado que a mulher evite o uso de cremes ou loções que possam obstruir os poros das mamas, causando irritação e infecções.





1.3

Os mamilos também precisam de atenção

Durante a gestação e amamentação, é comum que as mulheres se preocupem com a saúde e bem-estar do bebê, esquecendo que **o próprio corpo também precisa de cuidados especiais**. Em vista disso, um dos aspectos que muitas vezes é negligenciado são os mamilos.

No decorrer da amamentação, **os mamilos podem ficar doloridos, rachados e até mesmo sangrar**, o que pode afetar a experiência da amamentação e até mesmo causar infecções. Nesses casos, o posicionamento do bebê durante a amamentação faz toda a diferença, uma vez que as dificuldades que o bebê pode ter ao se alimentar, costuma ser a **principal causa dos machucados nos mamilos**.

Portanto, na hora de retirar o bebê do peito, após a mamada, coloque o dedo no canto da boquinha, entre a língua e o mamilo, e tire o bebê com cuidado. Acostume-se a lavar os mamilos apenas durante o banho, pois lavar com muita frequência pode ser prejudicial e retirar a proteção natural da pele.

Os **mamilos também precisam de cuidados durante a gestação e amamentação**, por isso, lembre-se de manter os mamilos limpos e secos, escolher o sutiã certo, garantir uma pega correta durante a amamentação e alternar a posição do bebê. Com esses cuidados, as mulheres podem evitar a dor e a irritação nos mamilos, permitindo uma ótima experiência de amamentação.



2.

**MASTOLOGISTA X
AMAMENTAÇÃO:**
qual a relação?

Durante a gravidez, é comum que as mulheres experimentem algumas alterações hormonais, **capazes de afetar diretamente as mamas**. Por esse motivo, no período pré-gestacional, quando a mulher está se preparando para engravidar, é importante fazer uma avaliação das mamas, evitando possíveis riscos que comprometam a saúde da gestante.

O **mastologista** é o médico **responsável por cuidar da saúde das mamas**. Embora muitas mulheres associem esse profissional à prevenção e tratamento do **câncer de mama**, ele também pode desempenhar um papel importante nos **cuidados com as mamas durante a amamentação**.

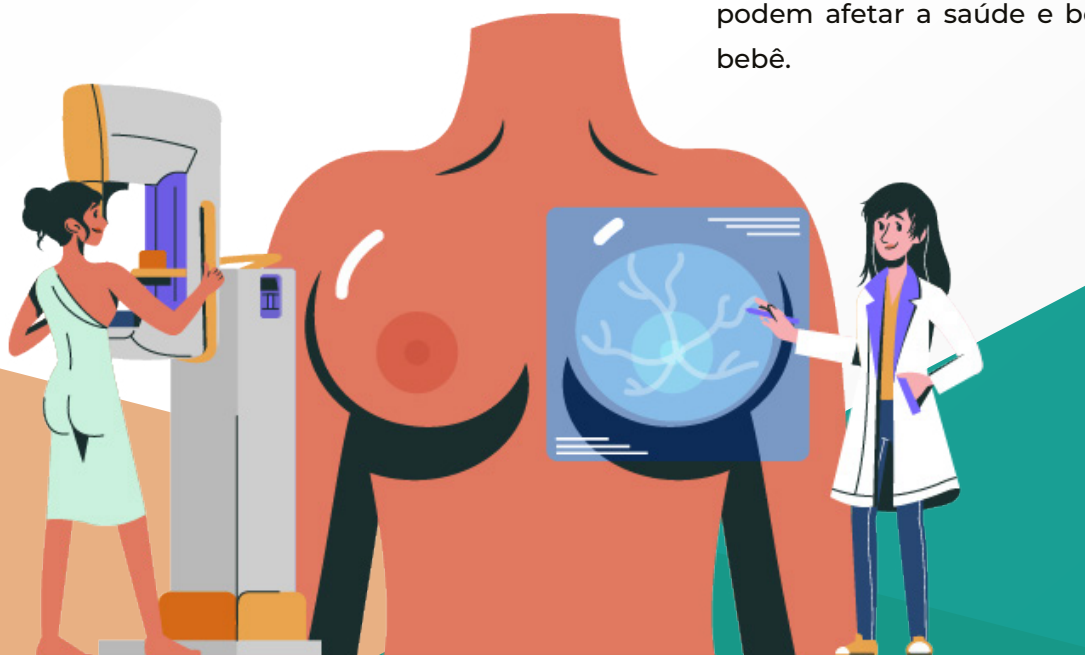
2.1 Função do mastologista durante a amamentação

