



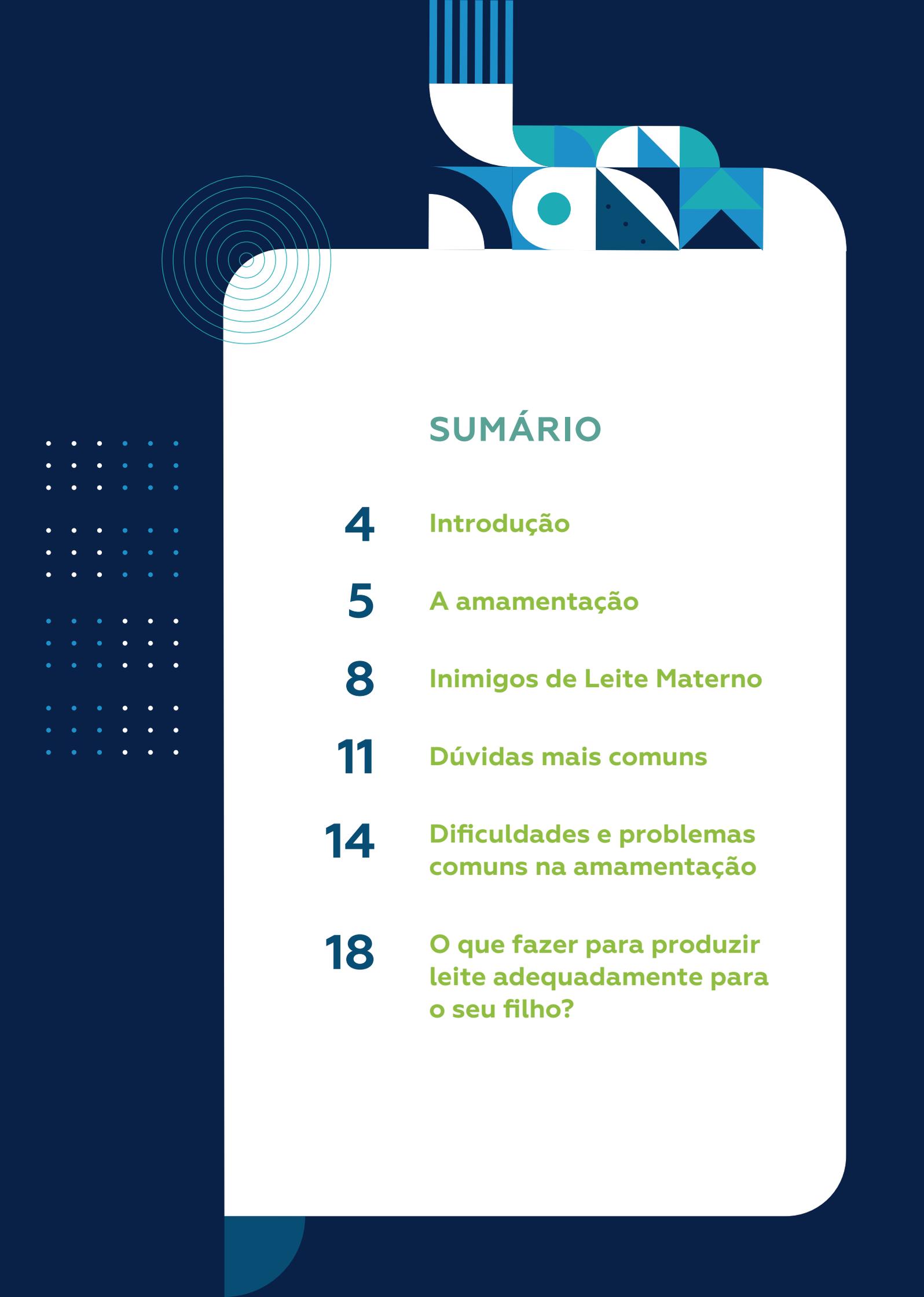
Cartilha de **Amamentação**

DE BEM 
COM A VIDA

MDS

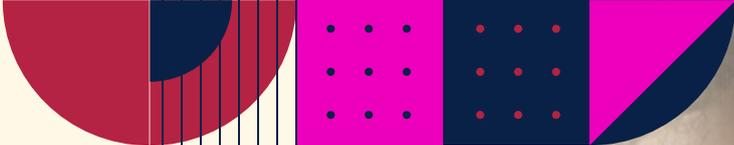


As informações e sugestões contidas nesta cartilha têm caráter meramente informativo. Elas não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, enfermeiros, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.



