

# AMAMENTAÇÃO segura é destaque em mês de incentivo ao aleitamento materno



*Especialista dá dicas para um momento mais agradável e seguro entre mães e bebês.*

Para um pequeno ser humano que acaba de chegar ao mundo, certamente, não há nada melhor do que o aconchego e a segurança de um colo de mãe. Esse é o momento em que a amamentação assume seu papel vital no cuidado com a saúde do bebê e propicia as primeiras trocas afetivas entre mãe e filho. Neste mês, conhecido como 'Agosto Dourado', são destinados esforços para o incentivo ao aleitamento materno e a conscientização da importância da disseminação de informações seguras sobre a amamentação.

A cor dourada vem da ideia de "padrão ouro" de qualidade, que apenas o leite materno tem. Como explica a coordenadora de enfermagem, Gabriela Vasconcelos, o colostro, que é o leite dos primeiros dias do pós-parto, atua como uma verdadeira vacina nos bebês, sendo a primeira dose de anticorpos dos pequenos.

Porém, muitas mães ainda encontram dificuldades na hora amamentação. De acordo com o Ministério da Saúde, mais de 1,6 milhão de mulheres foram atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em busca de apoio no aleitamento. Apenas em Minas Gerais, cerca de 78,6 mil mães procuraram auxílio.

Para Gabriela Vasconcelos, que é enfermeira especialista em neonatologia e pediatria, algumas dicas podem fazer total diferença tanto para o conforto das mães, quanto para a segurança dos recém nascidos. A primeira delas é uma rede de apoio que proporcione o suporte necessário. "Cerque-se de pessoas que vão lhe ajudar, incentivar e encorajar durante todo o processo do aleitamento. Elas vão ser fundamentais principalmente nos primeiros 15 dias de vida do bebê", afirma a coordenadora.

Já no momento da mamada, um fator essencial é o local escolhido pela mãe. A enfermeira ressalta que selecionar um lugar em casa, tranquilo e aconchegante, colabora para uma melhor vivência desse momento único. "Um item que pode dar "aquela ajudinha" são as almofadas de amamentação, ou mesmo, um travesseiro. Com o auxílio de uma almofada, torna-se mais fácil distribuir o peso do bebê, especialmente nos primeiros dias de aleitamento", aconselha.

Uma dificuldade relatada por muitas mães é o desconforto com a cheia das mamas, que vem com a descida do leite, conhecida como apoadura. Nesse caso, torna-se ainda mais fundamental o cuidado com a pega do bebê na mama. Para isso, Gabriela Vasconcelos recomenda massagens na região mamária. Feita com os dedos indicador e médio de forma delicada, a massagem pode colaborar para aliviar o endurecimento da mama e proporcionar a pega adequada do bebê, além de evitar fissuras. "Na hora de segurar o recém-nascido é importante também a boa postura da mãe, assim como posicioná-lo exatamente na altura do mamilo, deixando sempre uma mão como apoio", enfatiza a

enfermeira.

Mas, como saber se a pega está correta? Gabriela explica que o mais crucial é observar os sinais comportamentais do bebê. Isto é, se o queixo dele encosta no seio, se o nariz está livre e se a bochechinha está redonda e cheia, marcando que ele está sugando adequadamente. “Você vai observar se ele suga, engole e se ele respira. Sem dor e sem estalos. Todos esses sinais vão lhe mostrar que a pega está correta e que sua amamentação está segura”, afirma.

O ‘Agosto Dourado’ porta-se como uma oportunidade valiosa para reforçar a importância da amamentação segura e confortável, um aspecto fundamental para a saúde e bem-estar tanto do bebê quanto da mãe. “Lembra-se ainda da importância de buscar informação sempre de fontes seguras. E, é claro, a dica de ouro: se informar e, em caso de dúvidas, buscar o suporte de especialistas”, alerta a enfermeira.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5860/amamentacao-segura-e-destaque-em-mes-de-incentivo-ao-aleitamento-materno> em 24/06/2026 14:36