

Aleitamento Materno



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

AMAMENTAÇÃO

Por que amamentar?

Porque amamentar é dar vida e amor ao seu bebê. Amamentar é dar saúde, é dar alimento, é dar conforto e proteção à sua criança.

Vantagens da amamentação

Para o bebê:

O leite materno é o alimento ideal para o bebê, satisfaz todas as necessidades dele de água e de alimento até o 6º mês de vida.

Você não precisa dar água, nem sucos, nem chá, nem qualquer outro alimento até o bebê completar 6 meses.

O leite materno é de fácil digestão, não sobrecarrega os rins do bebê, tem alto teor de substâncias que garantem o desenvolvimento do sistema nervoso central, produz ácidos que inibem o crescimento de bactérias intestinais nocivas e possui minerais que proporcionam uma boa reserva de ferro, zinco e cálcio para a criança.

Seu grau de proteção é único. As crianças amamentadas ao seio têm menor risco de morrer de doenças infecciosas. O risco de morrer por diarreia é 11 vezes menor, e por pneumonia 4 vezes menor, do que as alimentadas com leite de vaca.

Isto porque todos os anticorpos que a mãe criou durante toda a sua vida, passam prontinhos pelo leite para defender o bebê. É como se ele estivesse sendo vacinado todos os dias.

Reduz o risco das doenças crônicas quando o seu bebê ficar adulto, como o diabetes e a hipertensão. E ainda, o ato de sugar desenvolve a mandíbula, a dentição, os músculos da face e o bom desenvolvimento da fala.

A amamentação oferece segurança emocional para o bebê, fortalece a relação afetiva entre mãe e filho, e com isso o bebê tende a ser mais tranquilo e inteligente.



Para a mãe:

Ajuda o útero a voltar ao normal e diminui a perda de sangue no pós parto.

Diminui as chances de câncer de ovário, de mama e de útero.

Ajuda você a voltar ao peso mais rapidamente.

Funciona como um método natural de planejamento reprodutivo/ familiar até os seis meses, se o bebê estiver mamando exclusivamente no peito, sem limites de horário, inclusive à noite se você ainda não tiver menstruado.

Para toda a família:

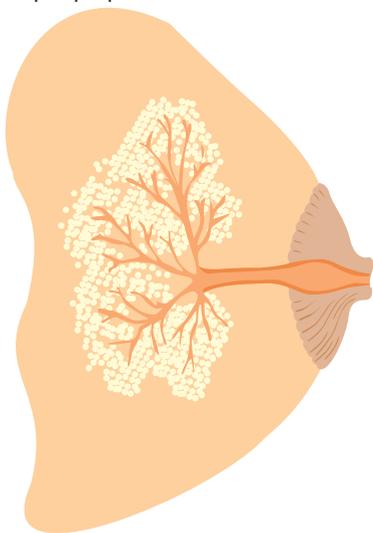
É mais econômico mamar no peito ! O leite é puro, já está na temperatura certa, já vem pronto, é mais prático em qualquer hora e em qualquer lugar.

A economia se dá evitando a compra de outro leite, mamadeira, bico, complementos, gás e remédios! Como os bebês amamentados ao seio adoecem menos, você e sua família terão menos problemas cuidando de crianças doentes, sobrando mais tempo para todos conviverem com mais tranquilidade.

Como funciona o seio materno?

Imagine que o seio por dentro é como um conjunto semelhante a cachos de uvas (alvéolos). O leite é produzido aí. As “uvas” estão ligadas por pequenos canais aos depósitos que estão abaixo da aréola, que é a parte escura ao redor do bico do seu peito. Assim, as “uvas” produzem o leite, que passa pelos canais até a aréola e daí ele sai por canais fininhos que existem no bico do seio. Esse é o primeiro leite que sai na mamada. É um leite com pouca gordura, que mata a sede da criança e é rico em defesas. Conforme o bebê vai sugando, o cérebro da mãe recebe um sinal e emite uma ordem para que um hormônio chamado prolactina faça a produção nos “cachos de uva”. Assim você continua a produção do leite, e este é um leite mais gorduroso, que auxilia no ganho de peso do bebê. Para que aconteça a descida do leite dos canais até o bico do seio, um outro hormônio produzido pelo cérebro, a ocitocina, é liberado. Essa descida pode ser bloqueada por emoções da mãe, e também pelo ato de fumar antes de amamentar.

Ou seja, para a mãe ter leite o que é necessário é a criança mamar. A sucção é o que estimula e mantém a produção do leite.



Como amamentar o bebê?