Uma das principais funções do mastologista durante a amamentação é ajudar a **garantir uma pega adequada do bebê**. A pega adequada é fundamental para uma amamentação bem-sucedida e pode prevenir problemas como fissuras nos mamilos e dor durante a amamentação.

O mastologista pode fornecer orientações e dicas práticas para ajudar as mães. Além disso, também é papel desse profissional identificar e tratar problemas de saúde relacionados às mamas, como a **mastite**, por exemplo.

Essa é uma **condição que causa a inflamação das mamas**, que ocorre nas mulheres durante a amamentação e pode ser dolorosa e desconfortável para a mãe. Nesses casos, o mastologista pode ajudar a identificar os sintomas da mastite e fornecer tratamentos para aliviar a dor e prevenir complicações.

É papel do mastologista ajudar a monitorar a saúde das mamas durante esse momento tão importante, o que inclui exames regulares das mamas para detectar sinais precoces de doenças, como o câncer de mama, e outras condições que podem afetar a saúde e bem-estar da mãe e do bebê.





2.2 Quando procurar um mastologista?

De modo geral, não há uma idade específica em que a mulher deve começar a ir ao mastologista, contudo, é recomendado que ela comece a fazer exames de rotina das mamas a partir dos 25 anos, especialmente se houver histórico familiar de câncer de mama.

Então, quando falamos sobre gestação, **quando as mulheres devem buscar esse especialista?**

As mulheres podem buscar por um mastologista em diferentes momentos, dependendo das suas necessidades e de possíveis fatores de risco para problemas mamários.

O ideal é que as mulheres façam uma consulta com o especialista antes de engravidar, principalmente em casos de histórico familiar de doenças nas mamas ou se apresentarem alguma condição pré-existente, como [nódulos nas mamas](#).

Tenha em mente que mulheres que apresentam problemas como fibroadenoma ou cistos mamários, podem precisar de acompanhamento e monitoramento mais frequente durante a gestação. Além disso, mulheres que apresentem alterações nas mamas, como aumento de tamanho, sensibilidade, dor ou coceira, também devem buscar pelo mastologista.

Em resumo, **as mulheres podem buscar um mastologista sempre que sentirem necessidade**, tendo em mente que o acompanhamento com o profissional é de extrema importância para a prevenção e tratamentos de problemas mamários durante esse período, o que inclui o câncer de mama.



3. AMAMENTAÇÃO E O CÂNCER DE MAMA

Além dos inúmeros benefícios para o desenvolvimento da criança, **a amamentação também pode ter um impacto bastante positivo na saúde da mãe**, especialmente no que diz respeito ao câncer de mama.

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** informa que mulheres que amamentam, **possuem menor risco de desenvolver câncer de mama** do que aquelas que nunca amamentaram. Essa redução no risco da doença está relacionada ao fato de que a amamentação ajuda a proteger as células das mamas.

Ocorre que durante a amamentação, as glândulas mamárias produzem leite, fazendo com que o

tecido das mamas se torne menos denso, além de menos suscetível a mutações. **A amamentação também reduz a exposição das células das mamas** a hormônios que podem causar câncer, como o estrogênio, por exemplo.

Contudo, é importante ressaltar que **a amamentação não garante a prevenção completa do câncer de mama**. Outros fatores de risco, como histórico familiar e genética, também podem influenciar o desenvolvimento da doença, mas ela é um fator de proteção.

Por isso, a amamentação exclusiva por seis meses é recomendada como uma medida de prevenção, além de outros cuidados com a saúde.





4.

