

CARTILHA DE AMAMENTAÇÃO





ÍNDICE

Introdução	3
Leite materno - o alimento ideal para o bebê	4
Vantagens da amamentação para mamãe e bebê	5
O que há no leite materno?	6
O recém-nascido também deve beber água além do leite?	7
Como o leite materno é produzido pelo corpo?	8
Posição da boca do bebê para a amamentação	9
Posições indicadas para a amamentação	10
Dicas para uma boa amamentação	12
Como evitar e tratar as fissuras nos mamilos?	14
O que é o ingurgitamento mamário?	15
Armazenando o leite em excesso	17
Qual é o tempo ideal de cada mamada?	19
Amamentação de bebês na UTI neonatal	19
Alimentação da mãe no período de amamentação	20
Cirurgias plásticas e anomalias nos seios	21
A conexão entre mãe e filho durante a amamentação	22
O que o pai deve fazer durante a amamentação?	23
Indo além da amamentação: os primeiros dias com o bebê	24

INTRODUÇÃO

Chegou o grande momento. Depois de meses de espera e muita expectativa, o bebê chegou ao mundo e nada melhor para alimentá-lo e ajudar em seu crescimento e desenvolvimento do que o leite materno. O alimento, produzido inteiramente pelo corpo da mãe, é o composto ideal para suprir todas as necessidades do bebê nesses primeiros meses de vida, mas todo o processo de amamentação deve ser feito de forma correta para que a experiência seja a mais prazerosa possível.



Nesta cartilha de amamentação, produzida com todo o carinho e atenção pela equipe de obstetras e enfermeiros da Unidade Materno-infantil do CHN, as mães encontram todas as curiosidades e dicas para vivenciar o ato de amamentar. Desde a composição do leite até as melhores posições para o aleitamento, tudo o que os pais precisam saber para ficar tranquilos e aproveitar essa jornada tão especial está nas próximas páginas.

LEITE MATERNO - O ALIMENTO IDEAL PARA O BEBÊ

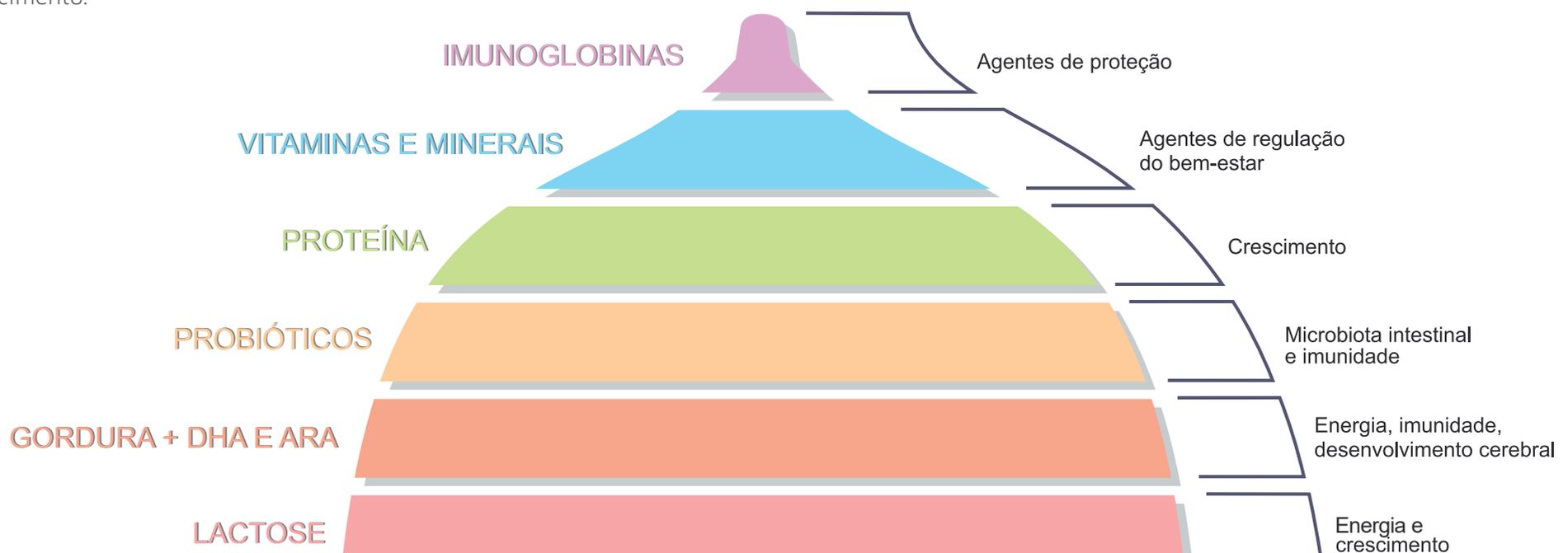
Não há dúvidas: o leite materno é o alimento mais completo que o recém-nascido pode receber e o único de que ele precisa até completar seis meses. Além de ter muitas vitaminas, nutrientes e compostos essenciais para o desenvolvimento, o leite materno tem anticorpos que protegem o bebê contra infecções, doenças respiratórias e gastrintestinais, além de afastar a anemia.

VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA MAMÃE E BEBÊ

- ❖ Como vai direto do peito para a boca do recém-nascido, o leite materno não fica exposto a contaminações do ambiente, além de estar sempre na temperatura ideal.
- ❖ Já está pronto, o que poupa tempo e gasto com outros alimentos.
- ❖ O movimento de sucção ajuda a fortalecer a musculatura facial, importante para o aprendizado da mastigação e, posteriormente, da fala.
- ❖ A amamentação previne a osteoporose e os cânceres de mama, útero e ovário.
- ❖ Com o aleitamento, a mãe consegue eliminar parte do peso ganho durante a gravidez.
- ❖ O útero tem uma recuperação melhor no pós-parto, diminuindo o risco de a mãe sofrer hemorragia e anemia nos dias que seguem o nascimento.

O QUE HÁ NO LEITE MATERNO?

Toda a composição do leite materno, que inclui vitaminas, nutrientes, gorduras e proteínas, estimula o crescimento e o desenvolvimento físico-motor do bebê. Entre as proteínas mais importantes estão a caseína e o soro, que favorecem a digestão e fortalecem o sistema imunológico do bebê. Já as vitaminas presentes em maiores quantidades são A, C, D, E e K, niacina, riboflavina e ácido pantotênico, todas essenciais para o recém-nascido. As gorduras com ácidos graxos de cadeia longa, que estimulam o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso, também estão presentes no leite materno.



O primeiro leite materno, chamado de colostro, é composto, em sua maior parte, por proteínas e é produzido nos primeiros dias após o nascimento. Ao longo dos dias, a composição do leite vai mudando conforme as necessidades nutricionais do bebê. Durante a mamada, o leite também muda: no início, ele é composto principalmente por proteínas e sais minerais e, depois, ele ganha uma quantidade maior de gordura.

Um mito muito difundido é que, em algumas mulheres, o leite materno é mais pobre em nutrientes, vitaminas e gorduras, mas isso não é verdade! Com uma alimentação saudável, todas as mães são capazes de produzir o leite ideal para seus bebês sem precisar adicionar nenhum tipo de complementação.

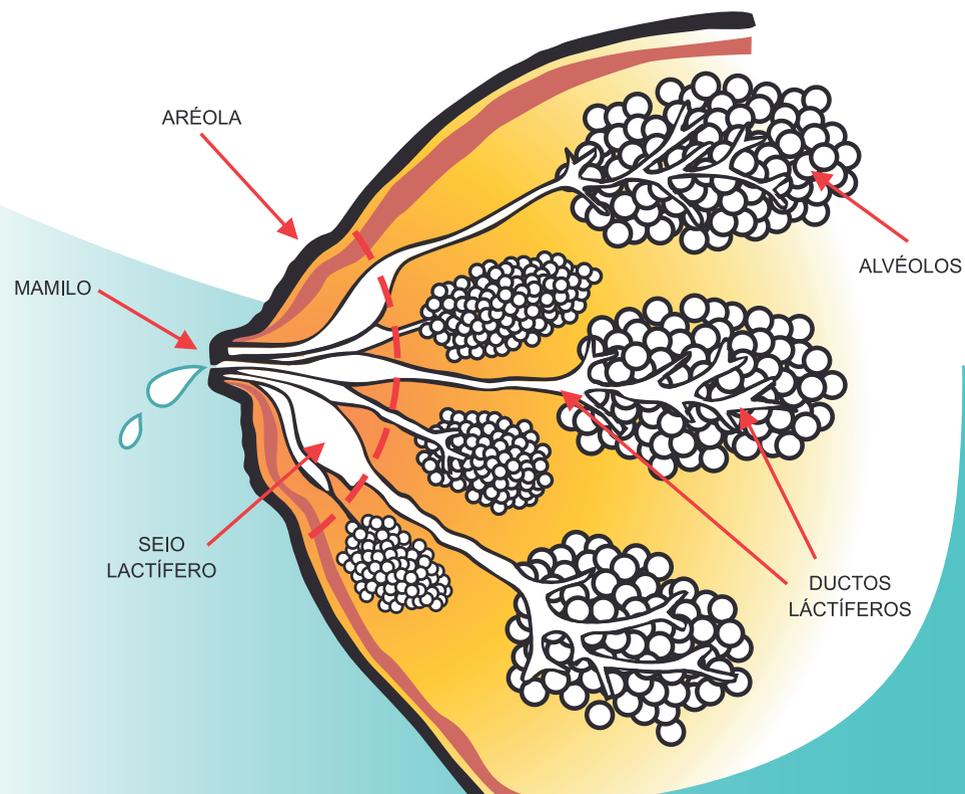
O RECÉM-NASCIDO TAMBÉM DEVE BEBER ÁGUA ALÉM DO LEITE?