A técnica para o sucesso da amamentação é muito simples, mas é preciso que você esteja atenta a algumas dicas.

O ideal é que a primeira mamada seja já na sala de parto. Este primeiro contato é muito importante para o bebê. A primeira demonstração de amor entre vocês será o momento de olhos nos olhos. O bebê ao ser colocado sobre a sua barriga, após o parto normal, ou sobre o seu peito, se o parto for cesareana, descobre por instinto onde está a aréola (por ser mais escura) e pelo cheiro ele chega até ela e começa a sugar. Essa primeira mamada favorece a saída do colostro, que é o leite dos primeiros dias, rico em defesas, protegendo o bebê quando ele mais precisa de proteção. As próximas mamadas serão no alojamento conjunto. Em geral na maternidade você contará com a ajuda de profissionais de saúde, empenhados em favorecer o aleitamento materno. Quando você obtiver alta e for para casa, procure seguir as orientações que se seguem :

Lave as suas mãos para iniciar a amamentação, pois você vai tocar na mama e não deve correr o risco de levar contaminação até ela.

Se o bebê estiver muito sonolento, tire a roupa dele e cubra-o com uma manta, aproximando a pele dele da sua.

Procure estar confortável, e não se curve muito para frente, incline-se levemente.

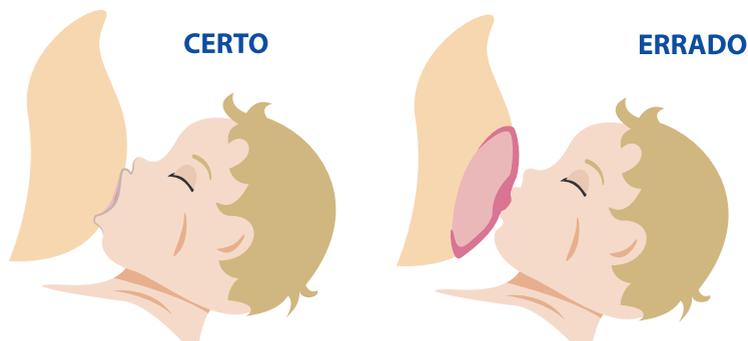
Coloque uma almofadinha ou cobertor dobrado nas suas costas e no colo, sob o braço que irá apoiar o bebê .

O corpo do bebê deve ficar inteiramente encostado no seu, barriga com barriga. A boca do bebê fica em frente ao bico do peito, o queixo deve tocar na mama. Ele deve abocanhar o mamilo (bico) e a aréola.

Lembre-se que o leite está armazenado em baixo da aréola, e por isso ela deve entrar na boca do bebê. Se ele pegar só o bico, o leite não vai sair, ele vai ficar nervoso, e isso vai machucar você. Verifique o lábio inferior do bebê , ele deve ficar voltado para fora, como a boca de um peixinho. É importante que a aréola esteja bem macia para o bebê conseguir sugar. Se o peito estiver bem cheio e aréola se tornar lisa e esticada, o bebê terá dificuldade de pegar.



Esvazie sempre um pouquinho antes de iniciar as mamadas. Inicie sempre pelo seio que encerrou a mamada anterior. Ao término, se o bebê não soltar o seio, introduza o seu dedo mindinho no canto da boca do bebê, ele vai sugar o seu dedo, então retire o mamilo e só depois retire o seu dedo da boquinha. Assim ele não machuca o seu bico. Após a mamada faça o bebê arrotar, neste momento ele solta o ar que ingeriu durante a amamentação.



Observação: Nos primeiros minutos após a mamada, deixe as mamas expostas um pouquinho, para que sequem completamente. Não use imediatamente absorventes ou sutiã, pois isso manterá o mamilo úmido, o que poderá trazer complicações. É importante que essa região fique seca, e usar um sutiã de algodão ajuda, pois permite o fluxo de ar e estimula a evaporação da umidade. Evite fibras sintéticas, como sutiã de lycra ou nylon.

Não use sabonetes nem cremes ou pomadas sobre o mamilo. Ao tomar banho, basta a higiene com água, assim os óleos naturais da pele não são removidos.

Preferencialmente seque as mamas com uma toalha limpa, exclusiva para os seios.

