



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Senhor Doutor, o que poderei fazer em caso de gretas nos mamilos?

As gretas são fissuras sangrentas que podem aparecer no mamilo e ocasionar mamadas dolorosas.

Para prevenir esta situação deve-se iniciar a preparação adequada do mamilo a partir do 7º mês de gravidez, por meio de massagens com uma esponja sintética e um sabonete à base de elastina, amolecendo-o a seguir com um produto apropriado. Outras medidas: assegurar que o bebé pega bem na mama, aplicar algumas gotas (2 a 3) de leite materno no mamilo e aréola e/ou cremes cicatrizantes (por exemplo, Purelan*, Grelavite**) após o banho e cada mamada; evitar a utilização de discos absorventes impermeáveis, não interromper a mamada e deixar que seja o bebé a fazê-lo (caso tenha mesmo de interromper (mamadas > 15 minutos/mama), deve colocar suavemente um dedo na boca do bebé de modo a interromper a sucção); lavar os mamilos apenas uma vez por dia, no decorrer da higiene diária. Recentemente, alguns médicos começaram a aconselhar os protectores de mamilos em silicone ou borracha para que o bebé possa mamar sem tocar a zona dorida. Também, se aconselha iniciar a amamentação pelo mamilo não doloroso.

Se necessário, tome paracetamol para alívio da dor.

Última actualização em 12-02-2013.

* não necessita de ser retirado antes da mamada
** retirar antes da mamada