

Guia prático
para as mães

Aleitamento **materno**



ANS n.º 335100



Introdução

A Unimed Rio Preto traz para você este e-book com informações e orientações sobre amamentação.

Trata-se de um guia para ajudar a família, principalmente a mulher gestante ou lactante, a viver essa fase de maneira mais plena e consciente, esclarecendo as principais dúvidas, que são muitas nessa fase, e desfazendo mitos e crenças ultrapassadas.

A amamentação é um ato de grande importância para a saúde do bebê e da mãe. O leite materno é o alimento mais completo que existe, evita doenças e fortalece o vínculo entre mãe e filho. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação até os dois anos ou mais, sendo os seis meses de forma exclusiva.

Boa leitura!





Informações para
aprender antes da

**chegada
do bebê**

O que é colostro?

O colostro é um líquido rico em nutrientes que contém menos proteínas e mais gorduras que o leite maduro. Ele é essencial para nutrir o bebê nos primeiros dias de vida e tem a capacidade de agir sob os aspectos imunológicos, prevenindo doenças futuras, por isso também é conhecido como a primeira vacina do bebê.

Quando ocorre a descida do leite?

A descida do leite ocorre entre o 3º e 5º dia após o parto e muitas vezes é facilmente perceptível pela mãe, que nota o aumento do volume dos seios e da quantidade de fluxo do leite.

Quando complementar o aleitamento com fórmula?

A fórmula só deve ser introduzida sob orientação do médico pediatra em casos de não manutenção adequada do peso do bebê, sendo a quantidade, tipo e frequência estipulados por ele conforme a necessidade nutricional da criança e capacidade de ingestão do complemento.

Qual é a quantidade ideal de leite para dar ao bebê?

O aleitamento materno exclusivo é sob livre demanda, ou seja, sempre que o bebê solicitar e na quantidade que ele desejar. No entanto, preconiza-se que o intervalo entre as mamadas não possa exceder o tempo de 3 horas durante o dia e de 4 horas durante a noite nos primeiros 20 dias de vida. Em casos que o bebê solicite em tempo maior que esse é importante acordá-lo e estimulá-lo a sugar para que não ocorra desidratação e perda de peso acentuada.



Pode dar água em época de calor para matar a sede do bebê?

Aos bebês com até seis meses de vida o mais adequado é que estejam em aleitamento materno exclusivo, devido à imaturidade gastrointestinal e pelo fato de o leite materno suprir todas as suas necessidades, dispensando a oferta de água, chás, sucos ou outros tipos de leite.




Quais os sinais de que um bebê está com fome?

Antes de chorar o bebê apresenta diversos sinais que indicam que ele está com fome: se estica, vira o rosto para os lados abrindo a boca, busca as mãos e suga, fica inquieto e agitado até que, enfim, apresenta o choro propriamente dito.



Como saber se meu bebê está satisfeito?


Quando está saciado o bebê solta o seio sozinho, apresenta-se calmo e pode até dormir logo após a mamada. Outro sinal de que a amamentação está sendo efetiva é a quantidade de trocas de fraldas (pelo menos 5 a 6 trocas por dia, entre xixi e cocô) e o ganho de peso.



Recém-nascido: é melhor usar mamadeira ou copinho?

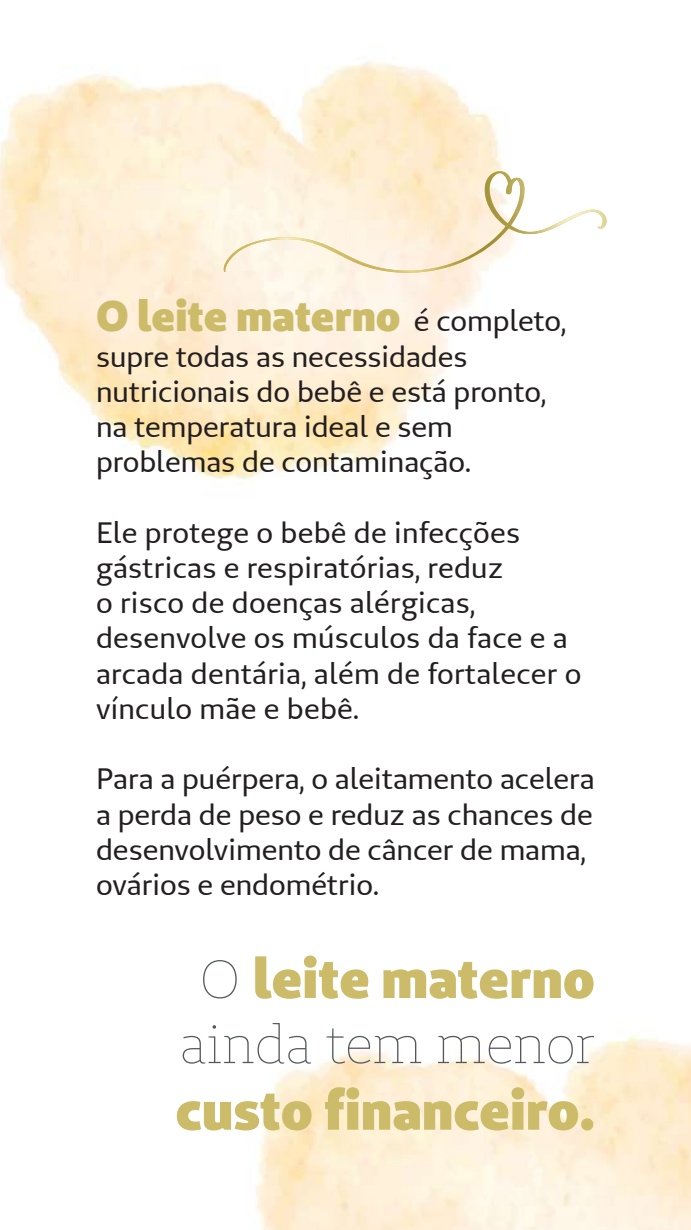
O copinho é a melhor opção, pois com ele o bebê pode manter os movimentos de língua e da mandíbula semelhantes aos realizados na sucção do seio materno, e desenvolver adequadamente os músculos responsáveis por esses movimentos e a arcada dentária. Além disso, permite que seja usado em revezamento com a sucção da mama, sem malefício algum à prática tradicional de amamentação.