Por ser um alimento considerado completo para o bebê, com todos os componentes de que ele precisa para se desenvolver e também com a quantidade necessária de água para hidratá-lo, a ingestão de água, além do leite materno, é desnecessária.



COMO O LEITE MATERNO É PRODUZIDO PELO CORPO?

A parte interna do seio feminino é composta pelos alvéolos, o seio lactífero e os ductos lactíferos. O leite materno é produzido nos alvéolos e, uma vez pronto, ele é transportado pelos ductos até o seio lactífero, no qual fica armazenado até o momento da amamentação. Quando o bebê inicia a sucção, o movimento ajuda o seio lactífero a expelir o leite, mas a pega do recém-nascido no seio da mãe deve ser feita da forma correta para que o bebê consiga mamar.





POSIÇÃO DA BOCA DO BEBÊ PARA A AMAMENTAÇÃO

A boca do bebê deve abocanhar o mamilo e também a aréola, principalmente na área inferior do seio, para garantir a saída do leite. O queixo do bebê toca a mama e as bochechas ficam arredondadas, e não achatadas contra o seio. Para facilitar, a mãe deve alinhar a cabeça do filho com o seio e segurar a mama, pressionando suavemente a região para ajudar na sucção do bebê.

POSIÇÕES INDICADAS PARA A AMAMENTAÇÃO

A posição mais indicada para a amamentação é aquela que traz mais conforto tanto para a mãe quanto para o bebê. Existem quatro posições básicas que facilitam o momento da amamentação: a tradicional, a deitada, a cavalinho e a invertida.

TRADICIONAL

A mãe fica sentada e, sustentando o corpo do bebê ao longo do braço, coloca o queixo dele encostado em seu peito, mantendo o corpo alinhado.



DEITADA

Com a ajuda de um travesseiro baixo, a mãe deita o bebê de lado e de frente para ela.

CAVALINHO

No colo, o bebê fica de frente para a mãe com as pernas e o quadril apoiados no colo dela e a cabeça, em uma de suas mãos. É a posição mais indicada para os bebês prematuros.



INVERTIDA

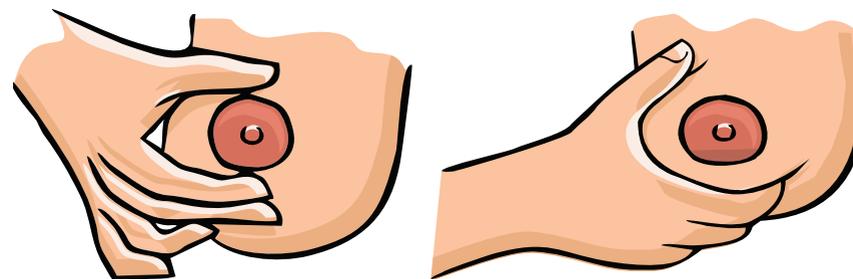
A mãe deita o bebê, segurando sua cabeça próxima ao peito, enquanto o mantém com os pés livres.