Quando amamentar

O recém nascido precisa ser amamentado freqüentemente nos primeiros dias. Se ele dormir não deixe que se faça intervalo maior que três horas sem mamar. Acorde-o e inicie a mamada. Se ele quiser mamar com intervalos menores, não tem problema, pode oferecer quantas vezes ele desejar, é o que chamamos de livre demanda. O tempo da mamada varia, depende da idade do bebê, mas mamadas muito longas (mais de 30 minutos) podem significar problemas com a pega, especialmente se o seu bico estiver dolorido ou rachado. Se isso ocorre, procure ajuda na sua UBS. Para saber se o bebê mama o suficiente, observe se ele molha pelo menos seis fraldas por dia com urina (se ele urina bem, então está bem hidratado), se evacua várias vezes ao dia (até completar um mês; depois do primeiro mês a freqüência de evacuações pode diminuir e os intervalos ficarem mais longos, isso é normal), se está ativo, vigoroso, e se está ganhando peso (faça o acompanhamento na UBS).

Até seis meses de vida, ofereça só o peito. Não dê nada para complementar, o leite de peito dispensa ajuda... NÃO EXISTE LEITE FRACO ! A Composição do leite materno vai sendo modificada de acordo com a idade do bebê, sendo adequada pela natureza. O tamanho dos seios também não influi na produção e toda mulher é capaz de amamentar.

Após o sexto mês o leite materno será complementado por outros alimentos, conforme a orientação da equipe de saúde, mas você deve manter a amamentação o máximo que puder. Quanto mais tempo, melhor. Seis meses é melhor que cinco, um ano é melhor que seis meses, dois anos é melhor que um. Faça o máximo que for possível para você, até quando isso causar satisfação para você e para o seu filho, lembrando que quanto mais tempo ele mamar no peito, mais protegido ele estará. A mamada no peito dá oportunidade ao bebê de fazer suas refeições em um lugar bem perto do coração da mãe !

Cuidados para a mãe que amamenta

Sua alimentação deve ser saudável, evitando alimentos industrializados, ricos em açúcar, gordura e sal. Dê preferência para alimentos in natura ou minimamente processados. Procure consumir uma grande variedade de frutas, legumes e verduras, sempre que possível.

Você deve ingerir mais água que o de costume.

Aproveite a hora em que o bebê dorme para descansar .

O banho diário é o recomendado para sua higiene, não utilize produtos sobre os seios.

Amamentar não prejudica sua vida sexual, inclusive pode ser uma opção como método anticoncepcional se a amamentação for exclusiva por seis meses e você ainda não menstruou.

Se você precisar utilizar remédios, a maioria é compatível com o aleitamento materno, converse com seu médico.

Se você teve gêmeos

A natureza mandou dois bebês ao mesmo tempo? Então é porque você pode dar conta! A maioria das mães de gêmeos consegue amamentar os dois bebês. As dificuldades podem ser a organização dos horários e encontrar a posição correta. Você pode optar em amamentá-los ao



mesmo tempo, ou em horários diferentes. Amamentar ao mesmo tempo pode facilitar a sua rotina, pois a tendência é que tenham os mesmos horários para comer e dormir. Evite determinar um seio para cada bebê, e troque o peito a cada mamada, fazendo com que mamem os dois lados. Você pode usar a posição invertida, que é colocar as crianças com as perninhas viradas pra baixo dos seus braços. Utilize almofadas para ajudá-la a manter os bebês na posição.

Se você tiver com problemas na amamentação

Bico plano ou invertido: o importante não é a forma do bico, mas a capacidade de apreensão da aréola pelo bebê. Antes da mamada estimule o mamilo com movimentos giratórios e puxe-o levemente para frente. A posição do bebê sentado, pode favorecer a pega. Neste momento pressione levemente o seio com o polegar colocado acima da aréola e os outros quatro dedos abaixo da mama, e quando o bebê abrir bem a boca introduza a maior parte da aréola sobre a língua .

Ingurgitamento (peito cheio e dolorido): as mamas ficam inchadas, a dor pode se irradiar para as axilas. Você pode ter febre baixa e um mal estar. Acontece por esvaziamento pouco freqüente ou insuficiente da mama. O melhor tratamento é a prevenção, ou seja, mamadas em livre demanda, freqüentes, sem utilização de complementos como água ou chás que vão encher o estômago do bebê e deixá-lo sem vontade de mamar. Use sutiã com alças largas para boa sustentação. Coloque o bebê em uma posição que facilite abocanhar a aréola, como a posição invertida ou sentada. Retire o leite residual ao término da mamada (veja técnica de ordenha). Em caso de febre ou não melhora da dor com a mamada, procure a UBS para ser avaliada e medicada.