A mamadeira, por outro lado, pode causar o que chamamos de confusão de bicos, pois devido à facilidade com que o fluxo de leite vai para o bebê e o pouco movimento necessário para que isso aconteça, facilita que o lactente prefira os bicos artificiais ao seio materno. Também pode prejudicar o desenvolvimento adequado dos músculos da face e arcada dentária.

A woman with her hair in a ponytail, wearing a reddish-brown cardigan, is sitting on a grey couch and breastfeeding her baby. The baby is wearing a light blue onesie. In the background, there is a bookshelf with books and a window with a yellow floral pattern. A colorful baby toy is on the couch next to her.

Importância do
aleitamento
materno para a
saúde do bebê
e da mãe





O leite materno é completo, supre todas as necessidades nutricionais do bebê e está pronto, na temperatura ideal e sem problemas de contaminação.

Ele protege o bebê de infecções gástricas e respiratórias, reduz o risco de doenças alérgicas, desenvolve os músculos da face e a arcada dentária, além de fortalecer o vínculo mãe e bebê.

Para a puérpera, o aleitamento acelera a perda de peso e reduz as chances de desenvolvimento de câncer de mama, ovários e endométrio.

○ **leite materno**
ainda tem menor
custo financeiro.



Perguntas
e respostas
para

**auxiliar
as mães**

Quais são as orientações gerais sobre amamentação?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam que o aleitamento materno seja exclusivo até os seis meses de idade e complementado até os dois anos ou mais.



É necessário preparar os seios na gravidez?

Não é necessário preparar os seios na gestação. O uso de buchas, toalhas ásperas, óleos e cremes pode até ser prejudicial à saúde das mamas. O estímulo ao mamilo em algumas mães é contraindicado devido ao risco de iniciar um trabalho de parto prematuro.

Qual é a melhor posição para amamentar?

Não existe uma posição ideal para amamentação. O mais adequado é que a mãe e o bebê estejam confortáveis e a pega, correta. Alguns passos, no entanto, podem ser seguidos para facilitar a alcançar essa combinação:

- 1.** O bebê deve ter seu corpo e cabeça bem apoiados e alinhados, sem torção do pescoço, estar todo voltado para mãe e com o nariz na altura no mamilo.
- 2.** A mama deve ser ofertada com a mão em formato de C, o que possibilita sustentação e não interfere no acesso da boca do bebê ao mamilo.

Algumas sugestões de posições são:



▲ Tradicional
(ou berço)



▲ Invertida



◀ Cavaleiro



◀ Deitada



Como fazer a pega adequada?

Para uma pega adequada é necessário que o bebê esteja bem posicionado, com o corpo próximo ao da mãe, cabeça alinhada, bem sustentado e com o nariz na altura do mamilo. Ao abocanhar o seio ele deve pegar além do mamilo boa parte da aréola, que é de onde se extrai o leite. Para uma boa extração, os lábios devem estar voltados para fora, as bochechas cheias e o nariz livre para respirar.



Pode usar bico de silicone para proteger o peito?

O uso do bico de silicone é contraindicado pois promove uma barreira entre a boca do bebê e o seio da mãe. O bico impede que o bebê tenha contato com o gosto do leite materno e o cheiro da mãe. Muitas vezes também provoca uma falsa sensação de que o bebê está fazendo a pega correta quando, na verdade, não está.



O que fazer se o bico rachar?

Em caso de fissuras mamárias, o recomendado é passar o próprio leite materno e deixar secar naturalmente antes de voltar a vestir a roupa. Manter os mamilos sempre secos e arejados para ocorrer a cicatrização mais rápida, além de evitar o uso de conchas e absorventes de seio.



