"Será que tenho leite suficiente?"

Descobre, **em 15 minutos**, se tens leite suficiente para o teu bebé apenas com os sinais que podes observar em casa, sem utilizares bomba de leite manual ou elétrica, sem contas de ml ou idas ao *Dr. Google* às 3h da manhã.

São 3h da manhã e o teu bebé está a chorar, mas acabou de mamar há 30 minutos e tu não sabes o que se passa: é fome, são cólicas ou é sono?! Começas a entrar em pânico pois alguém te disse que isso pode ser falta de leite ou "leite fraco". Vais ao telemóvel consultar o *Dr. Google* à procura de uma solução rápida, mas o que lá encontras são 30 respostas diferentes e todas escritas para te assustar. O problema não é a falta de informação, é não saberes qual a resposta certa. Identificas-te?!



Olá! Eu sou a Cátia G. e, como Enfermeira e Conselheira em Aleitamento Materno, passo os meus dias em casas de mães como tu e a pergunta que mais me fazem é sempre esta: ***Será que tenho leite suficiente?*** Sinto, muitas vezes, que há a perceção errada de uma mãe cansada perante um bebé que, na verdade, pode estar bem. E foi desta necessidade das mães terem consigo uma ferramenta prática que nasceu este e-book de amamentação que reúne todos os sinais que precisas de ficar a conhecer para saberes quanto leite o teu bebé recebeu. É um guia gratuito para grávidas ou recém-mamãs a viverem os primeiros dias de um pós-parto intenso, em amamentação exclusiva ou mista, quando tudo ainda é dor, dúvidas e cansaço. Na prática, é uma ferramenta de 15 minutos que eu faço quando entro nas vossas casas, escrita de forma simples para que tu própria consigas fazê-la sozinha. Aqui vais aprender a fazer três leituras importantes para saberes o que observar e, principalmente, quando pedir ajuda: **MÓDULO 1 – a leitura do teu bebé**; **MÓDULO 2 – a leitura do teu corpo**; **MÓDULO 3: os próximos passos**.

Antes de começares

Este e-book é um documento gratuito e prático que te ajuda a observar com mais clareza, ensina-te a ler os sinais mais importantes que já tens à tua frente, e a arrumar as ideias em três caminhos possíveis - **não é uma promessa de que a amamentação vai correr bem, não avalia o teu bebé, não faz diagnósticos e não substitui uma consulta.** Aqui tens conhecimento profissional real e não experiência de "influencer". Portanto, se procuras dicas mágicas, métodos infalíveis, horários rígidos ou tabelas de mililitros, vais sair daqui desiludida! Lamento, é de propósito.

Quando a amamentação é mista (quer seja de leite materno extra oferecido fora da mama ou de leite de fórmula complementar às mamadas), as fraldas e o peso do bebé refletem toda a sua alimentação e não apenas o leite que ingere diretamente pelas mamas, pelo que as referências das fezes descritas neste documento para a amamentação exclusiva não se aplicam. Além disso, todas as restantes referências aqui descritas são gerais e destinam-se a bebés nascidos de termo, portanto se o teu bebé nasceu prematuro, se está doente ou se tem um plano de alimentação individualizado, deves obrigatoriamente seguir as orientações de quem o acompanha.

Antes de avançares, lê com atenção: **ao mínimo sinal de alerta durante a leitura deste e-book deves parar e seguir dois caminhos distintos** - EMERGÊNCIA ligar 112 se o teu bebé apresentar dificuldade respiratória, ou cor azulada, ou não acordar nem responder a estímulos; ORIENTAÇÃO CLÍNICA IMEDIATA ligar 808 24 24 24 (SNS 24) se o teu bebé tiver menos de três meses e apresentar temperatura de 38º C ou mais, ou recusa alimentar, ou menor reatividade, ou 12 horas sem urinar, ou lábios secos e choro sem lágrimas, ou a moleirinha afundada.

MÓDULO 1: A leitura do teu bebé

Com esta primeira leitura há uma regra que vais levar daqui: não se mede o leite mas leem-se sinais, pois **é impossível saber a quantidade exata que um bebé ingere a mamar** (mas há métodos indiretos que nos ajudam).

