

AGOSTO DOURADO

ALEITAMENTO MATERNO



PARA MAIS INFORMAÇÕES
LIGUE PARA O
GAS
2976-6121

Conteúdo compilado por:

Alynia Bahia

Guarda Municipal

Enfermeira

Pós-graduada em Oncologia

Pós-graduada em Urgência e

Emergência.

A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO PARA O BINÔMIO MÃE-BEBÊ

Amamentar é um ato natural e constitui a melhor forma de alimentar e proteger o bebê de forma concreta, proporcionando-lhe condições de crescimento e desenvolvimento pleno em seus aspectos biológicos e emocionais. É recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) e pelo Ministério da Saúde do Brasil que o aleitamento seja oferecido na 1º hora do parto e de forma exclusiva por seis meses, sendo complementado com outros alimentos por dois anos ou mais, após esse período.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

PARA A MÃE

Diminui o sangramento no pós parto.

Acelera a perda de peso.

Reduz a incidência de câncer de mama, ovário e endométrio.

Evita a osteoporose

Protege contra doenças cardiovasculares, como o infarto.

PARA O BEBÊ

Maior contato com a mãe.

Melhora a digestão e diminui as cólicas.

Desenvolve a inteligência, quanto maior o tempo de amamentação.

Reduz o risco de doenças alérgicas.

Diminui as chances de desenvolver doença de crohn e linfoma.

Estimula e fortalece a arcada dentária.

Previne contra doenças contagiosas, como a diarreia.

● Benefícios da amamentação

Para a mãe



4,3%

menos chance de ter
câncer de mama a
cada 12 meses de
amamentação

7,5%

de diminuição na
recorrência de crises
de enxaqueca
pós-parto de mulheres
em aleitamento
materno exclusivo

Alívio do estresse

Para o bebê



50 %

de diminuição da mortalidade infantil

36%

de redução de morte súbita

19%

menos casos de leucemia

57%

menos infecções respiratórias graves

20%

menos chance de obesidade

NO MUNDO



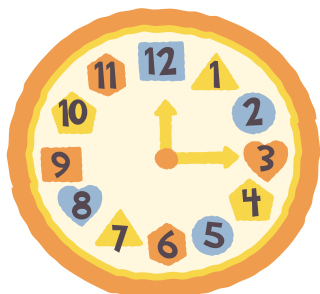
20

mil mortes a
menos por ano em
decorrência de
tumor mamário

823

mil mortes de crianças
de até 5 anos de idade
por ano foi a redução
com o aleitamento

Número e duração das mamadas



Recomenda-se que a criança seja amamentada na hora que quiser e quantas vezes quiser. É o que se chama de amamentação em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com frequência e sem horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia. Muitas mães, principalmente as que estão inseguras e as com baixa autoestima, costumam interpretar esse comportamento normal como sinal de fome do bebê, leite fraco ou pouco leite, o que pode resultar na introdução precoce e desnecessária de complementos. A mãe deve deixar o bebê mamar até que fique satisfeito, esperando ele esvaziar a mama para então oferecer a outra, se ele quiser.

Como amamentar?



Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito. A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê sintam-se confortáveis. A amamentação deve ser prazerosa tanto para a mãe como para o bebê. O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres. A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca. Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na debaixo. Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

FASES DO LEITE MATERNO



COLOSTRO

LEITE DE
TRANSIÇÃO

LEITE
MADURO



COLOSTRO

Nos primeiros dias de vida, o estômago do bebê ainda é pequeno e comporta entre 5 e 27 ml de leite, por isso as mamadas são mais curtas e frequentes. Com o passar do tempo, as mamadas se tornam mais espaçadas e longas. Durante os primeiros cinco dias de vida da criança, o corpo da mulher produz o colostro. Com aparência transparente ou amarelada, esse primeiro leite contém proteínas e anticorpos e é fundamental para a proteção do bebê.



LEITE DE TRANSIÇÃO

Entre o 6º e o 15º dia após o nascimento do bebê, o corpo da mulher passa a produzir um leite mais denso e volumoso, chamado leite de transição. Ele é rico em gorduras e carboidratos.



LEITE MADURO

O leite já maduro começa a ser produzido por volta do 25º dia e possui uma aparência consistente e esbranquiçada. Ele é composto por proteínas, gorduras, carboidratos e outros nutrientes. É importante lembrar que não existe leite fraco. O tipo e a quantidade de leite materno produzido pelo corpo da mulher são ideais e adequados para cada fase de vida do bebê.

TAMANHO E VOLUME DO ESTÔMAGO



1º dia

Tamanho de
uma cereja
5-7 ml



3º dia

Tamanho
de uma
noz 22-27



Uma semana

Tamanho de
uma ameixa
45-60



Um mês

Tamanho de
uma ameixa
45-60

Essa comparação é uma boa base para quando você pensar: “mas eu acabei de dar de mamar!” e se pergunta por que o bebê quer mamar de novo.