SUMÁRIO

- 4** **Introdução**
- 5** **A amamentação**
- 8** **Inimigos de Leite Materno**
- 11** **Dúvidas mais comuns**
- 14** **Dificuldades e problemas comuns na amamentação**
- 18** **O que fazer para produzir leite adequadamente para o seu filho?**



Introdução

Esta cartilha contém informações e orientações que ajudarão a mãe em uma de suas funções mais importantes: amamentar seu filho.

O leite materno deve ser o único alimento ofertado a um bebê durante seus primeiros meses de vida.

Além de alimento, traz benefícios nutricionais, imunológicos e afetivos, pois contribui para estreitar o vínculo entre mãe e filho.

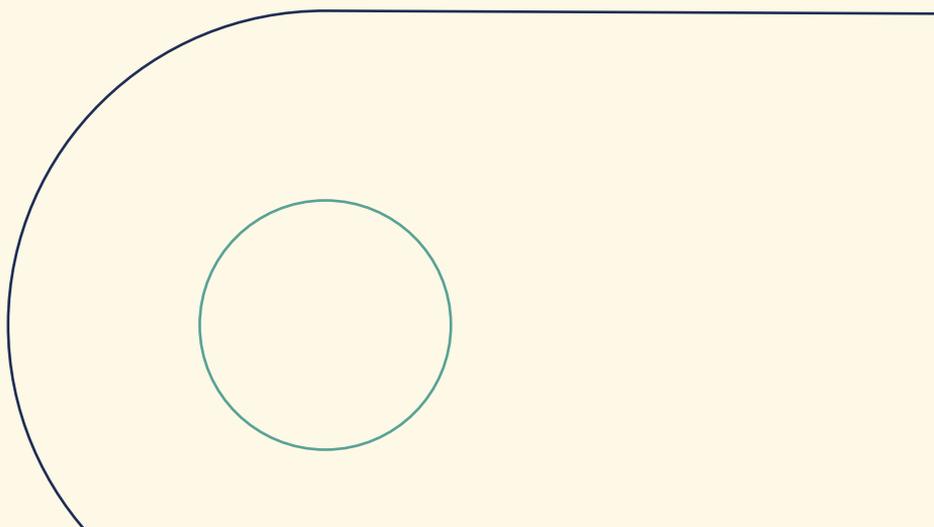
Neste manual, abordaremos vários aspectos da amamentação para que ela seja bem-sucedida e duradoura, promovendo o desenvolvimento saudável do bebê.

Para o sucesso da amamentação é muito importante o apoio incondicional de toda a família e de pessoas próximas à mãe.

Todos devem estar convencidos e conscientes do valor do leite materno, deixando de lado mitos e preconceitos que podem atrapalhar o processo de aleitamento.



A Amamentação





O leite materno, é o alimento mais adequado para o bebê até os seis meses de idade. Não é necessário nenhum outro alimento, nem mesmo água ou chás.

Depois dos seis meses, você já poderá iniciar a introdução alimentar de acordo com a recomendação do médico pediatra.

VANTAGENS DO LEITE MATERNO



Benefício nutricional

Pois supre todas as necessidades nutricionais até os seis meses de idade, evitando problemas como a desnutrição



Benefício imunológico

Protege principalmente contra doenças, como diarreia e infecções respiratórias, e alergia alimentar.



Benefício afetivo

Fortalece a relação afetiva mãe-filho.



Benefício econômico

O leite materno é de graça.

Outros benefícios:

- É de fácil digestão, não sobrecarregando os rins e os intestinos do bebê.
- O seu leite foi feito para seu filho.
- É muito prático, está sempre pronto, na temperatura certa, a qualquer hora, não é preciso ferver, dissolver ou esfriar. Sem risco de contaminação.
- Facilita a contração do útero materno, o que evita perdas de sangue exageradas após o parto.
- A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.
- A criança que recebe leite do peito tem um desenvolvimento muito mais fisiológico, sem erros alimentares e sem engordar exageradamente.



EXISTE LEITE MATERNO FRACO? MITO OU VERDADE?