DICAS PARA UMA BOA AMAMENTAÇÃO

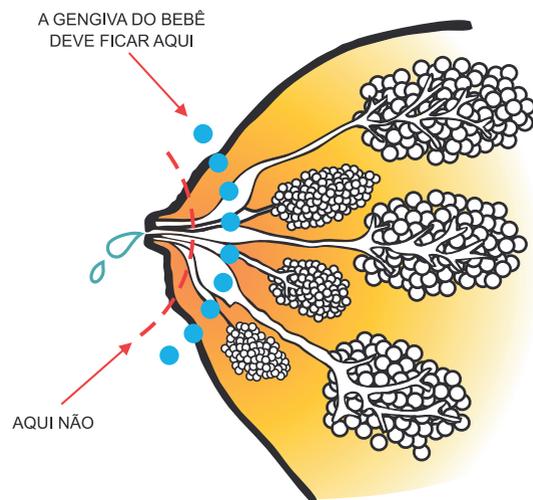
Alguns detalhes devem ser seguidos para que este momento, tão esperado pelas mães, seja conduzido da melhor maneira possível, tanto para ela quanto para o bebê. Veja abaixo algumas dicas:

- ◆ é bom escolher um ambiente calmo, sem muito barulho e aconchegante;
- ◆ assim que o bebê fizer a pega e começar a mamar, a mãe deve relaxar e aproveitar o momento ao máximo, fortalecendo a conexão entre mãe e filho;
- ◆ sempre que possível, a mãe deve estimular o bebê com toques, carinho, conversa e até mesmo canções. Além de ajudar ambos a relaxarem, essa troca de interação também estimula a percepção do bebê em relação ao ambiente em que ele está;



- ◆ para o máximo de conforto, é recomendado que a mãe apoie os pés e as costas em uma superfície macia, como uma almofada ou travesseiro, sempre que for amamentar;
- ◆ é comum que o bebê adormeça durante a amamentação, seja por já estar saciado ou por sonolência. Caso a mãe sinta que ele ainda não mamou o suficiente, ela deve acordá-lo para completar a amamentação. Para isso, ela pode conversar com ele, trocá-lo de posição ou trocar a fralda;

- ✦ é recomendado que o bebê esgote todo o leite de uma das mamas antes de passar para a outra;
- ✦ durante a amamentação, o bebê faz os movimentos de sucção e deglutição de forma contínua. A mãe deve estar sempre atenta para ver se ele realiza todos os movimentos;
- ✦ não existe um tempo certo para a mamada, quem define o ritmo e a duração do aleitamento é o bebê. Porém, a mãe deve observar se a mama foi completamente esvaziada antes de mudar a posição do bebê e oferecer a outra, caso necessário. É normal que o bebê faça algumas pausas para descansar;
- ✦ na dúvida se o bebê está saciado? Um bebê que está satisfeito tem comportamento ativo durante o dia, urina ao menos cinco vezes e tem ganho de peso.



COMO EVITAR E TRATAR AS FISSURAS NOS MAMILOS?

Alguns cuidados específicos podem evitar a formação dessas fissuras, como posicionar o bebê de forma adequada, seguindo as posições indicadas para amamentação e mantendo a cabeça do recém-nascido bem próxima ao seio. Durante a amamentação, se o mamilo estiver machucado, a mãe deve parar a mamada e observar a forma como ela posicionou o bebê para corrigi-la e continuar o aleitamento.

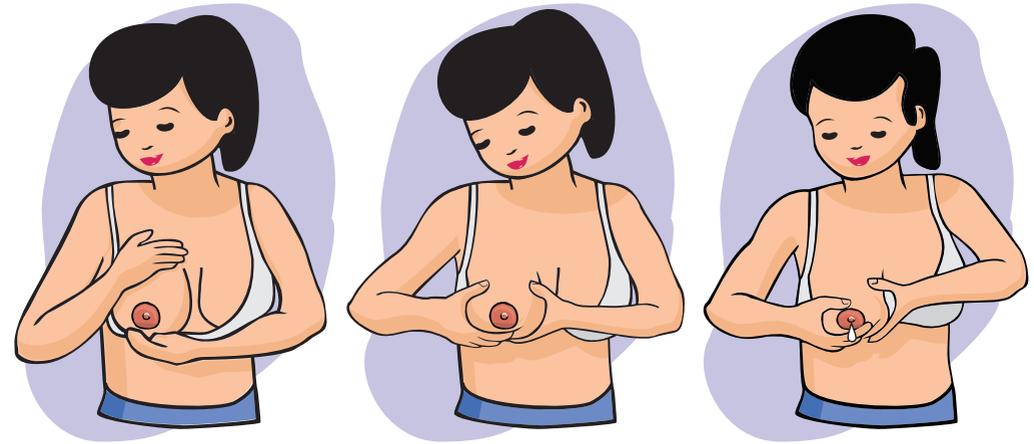
Para aliviar os machucados, a mãe deve focar a amamentação na mama menos dolorida e procurar um médico especialista para ver a melhor forma de tratamento das fissuras.