**Barriguinha pequena igual a
mamadas frequentes;**

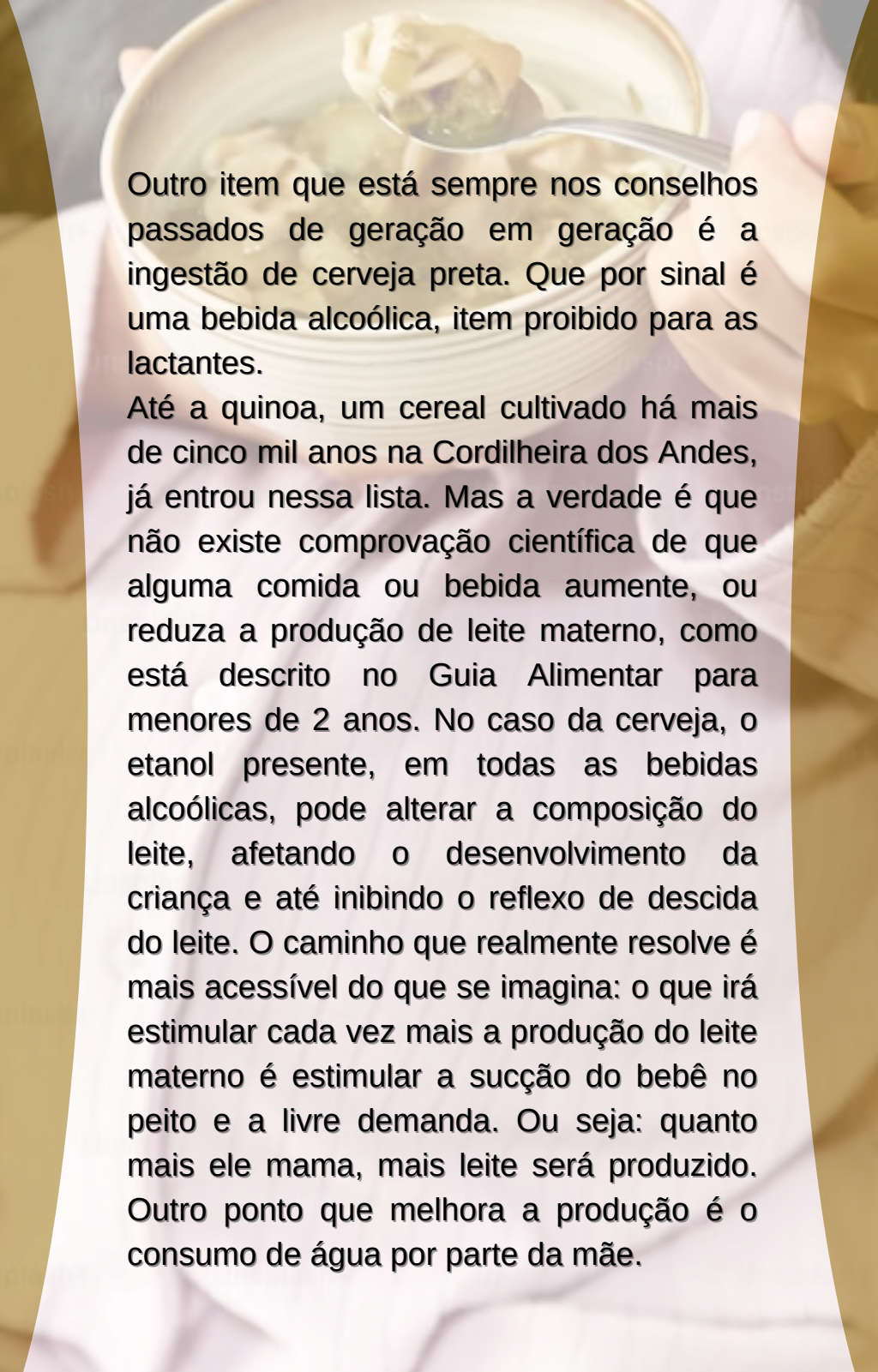


DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO



Produzido naturalmente pelo corpo da mulher, o leite materno é o único que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada, como diarreias, infecções respiratórias, infecções de ouvidos (otites) e outras. Apesar de muito benéfico para mães e bebês, algumas mulheres enfrentam obstáculos para amamentar.

Pra quem quer amamentar, existem diversas crenças populares que associam o aumento da produção de leite materno ao consumo de um determinado alimento. Como é o caso da canjica, receita típica brasileira feita à base de milho

A close-up photograph of a hand holding a silver spoon over a white bowl filled with dumplings in a light-colored broth. The background is softly blurred, showing more of the bowl and the hand. The lighting is warm and natural.

Outro item que está sempre nos conselhos passados de geração em geração é a ingestão de cerveja preta. Que por sinal é uma bebida alcoólica, item proibido para as lactantes.