MITO: O leite nunca é fraco, porém, a sua aparência muda conforme a fase da amamentação: colostro, leite de transição e leite maduro.

Inicialmente é um leite grosso, mais concentrado e amarelado, o colostro. Muito nutritivo, é rico em vitaminas, proteínas e sais minerais, e contém muitos anticorpos que ajudam a proteger o recém-nascido. Pode-se dizer que é a primeira vacina do bebê. Além de dar proteção ao bebê, ele ajuda a treinar o jeito de mamar.

Após uma semana do parto, o colostro começa a mudar de aspecto, ficando mais aguado.

É o **leite de transição**, que se adapta às necessidades do bebê ao longo das mamadas: no início ele é branco aguado; no final, é amarelo e gorduroso, mas nunca será considerado fraco. Essa fase dura cerca de duas semanas.

A partir daí a mãe passa a produzir o chamado **leite maduro**, que tem aspecto homogêneo e esbranquiçado, ligeiramente mais espesso do que o leite de transição. Nesta fase, o leite é composto por uma série de nutrientes, como proteínas, gorduras e açúcares, além de componentes com ação antibacteriana, por exemplo.

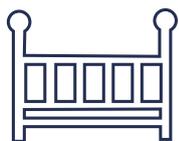




Inimigos do leite materno



Inimigos do leite materno



1. O Berçário

Na maternidade, a mãe deve explicar aos médicos e à equipe de enfermagem que deseja o seu bebê em alojamento conjunto, e não na rotina do berçário tradicional. No alojamento conjunto, o bebê fica com a mãe sempre, dia e noite, desde o nascimento, o que favorece o aleitamento materno.



2. Bicos Artificiais

Evite o uso de outros bicos como mamadeiras e chuquinhas, para que a criança não faça confusão de bicos e tenha dificuldade em continuar o aleitamento materno após ter sido submetida a algum tipo de bico artificial



3. Introdução precoce de suco, papas e afins

Não dê ouvidos às "comadres". Esqueça palpites como "meu bebê com três meses tomava sopa de feijão...".

O importante é seu bebê aproveitar exclusivamente o leite materno nos primeiros seis meses de vida e só depois disso, continuando a mamar no seio, inicia-se a introdução de outros alimentos.

O leite materno é um leite completo! Não é necessário água ou chás, mesmo nos dias mais quentes.



4. Medo de não ter leite A sua fábrica de leite

Bem orientada, toda mulher que consegue gerar e dar à luz conseguirá também amamentar. A natureza é sábia.

O estímulo para produção do leite vem através da sucção. Isto quer dizer: quanto mais o bebê sugar seu seio, mais leite será produzido. O estresse e a ansiedade são fatores que inibem a produção do leite, portanto, confie.

É muito raro a mulher que não produz leite. O que existe na prática é a má orientação e a introdução precoce da mamadeira por insegurança sobre a quantidade e qualidade do leite produzido.

O bebê que experimenta a sucção da mamadeira “aprenderá” que existem meios mais fáceis de sucção, pois para sugar a mamadeira é necessário muito menos esforço do bebê quando comparado a sucção do seio materno. Ele acaba “preferindo” o bico da mamadeira e deixando de sugar o seio materno.

Como falamos acima, para produzir leite é necessário a sucção do seio materno. Quanto menos o bebê sugar seu seio, menos leite você produzirá, criando um ambiente favorável para a famosa frase: **Meu leite secou!**

Não dê ouvidos às “comadres”. Ignore as críticas ou palpites contra o leite materno. Às vezes, não é fácil, pois familiares e amigos que já tiveram filhos poderão desincentivar a mamentação materna conforme as dificuldades apareçam.



Dúvidas mais comuns

Toda mulher pode amamentar?

VERDADE: Qualquer mulher com seios normais, que conseguiu engravidar e ter um filho pode amamentar. A produção do leite tem início por volta da 20ª semana da gestação.

O bebê já nasce sabendo mamar?

Sugar o mamilo é um reflexo, mas para mamar efetivamente o bebê precisa colocar o mamilo e boa parte da aréola dentro da boca, não adiantando pegar somente o bico. Junto com a mãe, ele vai aprender a pega correta para obter o leite.

O leite materno desce quando o bebê suga vigorosamente.

