ASSIST
Associação dos Servidores

Serviço Social

Amamentação

Tem gente nova por aqui!

Os cuidados com a alimentação dos bebês, principalmente os recém-nascidos devem ser rigorosos e exigem muita atenção. Não há dúvidas de que a melhor fonte alimentar para os pequenos nessa fase é o leite materno. Ele contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança, além de estreitar os laços íntimos entre o bebê e a mãe. Esta cartilha tem o objetivo de informar sobre o aleitamento e solucionar as principais dúvidas das mães, bem como desvendar mitos e destacar a importância desse gesto.

Amamentação

Leite Materno

Vantagens para o bebê

- É um alimento completo;
- Protege contra infecções e alergias;
- Está sempre pronto e na temperatura certa;
- Fortalece o vínculo entre mãe e filho;
- É bom para a dentição e a fala;
- É bom para o desenvolvimento infantil.

Vantagens para a mãe, o pai e a família

- Aumenta os laços afetivos;
- Faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal;
- Auxilia na volta ao peso de antes da gravidez;
- É um método natural de planejamento familiar;
- Diminui o risco de câncer de mama e de ovários;
- É econômico e prático. Não precisa ser comprado.

Não existe leite fraco

Não é o leite que é fraco: na verdade, é a amamentação que pode estar sendo feita da forma errada. Ao contrário do que se pensa, o ato de amamentar não é automático. É um verdadeiro aprendizado para mães e filhos. A alimentação

da mãe pode influenciar na qualidade do leite materno. É fundamental manter uma dieta equilibrada. O leite do início da mamada é mais "ralo", porque contém mais água, proteína, açúcar e fatores de proteção, além de matar a sede do bebê. Já o do final faz o seu filhote "ganhar peso", pois tem mais lipídios.

Entendendo a amamentação

O leite materno é tão especial que vai se adaptando aos estágios de desenvolvimento da criança. O colostro, por exemplo, é produzido nos primeiros dias após o parto. Pode ser claro ou amarelo, grosso ou ralo. É imprescindível que o recém-nascido o tome, pois funciona como uma vacina. Depois de alguns dias, o colostro vai mudando de cor.

O bebê deve mamar todas as vezes que quiser. Isso é necessário, porque esse alimento é de fácil digestão. Logo, o número de mamadas pode variar. O bebê é quem decide quanto tempo deve durar a mamada, mas as muito longas podem significar pega (o início do ato de mamar) incorreta. Lembre-se de que o pequeno precisa mamar até esvaziar um peito antes de passar para o outro.

Preparação, posicionamento e pega

- A mãe é quem escolhe a posição para dar de mamar, desde que tanto ela quanto o bebê estejam confortáveis. Para isso, use travesseiros ou almofada de amamentação.
- O peito não precisa de limpeza antes ou após as mamadas. O banho diário é suficiente;

Deitada

Sentada

De pé

- Não use cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos;
- É importante oferecer o peito desde a sala de parto;
- Ao dar de mamar, esteja calma e não apresse seu filho;
- Se o peito estiver muito cheio, esprema acima e abaixo do limite da aréola com os dedos indicador e polegar para retirar algumas gotas de leite;
- Para facilitar, segure o peito com o polegar acima da aréola e o indicador juntamente com a palma da mão abaixo;
- Encoste o bico do peito na boca do bebê. Leve a criança ao peito e não o peito à criança;

Vire o bebê inteiramente de frente para você, com a barriguinha voltada para o seu corpo

A Boca do bebê deve estar de frente para o bico do seu peito. Assim, ele pode abocanhar a maior parte da aréola (área mais escura e arredondada do seio)

O queixo do bebê deve tocar o seu peito. Deixe-o mamar até soltar

A cabeça e a coluna da criança devem formar uma linha reta

Apare o corpo e o bumbum do seu filho com o braço e as mãos

O bebê está mamando direito se:

- Estiver com a boca bem aberta;
- Os lábios estiverem virados para fora (“boca de peixe”);
- A bochecha estiver redonda (cheia);
- A aréola estiver mais visível na parte superior que na inferior;
- A língua do bebê estiver envolvendo o bico do peito;
- Você ouvir o ritmo cadenciado de sucção, deglutição e pausa.

Terminando a mamada

Caso o seu filho não pare de mamar sozinho e você precise interromper a amamentação, coloque a ponta do dedo mindinho no canto da boca do bebê.

Na próxima mamada, comece com o peito que a criança sugou por último (caso ele não tenha esvaziado esta mama) ou com aquele que ele não mamou, se ele tiver esvaziado a outra mama na última mamada. Isso é importante para esvaziar os seios ao máximo e estimular a produção do leite.

