

PROTOCOLO AMA- MENTAR SEM DOR

O Guia Definitivo para o Alívio Imediato e uma
Amamentação Leve

EDIÇÃO PREMIUM 2026

PROPRIEDADE EXCLUSIVA

Manifesto: A Dor Não é Normal

Querida mãe, se você chegou até aqui, é porque busca alívio. E a primeira coisa que você precisa ouvir é: amamentar não deveria doer. A dor é um grito do seu corpo avisando que algo técnico precisa de ajuste.

Este manual não foi feito para ser lido como um livro de teorias, mas sim como um guia de resgate. Vamos direto ao ponto, com protocolos que você pode aplicar agora mesmo, com uma mão só, enquanto segura seu bebê.

Sumário de Resgate

1. Socorro para o Bico Rachado (Pág 3)
2. Alívio do Seio Empedrado (Pág 4)
3. A Pega de Ouro - Encaixe Profundo (Pág 5)
4. Técnica do Mindinho Mágico (Pág 6)
5. Cronograma de 48h para Cicatrização (Pág 7)

Capítulo 1: Bico Rachado

Protocolo de Cicatrização Diurna

A fissura mamilar geralmente ocorre por uma pega rasa. Para curar, o ambiente deve ser seco e ventilado.

- GOTA DE OURO: Após amamentar, passe seu próprio leite no mamilo.
- BANHO DE AR: Deixe os seios livres de sutiã ou compressas por 10 min.
- BANHO DE SOL: Até às 10h da manhã, 5 min de exposição direta.

O Que Evitar

Nunca use conchas de amamentação fechadas quando houver fissura. A umidade "cozinha" a pele e impede que a ferida feche.

Capítulo 2: Seio Empedrado

A Manobra do Alívio (Massagem)

Quando o leite acumula, a mama fica rígida e o bebê não consegue abocanhar. Você precisa "amolecer a porta de entrada".

1. MASSAGEM CIRCULAR: Use os dedos indicador e médio.
2. FOCO NA ARÉOLA: Faça círculos firmes em volta do bico.
3. PRESSÃO REVERSA: Empurre a aréola para trás (direção costelas) por 10s.

Compressas: Fria ou Quente?

REGRA DE OURO: Use compressas FRIAS após a mamada para reduzir o inchaço. NUNCA use quente se houver vermelhidão ou dor latejante (pode causar mais inflamação).

Capítulo 3: A Pega de Ouro

A Anatomia do Encaixe Perfeito

Se a pega estiver certa, a dor desaparece instantaneamente. Verifique estes 4 pontos:

- BOCA DE PEIXINHO: Lábios virados para fora.
- QUEIXO COLADO: O queixo encosta no seio, o nariz fica livre.
- BARRIGA COM BARRIGA: O bebê deve estar totalmente de frente para você.
- ABOCANHAMENTO ASSIMÉTRICO: Ele deve pegar mais a parte de baixo da aréola.