A mulher que amamenta não engravida?

MITO: Amamentação **NÃO** é um método seguro de anticoncepção. Mesmo amamentando há risco de engravidar. Portanto converse com seu ginecologista sobre o melhor método de anticoncepção.

A mulher que amamenta pode fumar?

Não. Fumar prejudica a amamentação e o bebê passa a ser um fumante passivo, exposto a todos os riscos das doenças respiratórias principalmente. O hábito de fumar não é bom em nenhuma época da vida de qualquer pessoa.

A mulher que amamenta pode tomar remédios?

Deve-se tomar remédios apenas caso realmente haja a necessidade e **SEMPRE** sob orientação médica. Remédios muito fortes como os usados contra câncer, os radioativos e os psiquiátricos são contraindicados na amamentação.



A mulher que amamenta engorda?

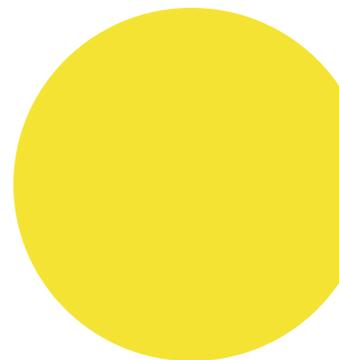
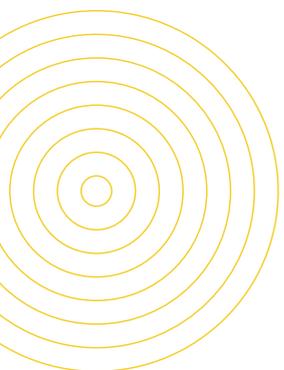
MITO: Amamentar não engorda, pelo contrário, a amamentação exclusiva leva a um gasto calórico maior, o que pode auxiliar na redução de peso da mãe. Porém, outros fatores também influenciam no peso, como o tipo de alimentação e fatores hormonais

Amamentar deforma os seios?

MITO: Não. A forma dos seios depende da natureza genética e da idade da mulher, e não por ela amamentar. É importante salientar que a amamentação diminui muito o risco de câncer de mama.

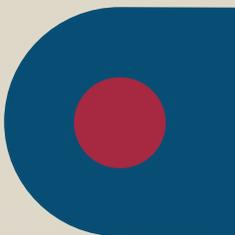
A menstruação ou uma nova gravidez obrigam a interrupção da amamentação?

MITO: Não. A mulher pode continuar a amamentar





Dificuldades e problemas comuns na amamentação





Dificuldades e problemas comuns na amamentação



Fissuras (rachaduras do mamilo)

As fissuras do mamilo são decorrentes da má posição da criança em relação à mama, do número e duração inadequada das mamadas e, principalmente, da técnica incorreta de sucção. Muitas vezes a mãe desiste da amamentação devido à dor causada pelas rachaduras.

Para evitar o aparecimento de fissuras, a mãe deve ser orientada durante o pré-natal sobre o preparo da mama e técnicas de amamentação, dando ênfase às estratégias que devem ser utilizadas para o fortalecimento dos tecidos areolar e mamilar. Tais como: banho de sol nos seios, fricção de toalha, não aplicar loção hidratante nos mamilos.

O que fazer:

- Começar a mamada pela mama cujo bico esteja menos rachado, deixando o mais rachado exposto ao ar.
- Manter os mamilos sempre secos, para isso, você pode secá-los ao ar livre após as mamadas ou sempre que eles estiverem úmidos. Se houver vazamento de leite, o sutiã ou absorvente deve ser trocado por um seco.
- Amamentar em posição sentada ou invertida, sempre bem apoiada e com a cabeça firme.
- Procure um profissional se os mamilos estiverem machucados e também se as mamas estiverem muito cheias, causando desconforto e dificultando as mamadas. É importante descobrir a causa, que pode ser pega inadequada, freio de língua curto ou outra possibilidade.



Entupimento dos Ductos Mamários

O entupimento dos ductos mamários é o acúmulo e espessamento do leite em um segmento mamário, obstruindo a passagem de leite por um ducto.

A causa pode ser por conta de um ingurgitamento extremo, pelo uso de pomadas/cremes, de absorventes, por grande intervalo entre as mamadas, por amamentação de horário fixo e restrito com esvaziamento insuficiente, ou por pressão sobre as mamas (sutiãs apertados, slings, bolsas pesadas em ombros), fadiga e/ou estresse materno.