A verdade é que não existe uma fórmula mágica para sabermos com rigor quantos mililitros cada bebé ingere, pois as mamas não têm escala, cada mamada é diferente da anterior e o mesmo bebé pode ingerir quantidades de leite diferentes ao longo do dia. Portanto, é uma leitura que se faz através de **sinais indiretos**: **as mamadas em si**, **a deglutição**, **o estado do bebé após mamar**, **as fraldas** e **o peso** – nenhum destes sinais decide sozinho.

Após a descida do leite, **a maior parte dos bebés mama cerca de 8 a 12 vezes em 24 horas** (este intervalo não é uma regra para todos os bebés nem a prova, por si só, de que o bebé ingeriu leite suficiente). Existem períodos do dia em que eles mamam de meia em meia hora e depois dormem mais tempo – chamam-se mamadas em *cluster* e surgem no final do dia. Durante a noite os bebés fazem mais mamadas pois a prolactina, a hormona que produz o leite, atinge o seu pico de madrugada. E estes são os sinais de alerta: menos do que 8 mamadas em 24 horas no primeiro mês, ou um bebé que dorme mais do que 4 horas seguidas mais do que 2 vezes por dia antes de recuperar o peso de nascimento. Sabias que muitos bebés que não estão a comer o suficiente simplesmente não choram? Eles apenas dormem mais, para poupar energia. É por isso que a contagem das mamadas interessa.

O tempo da mamada, por si só, diz-nos muito pouco, pois há bebés que demoram 15 minutos e outros 45 (depende tanto do fluxo da mãe como da eficiência de cada bebé). Além disso, uma mamada curta pode ser eficaz, assim como uma mamada longa pode incluir muito tempo de sucção sem transferência de leite. Então, é importante observar se o ritmo muda durante a mamada: **os bebés começam com sucções rápidas e curtas, e só depois passam para um ritmo mais lento e profundo, com pausas** (é precisamente nas pausas que engolem o leite, conseguindo-se ouvir a deglutição). Atenção, não precisas de contar cada deglutição mas se, em várias mamadas, não conseguires identificá-las, ou se o bebé largar a mama sem conseguir alimentar-se, isso é um sinal de alerta.

Um **bebé que comeu o suficiente vai-se soltando ao longo da mamada**: **as mãos abrem**, **os braços caem para longe do rosto**, **o corpo relaxa** e ele **larga sozinho a mama** já a dormir. Por outro lado, um bebé que está na mama a receber leite insuficiente mantém-se fechado, com a testa franzida, as mãos em punho junto ao rosto e o corpo tenso (estes bebés adormecem depressa e acordam mal o tiram da mama). Agora presta atenção, pois há duas coisas que, isoladamente, não provam absolutamente nada, por muito que pareça: o choro e o biberão. Isto

porque, por um lado os bebés podem chorar por vários motivos diferentes (e não só por fome, aliás, chorar é o último sinal de fome), e por outro os bebés engolem sempre que têm a boca cheia (mesmo sem fome), logo um biberão cheio de leite materno ou de fórmula oferecido a seguir à mama não é prova de que ele ficou com fome.

As fraldas são a prova mais honesta, por isso contabiliza-as sempre que possível. Nos primeiros dias a quantidade de urina aumenta e **a partir do 6º dia de vida esperam-se, pelo menos, 6 fraldas molhadas em 24 horas** (não apliques esta regra ao 1º dia de vida). Quanto aos cocós, eles mudam com a idade, mas **nos primeiros dias o cocó escuro do nascimento (chamado "mecónio") vai mudando de cor até se tornar mais claro e amarelado**. A partir da 1ª semana devem existir 6 a 8 fraldas com urina clara por dia e, pelo menos, 2 cocós amarelos, moles e com grumos (esta referência é para bebés amamentados em exclusivo). Até então não é expectável que o bebé não evacue em 24 a 48 horas, mas depois das primeiras 6 semanas muitos bebés amamentados podem fazer cocós menos vezes e está tudo bem, desde que sejam moles e os bebés aparentem estar confortáveis. Jamais deves tratar uma mudança de padrão com oferta de chás, utilização de laxantes ou estimulação anal por ti própria.