Fissura (bico do peito rachado): acontece se o bebê está pegando errado o seio na hora da mamada. Lembre-se que ele deve abocanhar a aréola, aquela parte mais escura, arredondada, e não só o bico. O lábio inferior do bebê deve ficar virado para fora. Se ele estava fazendo uma pega incorreta, então acontece a fissura. Para cuidar, lubrifique os mamilos com o seu próprio leite, comece pela mama que tenha o bico menos rachado. Verifique se o lábio inferior está voltado para fora e o queixo encostado em sua mama. Ao término, introduza o seu dedo mindinho na boca do bebê para ele não morder o bico e retire o seio. Deixe que o bico seque ao ar livre. Em caso de dor forte, procure a UBS e solicite ao médico um analgésico. Não passe nada sobre o bico do seio que não seja o próprio leite. Enquanto o seu bico estiver rachado, pode acontecer de o bebê engolir um pouquinho de sangue, e depois vomitar o sangue engolido. Não se assuste, não há perigo nenhum nisso.

Não desista da amamentação, lembre-se de todas as vantagens já citadas aqui. Seja corajosa, e tenha um pouquinho de paciência, logo acontecerá a cicatrização e o ato de amamentar voltará a ser mais tranquilo.

Fissura por infecção: em caso de não ocorrer melhora, procure assistência médica, pois pode estar ocorrendo uma fissura por um fungo chamado *Cândida spp*, o mesmo que provoca o sapinho na boca do bebê, e isso só melhora se você for devidamente medicada. Em geral esta infecção deixa os mamilos brilhosos, avermelhados e doloridos. Se o seu bebê apresentar sapinho, mesmo que você não esteja ainda com sintomas na mama, deverá fazer um tratamento no local para prevenção. Procure o médico. Troque diariamente o sutiã e não interrompa a amamentação.

Mama empedrada: acontece às vezes de o leite ficar parado em um dos canais que deveriam levá-lo de onde é produzido até a extremidade da aréola. Pode ser causado por esvaziamento insuficiente, ou por compressão inadequada de um sutiã ou roupa apertada. Faça massagens circulares na região onde estiver sentindo a “pedra” antes e durante a mamada e deixe o bebê esvaziar bem essa mama.

Mastite: inflamação da mama causada por uma infecção bacteriana. É observada em uma ou mais de uma parte da mama e em geral acontece na mama que ficou empedrada, não foi esvaziada e infeccionou. A mãe sente-se doente. Além da dor no local, pode ter dores no corpo, febre e calafrios. Procure a UBS pois você necessitará de atendimento médico se isto ocorrer. É necessário o uso de antibióticos, como analgésico ou antitérmico. Mas não é só a medicação que trata, você precisa repousar, usar um sutiã que sustente sem apertar, e não deve interromper a amamentação. Não se assuste se essa for a orientação da equipe de saúde, é isso mesmo, você deve continuar a oferecer o peito, pois a saída do leite ajuda a combater a infecção. O leite não vai fazer mal ao bebê, a região inflamada está ao redor do canal do leite, e não lá dentro onde ele é produzido e carregado. Você deve inclusive aumentar a frequência das mamadas, e deixar o bebê esvaziar bem o seio. Não dê complementos ou outro tipo de leite, isso pode atrapalhar toda a sua amamentação, o bebê vai se confundir com os bicos, e isso pode ser o fim do aleitamento materno. Não queremos que isso aconteça não é? Coragem, força e paciência, a mastite fica resolvida em poucos dias!

O leite está secando: a quantidade de leite produzido pode variar de um dia para o outro e você achar que está diminuindo. Não dê outro leite ao bebê! Faça ele mamar mais vezes, lembre-se que o que leva à produção é o ato dele sugar. Quanto mais ele for ao peito, mais leite você produz. Deixe ele esvaziar bem um lado antes de oferecer o outro. Alimente-se bem, tome bastante líquido e repouse.

Ele parece gostar mais da chupeta: não dê chupetas ou mamadeira ao seu bebê. Quando o bebê experimenta um outro bico, o movimento que ele faz com a sua língua e com os músculos da face são diferentes dos movimentos que ele precisa

fazer para sugar o seio. Ele ficará confuso, na hora de mamar pode se atrapalhar e não querer mais mamar no peito. Além disso chupetas e mamadeiras prejudicam os órgãos da fala e da mastigação e darão problemas futuros, além de poderem causar infecções.

Se você precisar armazenar o leite para ser dado ao bebê na sua ausência

Comece reservando um recipiente adequado para estocar o leite. Você deve utilizar um vidro de maionese ou café solúvel, com tampa de plástico, retirando o papelão da tampa. Lave bem o vidro e a tampa com água



e sabão, e depois ferva-os por 15 minutos. Escorra a água e reserve.