De olho 
na saúde e
bem-estar
das mães




Hidratação e amamentação

O leite é composto por 87% de água e para que seja possível ser produzido da melhor forma é importante que a nutriz esteja adequadamente hidratada. Portanto, no período de amamentação a mãe deve ingerir pelo menos três litros de água por dia.



Alimentação e amamentação

A nutriz precisa ter alimentação rica em nutrientes e vitaminas com uma maior quantidade e variedade de alimentos e líquidos, desde que saudáveis, para assim suprir suas necessidades e produzir adequadamente o leite. Exemplo: frutas, verduras, carnes, miúdos, legumes, feijão e arroz.



O que é mastite?

Mastite é um processo inflamatório decorrente da não saída efetiva do leite, seja por dificuldades em amamentar, pelo não esvaziamento correto das mamas ou até mesmo por lesões decorrentes da pega inadequada. Existem dois tipos: a não infecciosa e a infecciosa. A segunda ocorre devido à entrada de microrganismos patogênicos com a área afetada. Os sinais e sintomas da mastite são dor e aumento de temperatura local, vermelhidão da pele, e abaulamento e/ou aumento do volume mamário. A febre pode ou não aparecer e caso aconteça o ideal é fazer uso de antitérmico e buscar um serviço de atendimento médico.



**Mitos e
verdades**
sobre a
amamentação

Algumas mães têm leite fraco e por isso o bebê chora?

MITO Toda mãe em boas condições de saúde é capaz de produzir leite na quantidade e qualidade adequada ao seu bebê. A frequência das mamadas deve ser seguida em livre demanda, conforme o bebê solicita. Muitas vezes, pelo fato de o leite materno ser de fácil digestão em comparação ao leite industrializado, o bebê pode solicitar mais vezes ao dia, mas isso não significa que ele não sustenta.



Mulheres sem bico, com mamilos planos ou invertidos, não conseguem amamentar?

MITO O aleitamento ocorre através da boa pega do bebê, que extrai leite realizando a compressão da aréola com movimentos de língua e mandíbula.

Seios pequenos produzem menos leite?

MITO O que compõe o tamanho das mamas é o tecido adiposo e não as glândulas que são responsáveis por produzir o leite, por isso o tamanho das mamas não interfere na produção do leite.


É preciso usar hidratantes e pomadas medicinais para proteger os mamilos?

MITO Muitas vezes o uso desses produtos pode até fazer mal, causando desconforto à pega do bebê, facilitando traumas mamilares e podendo até causar obstrução dos ductos mamários.




Cerveja preta ajuda no aumento da produção de leite materno?

MITO Álcool é prejudicial ao bebê. Ao ingerir cerveja preta ou qualquer outra bebida alcoólica, a mãe pode transferir uma pequena porcentagem para o bebê por meio do leite, o que causa alterações no comportamento da criança, como moleza e sonolência, e até problemas neurológicos.



Comer canjica ajuda a aumentar a produção de leite materno?

MITO Não há comprovação científica. É um mito popular, baseado no fato de que o milho da canjica, o amido, fornece calorias e, com isso, aumentaria o leite. No entanto, não há um nutriente específico no milho ou na canjica que justifique essa tradição.



O tempo da mamada depende de cada criança?

VERDADE Desde que a amamentação esteja ocorrendo de forma correta, com boa pega e posicionamento do bebê, é possível perceber variação de tempo para cada criança. Alguns mamam mais rápido e estão satisfeitos em 10/ 15 minutos; outros ficam no seio por 40/60 minutos. Portanto, o seio deve ser ofertado enquanto a criança demonstrar interesse, lembrando de estimular o retorno da sucção caso este adormeça durante a amamentação sem soltar o seio, pois é comum que haja pausas sem que a alimentação esteja finalizada.

Posso armazenar leite materno para uma próxima mamada?

VERDADE Sim. Existem diversas formas de conservar leite materno: na geladeira, por até 12 horas; no freezer, por até 15 dias. Você pode também encaminhar ao banco de leite de sua cidade, onde ele será pasteurizado, podendo em seguida ser armazenado por até seis meses.

Atenção: o leite congelado não pode ser descongelado em micro-ondas ou fogão. O correto é deixar descongelar naturalmente ou em água morna até que chegue à temperatura ambiente.

Estresse atrapalha o aleitamento?

VERDADE Fatores emocionais podem ter grande impacto no dia a dia da amamentação, afetando a produção de leite e a técnica adequada para amamentar. Por isso, recomenda-se que principalmente nos primeiros dias o aleitamento ocorra em locais nos quais a mulher possa se sentir confortável, segura, calma e tranquila.



Como doar para o banco de leite?

A mulher que deseja doar leite tem que estar em boas condições de saúde, ter o leite excedente para doação e não estar tomando medicamentos incompatíveis com a amamentação. Para isso, basta fazer a retirada do leite em casa e depois entrar em contato com um banco de leite humano para realizar a doação.

Unimed | 
S. J. do Rio Preto

ANS n.º 335100