CONHEÇA A
CLINIFEMINA

Cuidar da saúde das mamas é essencial para as mulheres, principalmente durante a gestação e amamentação. Por isso, buscar uma clínica especializada em saúde feminina que ofereça um atendimento personalizado e eficaz, deve ser uma prioridade.

Uma **clínica que se preocupa com o bem-estar e a saúde das mulheres** é a opção ideal para quem busca cuidados com as mamas, independente do momento da vida em que esteja. Escolher um local com profissionais qualificados e especializados na área, que possam orientar e oferecer tratamentos eficientes, faz toda a diferença para a saúde.

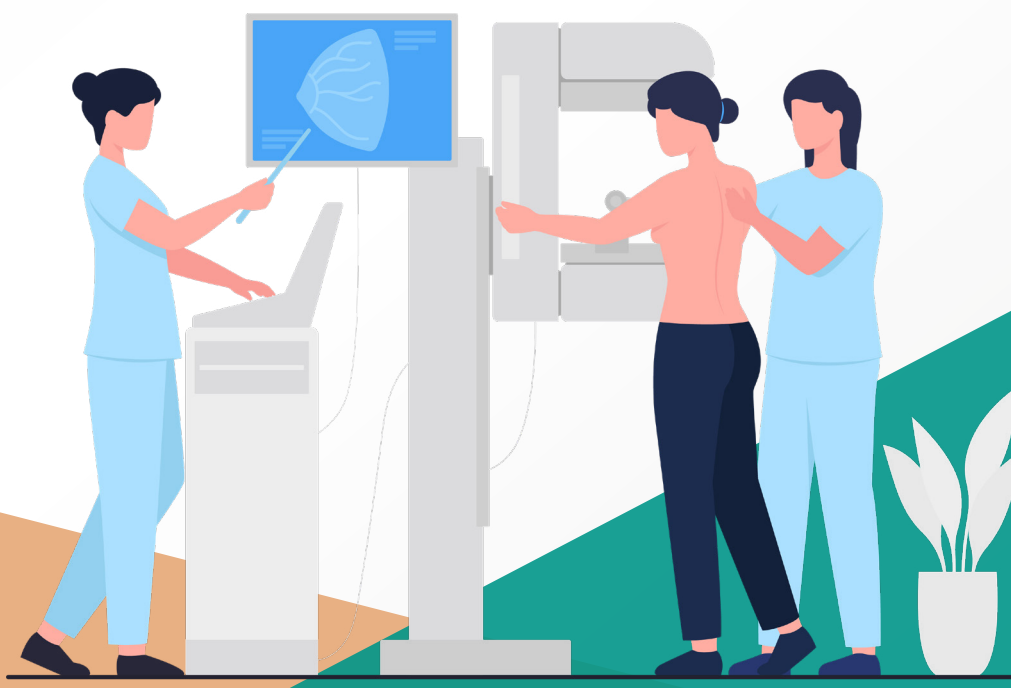
Nesse contexto, busque saber se o local escolhido possui equipamentos modernos e tecnologia de ponta, garantindo assim um tratamento de qualidade. O ambiente também deve ser levado em consideração na sua escolha, uma vez que precisa ser um lugar acolhedor, onde as mulheres se sintam seguras a cada etapa.

Ter acesso a mastologistas especializados é fundamental para cuidar da saúde das mamas, por esse motivo, convidamos a conhecer a **Clinifemina**, em **Florianópolis**.

Possuímos um corpo clínico formado por mais de 24 médicos e profissionais, que buscam o melhor atendimento possível para seus pacientes. Portanto, se você está buscando **cuidados com as mamas**, venha conhecer o nosso espaço.

Esperamos ter esclarecido suas dúvidas a respeito dos **cuidados com as mamas na gestação e amamentação**. Tenha em mente que este e-book foi criado com o objetivo de ajudar e informar as mulheres sobre esses cuidados, mas **ele não substitui a consulta com um profissional**.

Apenas o mastologista pode orientar e prescrever medicamentos, assim como instruir os melhores tratamentos e dicas para cada caso. Então, precisa cuidar da sua saúde das mamas? A equipe de mastologistas da Clinifemina está à disposição!



CLINIFEMINA
clínica médica