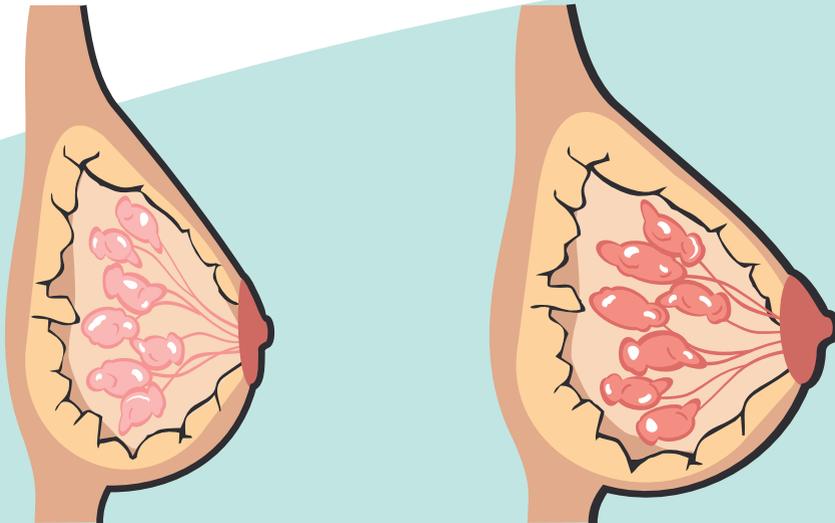
O QUE É O INGURGITAMENTO MAMÁRIO?

Algo muito comum de acontecer nos primeiros dias de amamentação é o ingurgitamento mamário. O nome pode assustar, mas a condição, que deixa as mamas volumosas, endurecidas, avermelhadas e mais quentes ao toque por causa do excesso de leite armazenado, é de fácil tratamento. Veja abaixo algumas dicas:

- ◆ para que a mama diminua de volume, até para oferecer uma experiência melhor para o bebê, é necessário reduzir o excesso de leite por meio de massagem e ordenha. A mãe deve extrair o leite até que a mama volte ao normal e a amamentação possa ser feita;



Passo a passo da ordenha manual.



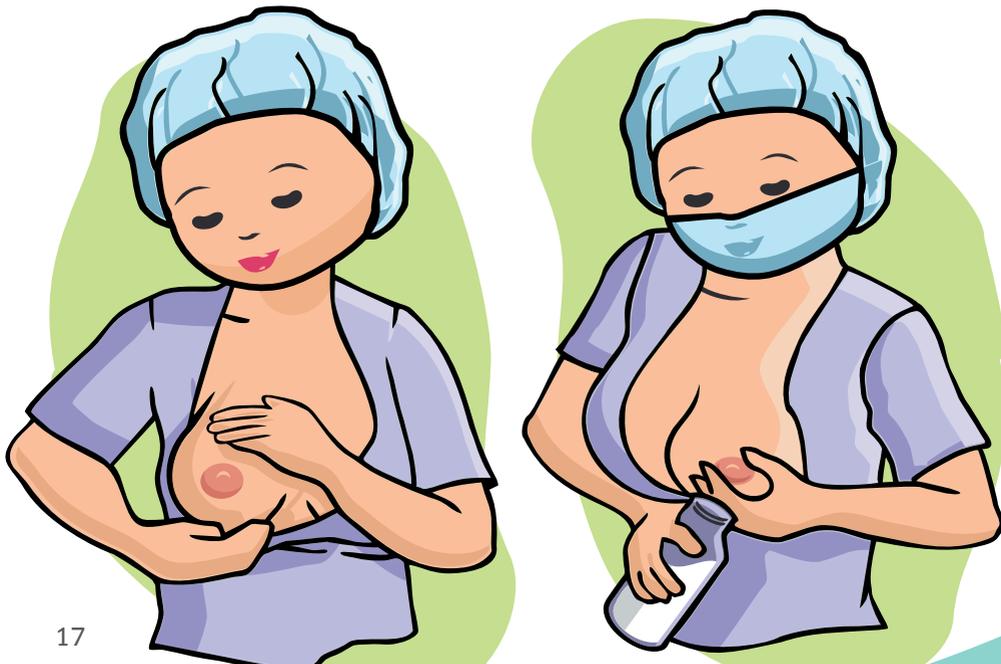
- ◆ mesmo se depois da massagem e da extração do excesso de leite o bebê não conseguir fazer a pega da maneira correta, a mãe deve tirar o leite até que a alimentação seja possível.