Até a quinoa, um cereal cultivado há mais de cinco mil anos na Cordilheira dos Andes, já entrou nessa lista. Mas a verdade é que não existe comprovação científica de que alguma comida ou bebida aumente, ou reduza a produção de leite materno, como está descrito no Guia Alimentar para menores de 2 anos. No caso da cerveja, o etanol presente, em todas as bebidas alcoólicas, pode alterar a composição do leite, afetando o desenvolvimento da criança e até inibindo o reflexo de descida do leite. O caminho que realmente resolve é mais acessível do que se imagina: o que irá estimular cada vez mais a produção do leite materno é estimular a sucção do bebê no peito e a livre demanda. Ou seja: quanto mais ele mama, mais leite será produzido. Outro ponto que melhora a produção é o consumo de água por parte da mãe.



Que cuidados a mulher deve ter com suas mamas durante o período da gestação e da amamentação?

A preparação das mamas para o aleitamento materno, durante o período gestacional, envolve alguns cuidados, descritos abaixo:

- Orientar a gestante a usar sutiã durante a gestação;
- Recomendar banhos de sol nas mamas por 15 minutos, até dez horas da manhã ou após as 16 horas, durante a gravidez, ou banhos de luz com lâmpadas de 40 watts, a cerca de um palmo de distância;
- Esclarecer que o uso de sabões, cremes ou pomadas no mamilo deve ser evitado;
- Orientar que a expressão do peito (ou ordenha) durante a gestação para a retirada do colostro está contraindicada.

- Estimular a amamentação frequente: a criança que mama com frequência vai ao peito com menos fome, com menos chance de sugar com força excessiva;

Usar a técnica adequada para interromper a mamada, que consiste em introduzir o dedo indicador ou mínimo pela comissura labial da boca do bebê, de maneira que o dedo substitua, por um momento, o mamilo.



O sucesso do aleitamento materno e consequente evitarão de problemas com a mama durante este período, também está relacionado ao adequado conhecimento quanto à posição da mãe e do bebê e à pega da região mamilo areolar.

No que diz respeito à posição, é importante respeitar a escolha da mulher, pois ela deverá se sentir confortável e relaxada. A amamentação pode acontecer nas posições sentada, deitada ou em pé. O posicionamento da criança deve ser orientado no sentido de garantir o alinhamento do corpo de forma a manter a barriga da criança junto ao corpo da mãe e, assim, facilitar a coordenação da respiração, sucção e deglutição.

Leite materno pode ser congelado! saiba como retirar, armazenar e oferecer.



A extração do leite deve ser realizada com cuidado e higiene, para impedir a contaminação e o prejuízo à sua qualidade. Para isso, alguns procedimentos devem ser seguidos:

- Antes de iniciar a coleta: Retire anéis, pulseiras e relógio;
- Coloque touca ou lenço limpo para cobrir os cabelos;
- Utilize máscara ou amarre um lenço/tecido limpo sobre a boca;
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão;

- Lave as mamas apenas com água limpa;
- Seque as mãos e as mamas com papel-toalha (evitando deixar resíduo de papel) ou com um pano limpo;
- Retire o leite do peito com as mãos, com bomba manual ou elétrica.
- Durante a retirada do leite deixe preparado o frasco que vai utilizar para a coleta;
- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê;
- Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama), massageie toda a mama, mantendo os movimentos circulares;
- Coloque o polegar acima da linha que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela;
- Firme os dedos e empurre-os para trás em direção ao tronco;
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite;
- Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte, aperte e solte muitas vezes.



No caso do uso de uma bomba, também chamada de ordenhadeira, basta encaixá-la na mama e ligar, que ela fará pressão para que o leite saia. Despreze os primeiros jatos ou gotas em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, com a parte interna voltada para cima. Após terminar a coleta, feche bem o frasco, guarde-o no congelador ou no freezer, certificando-se de que o recipiente esteja identificado com nome, data e horário do início da coleta.

Frascos de armazenamento



O frasco para o acondicionamento do leite materno extraído deve ser de fácil limpeza e desinfecção, apresentar boa vedação e ser constituído de material inerte (que não sofra reação química quando em contato com outros materiais) e inócuo (que não cause dano material, físico ou orgânico) ao leite. Um bom exemplo são os potes de vidro com boca larga e tampa de plástico rosqueável. Os frascos e as tampas, retirando o rótulo e o papelão que fica sob a tampa, devem ser lavados cuidadosamente com água e sabão e, depois, fervidos por 15 minutos ou esterilizados.

Após a fervura, devem ser colocados de boca para baixo sobre um tecido limpo para secarem naturalmente. Após a higienização, o contato com a parte interna do frasco ou da tampa deve ser evitado.

Como conservar?

Quando guardado na geladeira, o prazo de validade do leite materno será de 12 horas. No uso do freezer ou congelador, o leite deve ser congelado logo após a retirada. A validade, neste caso, estende-se para até 15 dias, se assim for mantido. Se for para doação, deve ser armazenado congelado por no máximo 10 dias, quando deverá ser transportado para um banco de leite humano ou posto de coleta de leite humano. Para garantir a qualidade deste leite, é importante que o congelador tenha uma porta individual, separada do refrigerador, para melhor controle da temperatura. Caso o bebê não tome todo o leite do frasco, a sobra deverá ser descartada.

Amamentar é materializar o amor!

Guibson Medeiros