O peso é o sinal mais fiável que existe, desde que seja bem medido, mas o que interessa mesmo é a forma como o teu bebé cresce ao longo do tempo, interpretado por quem o acompanha desde o seu nascimento. Praticamente **todos os bebés perdem peso nos primeiros dias de vida**, mas a dimensão dessa perda e a sua recuperação exigem uma vigilância individualizada. A **maior parte dos bebés deve recuperar o seu peso de nascimento entre as 2 e 3 semanas** (ou até um mês, quando são partos mais difíceis), mas uma perda superior a 10% do peso de nascimento ou uma não recuperação desse peso às 3 semanas de vida requerem avaliação. Após essa altura é, então, esperado um ganho de peso constante dentro daquilo que são os intervalos de referência para cada bebé, pois estar num percentil mais baixo, por si só, não é um diagnóstico para falta de leite ou de "leite fraco".

MÓDULO 2: A leitura do teu corpo

Com esta segunda leitura há algumas regras que vais levar daqui: **não existe "leite fraco"**, **amamentar não é suposto doer** e **observar atentamente o mamilo depois de cada mamada é um verdadeiro relatório clínico.**

O dado mais útil e fácil de recolher em casa é olhar para o mamilo após cada mamada (inclusive, podes até tirar algumas fotografias, pois só assim conseguirás descobrir se ficou semelhante ou não ao início da mamada). Portanto, assim que o bebé larga a mama, **o mamilo deve estar redondo, inteiro e da mesma cor inicial**. Pelo contrário, se o mamilo sair achatado, vincado, com a ponta em forma de bico de batom, esbranquiçado ou com uma linha marcada a atravessá-lo, isto é um sinal de compressão e merece atenção, sobretudo se existir dor. É um alerta de que a boca do bebé e a tua mama não estão a encaixar – isto é mecânico, e a mecânica corrige-se.

Cerca de **80% das mulheres sentem algum tipo de desconforto no início da amamentação** - é uma dor que surge nos primeiros dias, atinge o seu pico entre o 3º e o 6º dia e vai desaparecendo até por volta do 15º dia. É muito importante despistar onde dói e em que momento: se dói nos primeiros segundos e passa, é o ajuste dos primeiros dias; se dói durante a mamada, quase sempre é a pega ou a sucção; se dói depois do bebé largar a mama, tipo fisgada/queimadura, pede uma avaliação. Lembra-te que a amamentação não é suposto doer e não tem de calejar.

Pode **existir uma vermelhidão ligeira e alguma sensibilidade nos primeiros dias**, ao contrário da presença de sangue, fissuras, bolhas ou outro tipo de lesões. A pele dos mamilos recupera melhor quando está húmida e não precisas de cremes - experimenta passar um pouco do teu leite no mamilo no fim da mamada (e deixa arejar). Se tiveres, pelo menos, uma mama dura, brilhante, vermelha, com nódulo doloroso, ou febre, precisas de observação.

Existem alguns sinais que assustam muitas mulheres mas que, isoladamente, não nos dizem nada sobre a tua produção de leite: não sentires a descida do leite nem os reflexos de ejeção/saída; as mamas não pingarem leite; as mamas ficarem moles (**entre as 6 semanas e os 3 meses de pós-parto a produção de leite estabiliza e as mamas deixam de encher, é o teu corpo a "acertar as contas"**); sair pouco leite na bomba (ou nenhum, até); ou o leite parecer aguado (a gordura varia consoante a mama estar mais ou menos cheia ao longo do mesmo dia).

MÓDULO 3: Os próximos passos

Esta leitura vai ajudar-te a tomares uma **decisão sobre os próximos passos com três saídas possíveis**: **"respirar"** quando as tuas observações são tranquilizadoras e os sinais descritos estão todos dentro do esperado - o que tu sentes é realmente cansaço e não "falta de leite" ou fome do teu bebé; **"ajustar"** quando o bebé tem alguns sinais tranquilizadores mas falta-lhe o conforto e há um ou dois pontos concretos a corrigir já hoje - tu consegues fazê-lo sozinha (para já); e **"avaliar"** quando há preocupações do teu lado ou falta de informação adicional e os sinais saem do teu limite de decisão - são travões que precisam de uma intervenção clínica e já não dependem só de ti.