O que fazer:

- Use compressas mornas no local ou banhos com água morna.
- Realize massagem com pressão firme por trás da “massa palpável”, pressionando-a para mover o bloqueio na área afetada pode ajudar.
- Se não tiver melhora, busque ajuda profissional.

Mastite

É a inflamação da mama provocada pela pouca drenagem do leite devido à sucção insuficiente, mamadas muito espaçadas ou fissuras no mamilo.

Ocorre mal-estar, dores pelo corpo e de cabeça, febre alta e calafrios. A mama fica empedrada, quente, avermelhada e dolorida. É mais frequente nas segundas e terceiras semanas após o parto.

O que fazer:

- Aplicar compressa morna sobre a área afetada, antes de cada mamada e também entre elas.
- Amamentar várias vezes ao dia, para evitar que o leite fique acumulado na mama.
- Massagear suavemente as áreas doentes enquanto estiver amamentando.
- Se o bebê não esvaziar a mama, complete com auto-ordenha, ou solicite colaboração para o esvaziamento por ordenha.
- Busque orientação profissional para avaliar a necessidade de complemento com medicação



Ingurgitamento das mamas

O ingurgitamento mamário consiste no enchimento patológico excessivo das mamas com leite, deixando-as doloridas e tensas, o que dificulta o aleitamento. Deve ser diferenciado da plenitude mamária normal.

As mamas ficam inchadas, doloridas, quentes, vermelhas, brilhantes e tensas por causa do edema (líquido) nos tecidos. A mãe se queixa de dor principalmente na axila e pode ter febre, a chamada “febre de leite”. O leite pode parar de descer.

O ingurgitamento geralmente ocorre alguns dias após o nascimento do bebê.

Para evita-lo, as mães devem amamentar no sistema de livre demanda (quando o bebê quiser), logo após o parto.

Este é um período de ajuste na produção da sua “FÁBRICA DE LEITE”. Em pouco tempo seu organismo “saberá” a quantidade certa de produção de leite para nutrir seu filho.

O que fazer:

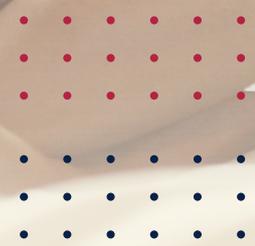
- Mantenha a amamentação em livre demanda ou realize a ordenha manual, para auxiliar no esvaziamento desta mama.
- Use um sutiã firme para elevar as mamas, a fim de tornar o ingurgitamento menos doloroso;
- Utilize compressas geladas sobre o seio por 1 minuto, massageando-o e retirando um pouco de leite logo na sequência para aliviar a dor;
- Procure um profissional da saúde para maiores orientações sobre cuidados e tratamentos



**O que fazer para
produzir leite
adequadamente
para seu filho**

O que fazer para produzir leite adequadamente para seu filho?

- Procure se alimentar corretamente, não permanecendo longos períodos em jejum. Tenha uma alimentação bem variada, com muitas verduras, legumes, frutas, grãos, carnes, leite e ovos. Faça sempre seis refeições ao dia: café-da-manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.
- Tome bastante líquido. Recomenda-se no mínimo três litros nas 24 horas do dia (1 litro pela manhã, 1 litro à tarde e 1 litro à noite).
- Ofereça o seio toda vez que o bebê solicitar (não se preocupe com o relógio, a criança deve mamar quando quiser e não de três em três horas). **“O bebê não tem relógio na barriga”.**
- Ofereça sempre os dois seios em cada mamada, de cinco a 15 minutos cada, alternando o seio que der em primeiro lugar. Assim, a produção de leite será igual nos dois seios.
- Mantenha-se sempre calma e na medida do possível longe dos problemas. Lembre-se: o fator emocional influencia na produção do leite. Mãe nervosa e ansiosa produz pouco leite.
- No momento da mamada, escolha um local calmo, sem muitas pessoas por perto, uma cadeira confortável, luz adequada, sem muito barulho... **Este momento é só da mãe e do bebê!**



MDS

DE BEM  COM A VIDA

Para saber mais,
acesse nosso portal
De Bem com a Vida
com conteúdos
exclusivos de saúde.