Hora de arrotar

Esse é um bom momento para receber ajuda do pai ou de outro familiar:

- Com o bebê de pé: levante a criança apoiando a cabecinha no ombro do adulto. Faça uma leve massagem nas costas da criança;

- Com o bebê sentado: coloque a criança de costas para quem for fazê-la arrotar. Incline-a um pouco para frente, apoiando-a no braço do adulto e mantendo as perninhas semi-flexionadas, como se estivesse de fato sentado. Faça uma leve massagem nas costas da criança.

Retirada do leite do peito

A ordenha (como é reconhecida a extração de leite do peito) é recomendada nos seguintes momentos:

- Quando a mãe tem leite em excesso;
- Quando as mamas estiverem muito cheias e o neném não conseguir fazer a pega;
- Quando o leite estiver empedrado;
- Por recomendação médica, quando a mãe ou o bebê estiverem doentes;
- Quando a mãe for trabalhar;
- Quando a mãe precisar se ausentar e não puder levar o filho junto.

Para retirar o leite, siga os seguintes passos

- Coloque o frasco e a tampa em uma panela com água após a lavagem;
- Ferva por 15 minutos, contando o tempo a partir do ínício da fervura;
- Escolha um lugar limpo e tranquilo;
- Prenda os cabelos e tampe o nariz e a boca com um

pano ou fralda. Se possível, utilize uma máscara;
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e seque com uma toalha limpa;
- Massageie todo o seio começando pela aréola até a região mais distante. Apare o seio com a outra mão;
- Posicione juntos o polegar e o indicador acima e abaixo da aréola, pressionando o peito contra o tórax;
- Aperte delicadamente a aréola como se quisesse aproximar as pontas dos dedos sem deslizar na pele;
- Despreze os primeiros jatos e guarde o resto no frasco.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

Doando leite materno

Proporcionar a outras crianças a possibilidade de tomar leite materno é um gesto nobre, mas requer alguns cuidados. Apenas o leite que vêm dos bancos de leite humano são seguros para serem utilizados, pois estes estabelecimentos tratam o leite recebido (torna-o pasteurizado), o que inibe a proliferação de vírus e bactérias e garante a segurança do seu filho.

O velho hábito de deixar seu filho ser amamentado por outra mulher (a ama de leite) não é mais indicado pelos pediatras. Apesar de popular, leva a criança a se expor a doenças transmitidas pelo leite materno, como a AIDS. O único leite seguro para a alimentação do seu filho é o seu ou então aqueles que vêm de banco de leite humano

Mitos sobre amamentação

Isso é mentira

- Dar de mamar faz os peitos caírem.
- Meu leite é fraco e o bebê chora de fome!
- Meu leite não sustenta!
- Criança que nasceu antes do tempo não pode mamar.
- Se a crianca arrotar mamando, o peito pode inflamar.
- Mãe que trabalha fora não pode amamentar.

Isso é verdade

- Mamadeira e chupeta interferem na amamentação.
- Quanto mais meu filho mamar, mais leite eu terei.
- Estresse e ansiedade afetam a produção de leite.
- Dar de mamar ajuda a perder peso.
- O leite tem nutrientes que a fórmula não fornece.
- Mulher que amamenta deve beber muita água.
- Descansar pouco afeta a produção de leite.

Problemas frequentes

Fissura ou rachadura

- Ocorre se: o posicionamento do bebê ou a pega estiverem errados
- Evite: mantendo os seios secos, não os deixando ficar muito cheios ou doloridos e posicionando o bebê corretamente na hora de mamar. Comece as mamadas oferecendo ao seu filho o peito que não está machucado e só depois aquele que está ferido. Exponha o seio ao sol ou à luz de uma lâmpada (40 watts a uma distância de 30 cm). Passe também o seu próprio leite no local, pois ele agirá como um cicatrizante natural.

Leite “empedrado” ou peito ingurgitado, mastite e abscesso

- Ocorre se: a mulher produzir mais leite do que o bebê consome.
- Evite: deixando o bebê mamar sob livre demanda e retirando o excesso de leite. Se não melhorar em 24 horas, a mama ficar avermelhada e a mãe tiver febre,

leve-a ao médico para evitar complicações como mastite ou abscessos.

Leite secando

- Ocorre se: a criança preferir mamadeira, chuca ou chupeta à amamentação;
- Evite: dando o peito logo após o nascimento, sempre que seu filho quiser e não oferecendo esses aparatos ao bebê.

“Cartilha do Bebê - Amamentação”

Fontes:

Promovendo o aleitamento materno.
Fiocruz/ Ministério da Saúde. Disponível em:
http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf

Texto: Carine Ocko e Fabio Francisco
Revisão técnica: Dr. André Youssef Abrão Blal. CRM: 5265698-4
Imagens: 123RF e Freepik

BSS 011 - 16.01.25