Antes de decidires seja o que for, lê a próxima lista com muita atenção, e se algum destes pontos for verdade hoje (à leitura deste documento), a decisão sai das tuas mãos e exige uma **reavaliação profissional** (exceto os sinais de alerta descritos na segunda página, que obrigam a caminhos específicos): **menos do que 8 mamadas em 24 horas no primeiro mês**; **mamadas suficientes em número mas o bebé nunca fica satisfeito**; **menos de 6 fraldas de urina clara por dia depois da primeira semana**; **menos de 4 fraldas com cocós ao 4º dia ou mecónio ainda ao 5º dia**; **peso estagnado ou a diminuir, ou peso de nascimento ainda não recuperado às 2 semanas de vida**; **mamilos com lesões, sangue ou deformados depois de cada mamada**; **dor que aumenta ou dor que já passou das 2 semanas**; **febre, mama vermelha e dura**. Estes são, então, os sinais de travão que vou falar a seguir.

Os 3 caminhos

RESPIRA: nenhum sinal de travão - as fraldas estão dentro do esperado, o peso está a aumentar, as mamadas são frequentes, não existe dor e o bebé solta-se no fim da mamada (o que estás a sentir é cansaço, não é falta de leite e o teu bebé está bem). Deves manter a vigilância, mas se algo mudar ou a dúvida persistir, pede ajuda.

AJUSTA: nenhum sinal de travão mas há alguns pontos a corrigir hoje - as mamadas são poucas, há intervalos longos à noite, existe chucha entre as mamadas, ou suplemento a mais (incluindo tetinas), ou uma mama só por mamada. Para já, não alteres o suplemento ou nenhum tratamento médico. Avança para ***Se ficaste em "AJUSTA"***.

AVALIA: existe pelo menos um sinal de travão - isto precisa de uma intervenção profissional. Deves comunicar ao médico assistente e, se possível, agendar uma consulta de amamentação para o próprio dia (não te esqueças de levar todos os registos disponíveis: registo das mamadas, fraldas, pesos com datas e, claro, as tuas dúvidas).

Se ficaste em "AJUSTA"

Deves ajustar uma coisa de cada vez e dá-te até 48 horas antes de ajustares a seguinte: **oferece mama mais vezes durante o dia, ao mais pequeno sinal e sem esperar pelo choro** (aponta para 8 a 12 vezes em 24 horas); **oferece as duas mamas em cada mamada** (passa para a mama seguinte quando parares de ouvir o teu bebé a engolir o leite); **não saltes as mamadas da noite** (muito importante); **idealmente retira todas as chuchas (e outras tetinas) e os biberões enquanto ainda estás a recuperar a tua produção** (podes oferecer leite por copo ou colher, é seguro e recomendado); **se estás a oferecer suplemento, podes substituí-lo por leite materno extraído sempre que o tenhas disponível** (retira a fórmula aos poucos, com o peso e as fraldas debaixo de olho); **massaja a mama antes da mamada e faz compressões durante para o leite fluir com menos esforço por parte do bebé**; **faz contato pele com pele o máximo de tempo que conseguires**; **come e descansa como se fizesse parte do plano**, porque faz.

Antes de me despedir

Vieste aqui à procura de uma solução rápida mas levas contigo algo que pode mudar os teus dias - passas a ter um espaço seguro onde encontrar as respostas certas às 3h da manhã. Se ficaste em RESPIRA, desliga o *Dr. Google* e vai descansar. Se ficaste em AJUSTA, escolhe um ponto e começa já hoje. Se ficaste em AVALIA, informa o teu médico assistente e marca uma consulta de amamentação urgente. Já sabes por onde começar, mas também sei que há dúvidas que ficam e merecem espaço. Quero que saibas que a quantidade de leite não mede o teu valor como mãe. Se precisares de rever alguma decisão, estou aqui para apoiar a tua situação e objetivos. **Gostarias de agendar uma consulta comigo?** CLICA AQUI ou envia uma mensagem para o **WhatsApp: (+351) 938 659 172.**

© [2026] THE BABYMOON · TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

O conteúdo integral (escrito e visual) disponibilizado neste documento é propriedade exclusiva de Cátia Gonçalves, estando estritamente proibido o seu uso e distribuição (em todo ou em parte) sem uma autorização prévia da respetiva autora, seja para fins pessoais ou comerciais, e para divulgação pública ou privada. O contato telefónico disponibilizado na página anterior destina-se exclusivamente a pedidos de informação ou agendamento de consultas, não sendo um canal de urgência.