

# Benefícios do leite materno para bebês prematuros.



**Há indícios que sugerem que para os bebês prematuros, o leite materno fresco da mãe é a nutrição mais importante e eficaz disponível.**

O leite materno tem um papel vital na proteção do intestino do bebê prematuro contra a enterocolite necrosante, uma condição intestinal devastadora. Também ajuda o cérebro, o sistema imunitário, os olhos e os pulmões. Para os bebês prematuros, o leite materno está associado a um melhor desenvolvimento à medida que o bebê cresce (o desenvolvimento inclui competências como caminhar, coordenação e fala).



**Cada gota conta.**

Cada mililitro do leite materno da mãe tem uma influência positiva nos resultados para os bebês prematuros.

Todos os bebês, independentemente de quão cedo ou adoentado, pode tomar o colostro da mãe (leite materno especial inicial) na boca.

O leite materno é especificamente concebido para o bebê em termos de nutrição, saúde intestinal ótima e imunidade.

# Tomar a decisão de dar leite materno ao seu bebé.

**Pode ainda não ter decidido como o alimentar a longo prazo, mas se o seu bebé nascer prematuramente, será incentivada a extrair leite para lhe dar logo após o nascimento.**

Embora possa ser avassalador e muito para processar, as parteiras, enfermeiras e especialistas em alimentação estarão disponíveis para conversar consigo e ajudá-la a extrair, armazenar e dar o leite materno ao seu bebé. Este folheto foi concebido para partilhar alguns dos factos científicos por detrás dos benefícios do leite materno para bebés prematuros.

## Quando posso começar a extrair leite materno para o meu bebé?

Embora tenha dado à luz cedo, o corpo será capaz de produzir leite materno, mas os seios necessitarão do estímulo da extração regular para iniciar e manter a produção de leite materno.

## Extrair antes do nascimento do seu bebé.

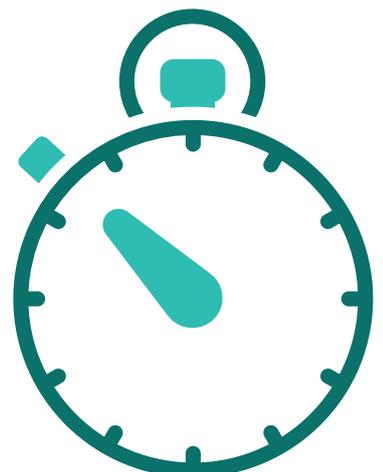
Pode começar a extrair leite materno para o seu bebé mesmo antes do seu nascimento. Terá de discutir isto com o seu médico ou parteira antes de iniciar porque a **extração pré-natal só deve ser feita quando tiver a certeza de que irá dar à luz nas próximas horas.**

Pode discutir isto com a equipa de obstetrícia e parteiras para apoiar a sua decisão.

- A extração pré-natal pode ser feita manualmente ou utilizando a “bomba de extração de leite prematura” especial. A extração manual ou por bomba estimula seios a terem leite disponível à nascença. Isto significa que o seu leite materno pode ser um dos primeiros (e mais importantes) tratamentos que o bebé recebe.

## Extração depois do nascimento do seu bebé.

- Está demonstrado que se **conseguir extrair nas primeiras 1 a 2 horas após o parto**, os seus volumes de leite serão mais do dobro durante 7 dias (em comparação com se esperar até mais de 2 horas após o parto), e esta diferença continua até pelo menos 4 semanas.



## Frequência da extração:

- Quando for possível, ter tanto contacto pele com pele com o seu bebé, ajudará na produção de leite.
- O objetivo é extrair **8 a 10 vezes em cada 24 horas**; o pessoal pode ajudar tanto na extração manual como na utilização da bomba.
- **A extração noturna** é importante porque é nessa altura que os recetores hormonais estão mais preparados para estimular a produção de leite. Embora seja um desafio, ajudará a estabelecer a produção. Pode ser necessário colocar um alarme, uma vez que a extração durante a noite é importante para ajudar a estimular a produção de leite.
- Pode parecer frustrante quando inicialmente sai muito pouco leite, mas este estímulo será importante para estabelecer a produção de leite materno. **Cada gota de leite materno conta e dá ao seu bebé nutrientes importantes.**

## Aumentar a produção de leite materno:

Por vezes, apesar da extração regular, o seu fornecimento de leite pode começar a diminuir. Esteja à vontade para falar connosco sobre isto, mas também há coisas que lhe recomendamos que faça para ajudar a aumentar o seu fornecimento de leite materno:

- Aumentar o contacto de pele com pele que tem com o seu bebé (os funcionários irão apoiá-la nisto).
- Fazer a extração perto do seu bebé, pensar no seu bebé e olhar para as fotografias do seu bebé enquanto faz a sua extração.
- Trocar a musselina ou uma peça de roupa com o seu bebé que tenha estado próximo de si. Ficará confortado pelo seu cheiro e poderá tocar e cheirar algo que o seu bebé tenha estado perto de si quando está a extrair.
- Cuidar de si própria bebendo muitos líquidos para que se mantenha hidratada, comer bem e descansar quando puder.
- Aumentar a frequência das tentativas de extração: tentar extrair à mão e utilizar a bomba.
- Verificar se se adapta bem à bomba. Há escudos de diferentes tamanhos disponíveis e pode pedir a um dos funcionários que a ajude a verificar se tem o adequado.

## Leite materno de doador.

O seu leite materno fresco é o nutriente mais importante a dar para proteger os bebés prematuros. Sempre que possível, evitamos dar leites para lactentes aos bebés prematuros ou de peso muito baixo, uma vez que pode aumentar o risco de complicações intestinais muito graves (enterocolite necrotizante (NEC)), bem como problemas de visão e pulmonares. Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para a ajudá-la a produzir o seu próprio leite materno para dar ao seu bebé, mas quando necessário, por exemplo, enquanto o seu volume de leite aumenta, com a sua autorização, ofereceremos Leite materno de doador a todos os bebés <32 semanas de gestação ou menos de 1,5 kg. O Leite Materno de Doador é um produto altamente regulamentado e pasteurizado obtido a partir do nosso Banco de Leite Materno da Rede Neonatal do Sudoeste.

Consulte os nossos outros folhetos sobre **“Leite materno de doador”** e **“Extrair o seu leite”** para conselhos práticos sobre técnicas de extração e armazenamento de leite.

Se necessitar de mais apoio com o amamentar, peça à sua parteira ou enfermeira do bebé para contactar os especialistas locais em alimentação infantil.