Retire relógio, pulseira e anéis, prenda o cabelo, lave muito bem as mãos e os braços e seque com toalha limpa. Evite falar no momento da ordenha do leite.

Para manipular a mama, coloque o seu dedo polegar e o indicador, onde começa, e onde termina a aréola. Empurre suavemente a mama para trás em direção ao corpo e faça movimentos do tipo aperta e solta. Não esprema o mamilo, lembre-se de que o leite está reservado na aréola.

Coloque o vidro esterelizado abaixo da aréola e vá coletando o leite que sai. Ao terminar a ordenha, feche o vidro e coloque imediatamente no freezer ou congelador da sua geladeira.

Ao terminar a ordenha, feche o vidro e coloque imediatamente no freezer ou congelador da sua geladeira. Anote a data da coleta numa etiqueta.

Na próxima coleta, você irá proceder com os mesmos cuidados, mas irá ordenhar num copo de vidro esterelizado. Ao término, despeje esse leite coletado em cima do leite congelado que está no congelador, e congele novamente – Não retire o vidro congelado do congelador para coletar mais volume. Faça desta forma, usando um copo e completando o vidro que já está congelado. Esse leite pode ficar estocado por até 15 dias. Se você não for congelar, e for deixar em geladeira para usar no mesmo dia, esse leite só pode ficar estocado por 12 horas.

Para oferecer o leite ordenhado ao bebê, retirar do freezer ou congelador, deixar

descongelar na geladeira, e depois aquecer em banho maria, fora do fogo. Ou seja, esquentar a água, retirar a panela do fogão e só então colocar o vidro com o leite materno, movimentando-o suavemente algumas vezes. O leite materno não pode ir ao fogo e nem pode ser aquecido em microondas. Para oferecer ao bebê utilize um copinho ou xícara. Não ofereça em mamadeira, lembre-se da confusão de bicos ! O leite que sobrar deve ser desprezado.

A técnica de ordenha e armazenamento é a mesma utilizada se você quiser doar leite que esteja excedente ao Banco de Leite Humano. Muitos bebês prematuros, internados em UTI, não conseguem mamar nas suas próprias mães e elas precisam de ajuda pois às vezes não conseguem produzir leite suficiente para alimentá-los no copinho. Então o Banco de Leite utiliza o leite doado que é pasteurizado e oferecido para salvar vidas. Se você desejar ser uma doadora, ligue para o **Banco de Leite do Hospital Municipal 39013507 e Projeto Casulo 3913-6040**.

Se você for trabalhar fora, uma ou duas semanas antes comece a tirar o leite e vá congelando em alguns vidros para fazer um estoque. Ao ter que ir trabalhar, amamente antes de sair e logo após regressar e mantenha a mamada noturna. Durante o dia tente ordenhar a sua mama de três em três horas, para manter a produção. Se você puder fazer isso com a técnica descrita para aproveitar esse leite, ótimo, mas se não puder coletar, ao menos esvazie a mama e despreze o leite.

Leis que protegem a amamentação

Estabilidade no emprego e até cinco meses após o parto.

Licença remunerada de 120 dias.

Direito a dois descansos de meia hora cada, durante a jornada de trabalho até o sexto mês de vida do bebê.

Estabelecimentos com 30 mulheres ou mais acima de 16 anos, são obrigados a ter local para a guarda dos bebês ou convênio com creche próxima, para possibilitar a amamentação.

Em caso de dúvidas

Se você precisar de ajuda não deixe de pedir a um profissional de saúde. Procure a sua UBS assim que alguma dificuldade surgir. Um simples problema de pega, por exemplo, pode acabar levando a uma fissura ou mastite, e às vezes até ao desmame se você não for devidamente orientada. Além da UBS de sua abrangência, você também pode recorrer ao Casulo e ao Banco de Leite, e haverá uma equipe de profissionais pronta a ajudá-la. Sabemos que o leite materno é fundamental para que seu bebê cresça com saúde, e faremos todo o possível para ajudar você a ter sucesso na amamentação !

**“A mulher carrega o
filho na barriga
por nove meses,
no colo por dois anos
e no coração por
toda a vida”.**



BIBLIOGRAFIA

Cartilha de Amamentação – prof. Jayme Murahovschi

Aleitamento Materno - Manual Prático – Lílian M. C. P. Castro

Promoção da Amamentação – Cartilha SENAC

Cartilha de Amamentação – Secretaria Municipal de Saúde - IHAC

www.SJC.sp.gov.br



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS