

SINAIS DE ALERTA

Procure uma unidade de saúde, banco de leite ou profissional capacitado se apresentar:

- **Febre ou calafrios**
- **Dor forte na mama**
- **Vermelhidão intensa**
- **Mama muito dura e dolorida**
- **Feridas que não melhoram**
- **Sangramento ou pus**
- **Bebê com dificuldade para pegar o peito**
- **Mal-estar ou sensação de gripe**



ATENÇÃO!

Dor intensa e persistente não deve ser considerada normal.

Quanto mais cedo buscar ajuda, mais fácil será tratar e manter a amamentação.

Você não está sozinha

Amamentar é um aprendizado para a mãe e para o bebê.

No início, podem surgir dúvidas, dor ou insegurança, mas isso não significa que você precisa parar de amamentar. Com orientação adequada, a maioria das dificuldades pode ser resolvida.

ONDE BUSCAR APOIO?

- Unidade Básica de Saúde
- Banco de Leite Humano
- Maternidade de referência
- Enfermeira(o), médica(o) ou consultora de amamentação

DESENVOLVIDO POR:

DOCENTES: Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira;

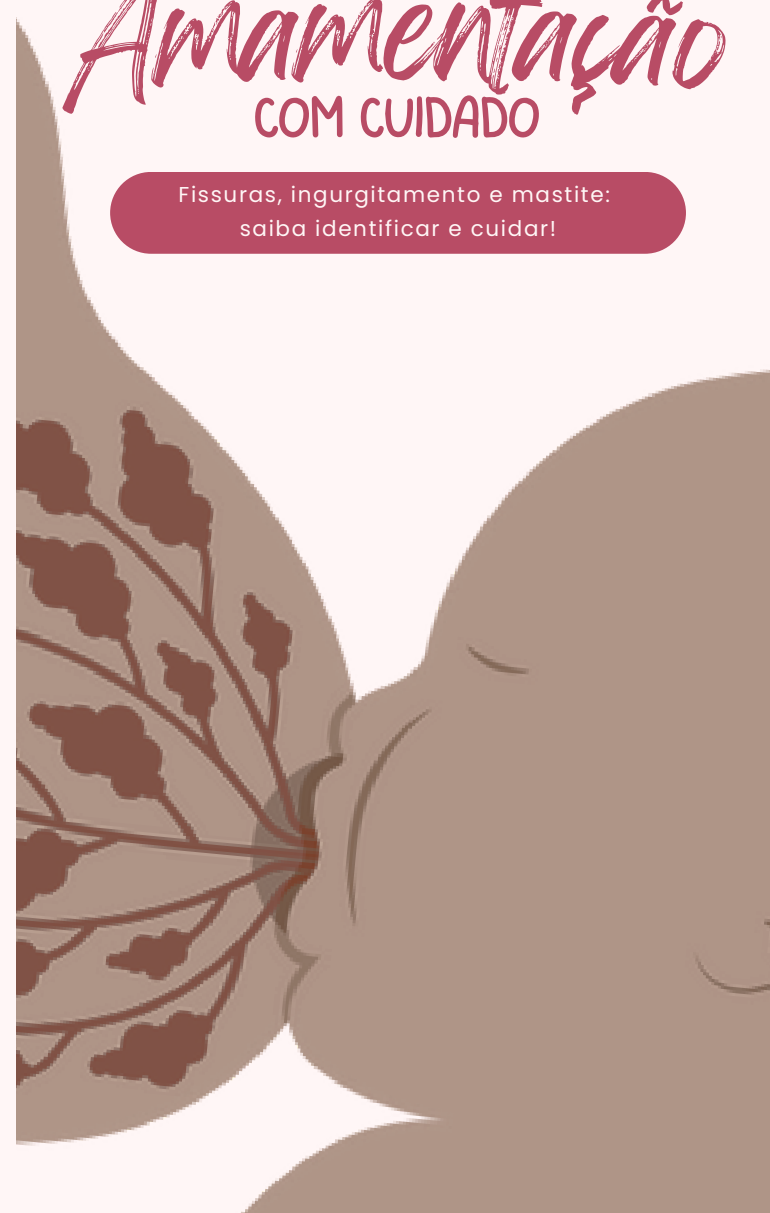
DICENTES: Letícia de Carvalho Patrício Pereira, Tayanne Soares Neves; Alessandro Ferreira Fonseca; Valentina Martins de Souza; Eduarda Vieira Thiele Genezio da Silva; Guilherme Jappour Pinto Nunes; Júlia Pereira Alves.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Acesso em: 25 jun. 2026.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Promovendo o aleitamento materno. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Acesso em: 25 jun. 2026.
3. SALES, A. N. et al. Mastite puerperal: estudo de fatores predisponentes. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2000. Acesso em: 25 jun. 2026.

Amamentação COM CUIDADO

Fissuras, ingurgitamento e mastite: saiba identificar e cuidar!



Cuidar de você também é cuidar do seu bebê.



Amamentar é um momento de vínculo, aprendizado e cuidado.

Algumas dificuldades podem surgir, mas com orientação adequada é possível prevenir complicações e manter a amamentação com mais conforto.

FISSURAS MAMILARES

O que são?

São pequenas rachaduras ou feridas no mamilo, geralmente causadas pela pega incorreta do bebê.

Como identificar?

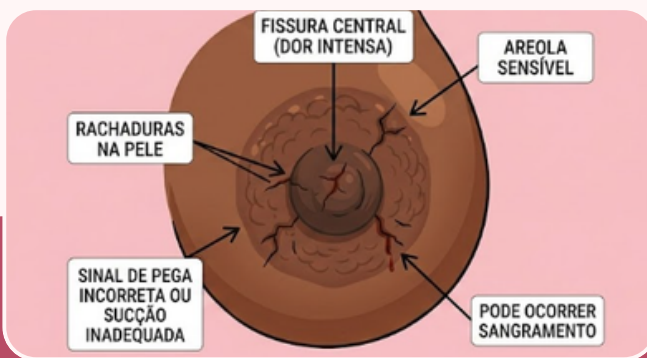
- Dor durante a mamada
- Ardência no mamilo
- Rachaduras ou sangramento
- Feridas visíveis
- Sensibilidade ao toque

O que fazer?

- Corrigir a pega e o posicionamento do bebê
- Manter o bebê bem próximo ao corpo da mãe
- Começar pela mama menos dolorida
- Passar algumas gotas do próprio leite no mamilo após a mamada
- Deixar o mamilo secar naturalmente
- Evitar álcool, sabonetes fortes e pomadas sem orientação

Dica importante

O bebê deve abocanhar boa parte da areola, e não apenas o bico do peito.



INGURGITAMENTO MAMÁRIO

O que é?

É quando as mamas ficam muito cheias de leite, endurecidas, inchadas e doloridas. Pode acontecer nos primeiros dias após o parto ou quando o bebê não mama com frequência.

Como identificar?

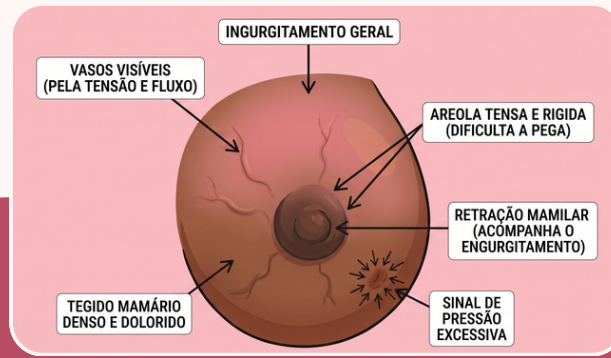
- Mamas duras e doloridas
- Pele esticada e brilhante
- Sensação de peso nas mamas
- Mamilo achatado
- Dificuldade do bebê em pegar o peito

O que fazer?

- Amamentar em livre demanda
- Verificar se a pega está correta
- Fazer ordenha manual leve antes da mamada, se a mama estiver muito dura
- Massagear suavemente a mama
- Após a mamada, usar compressa fria para aliviar o inchaço
- Usar sutiã confortável, sem apertar

Dica importante

Evite ordenhar demais sem necessidade, pois isso pode aumentar a produção de leite.



MASTITE

O que é?

É uma inflamação da mama que pode causar dor, vermelhidão, endurecimento e febre.

Pode surgir após ingurgitamento, ducto obstruído ou fissuras.

Como identificar?

- Dor em uma parte da mama
- Vermelhidão local
- Mama quente e endurecida
- Febre
- Calafrios
- Mal-estar e cansaço

O que fazer?

- Continuar amamentando, se possível
- Esvaziar bem a mama
- Observar e corrigir a pega do bebê
- Repousar e beber bastante líquido
- **Procurar atendimento de saúde**
- **Usar medicamentos ou antibióticos somente com prescrição**

ATENÇÃO!

Se houver febre, piora da dor ou vermelhidão intensa, procure atendimento.

A mastite precisa ser tratada para evitar complicações.