Como fazer a ordenha manual: depois de lavar as mãos e os seios com sabão neutro, coloque a mão em formato de “C” com o polegar na parte superior da mama e os demais servindo como base, na parte inferior do seio junto à costela. Com os dedos indicador e polegar, faça uma leve pressão contra a mama em direção à aréola em todas as direções, para que o leite comece a sair. Caso sinta dor com o movimento, deve-se refazer a posição. e tentar novamente até que o leite saia sem provocar dor ao seio.

ARMAZENANDO O LEITE EM EXCESSO

Caso a produção de leite seja maior do que a quantidade que o bebê consegue mamar por vez, a mãe pode optar por armazená-lo. Esse ato pode ajudar a manter o ritmo de alimentação, principalmente, na adaptação da mãe ao retorno ao trabalho, o que impacta na quantidade de mamadas que o bebê faz por dia. Para armazenar o leite, siga o passo a passo abaixo:

- ◆ depois de higienizar a área dos seios, a mãe deve lavar as mãos e os braços até o cotovelo e proteger o nariz e a boca com uma máscara descartável, lenço ou qualquer tecido que sirva para esse fim. Depois, ela pode fazer a ordenha;
- ◆ para a ordenha manual - comece a massagem nas mamas, repetindo os movimentos circulares na região próxima à aréola, até que o leite comece a sair pelo mamilo;



- ◆ para o uso de bomba tira-leite - centralize o mamilo no funil antes de começar a sucção. Para higienizar a bomba, devem-se usar água e sabão neutro. Atenção: esse método não pode ser usado caso o mamilo esteja com fissuras;
- ◆ para o armazenamento ideal, a mãe deve optar por frascos de vidro com tampa plástica - que devem ser esterilizados com água fervente por três minutos antes de ser utilizados. Mamadeiras de vidro também podem ser usadas, desde que limpas da mesma maneira;
- ◆ atenção para a validade do leite materno - na geladeira, ele deve ser consumido em até 12 horas. Caso o leite seja congelado, ele pode ser consumido em até 15 dias. O leite deve ser armazenado em local separado dos outros alimentos e somente a quantidade normalmente ingerida pelo bebê, para evitar desperdício;
- ◆ o leite materno não pode ser fervido, já que perde seus componentes nutritivos. Então, na hora de aquecê-lo para fazer a alimentação, deve ser usada a técnica do banho-maria até 40°C e o fogo deve ser desligado assim que chegar a essa temperatura. Para amornar, o leite deve ser posto em um copinho ou mamadeira e agitado de um lado para o outro, o que também ajuda a misturar os componentes. Se o bebê não mamar todo o conteúdo, o leite que sobrou não pode ser reaproveitado.



QUAL É O TEMPO IDEAL DE CADA MAMADA?

Cada bebê tem o seu próprio ritmo. A mãe deve sentir que a mama está esvaziada e garantir o revezamento das mamas durante a amamentação, caso o bebê ainda queira continuar mamando.



AMAMENTAÇÃO DE BEBÊS NA UTI NEONATAL

O leite da mãe é muito importante para os bebês que permanecerão por um tempo na UTI do hospital. Nesse caso, a enfermeira responsável dará todas as orientações necessárias para que a mãe consiga fazer a coleta do leite de maneira adequada.



ALIMENTAÇÃO DA MÃE NO PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO

O leite materno é um alimento completo para o bebê, que vai estimular seu desenvolvimento e fortalecer seu crescimento. Porém, para que ele tenha a força e a quantidade necessária de nutrientes, proteínas, vitaminas e gorduras para essa fase da vida do bebê, a mãe deve seguir recomendações nutricionais. Conheça-as:

- ◆ recomenda-se que a mãe mantenha uma alimentação balanceada, com proteínas, gorduras boas, fibras, nutrientes e vitaminas. O ideal é que ela se alimente diversas vezes ao dia em porções pequenas;
- ◆ água - o recomendado é que sejam consumidos, no mínimo, dois litros por dia. A dica para manter o corpo hidratado durante todo o dia é deixar copos ou garrafas d'água nos cômodos em que a mãe costuma passar a maior parte do tempo;
- ◆ bebidas com cafeína - por serem estimulantes, elas devem ser consumidas com muita moderação, principalmente os refrigerantes e o café. O mesmo também deve ser considerado para os chás e mates.

Alimentos não recomendados podem interferir na qualidade do leite da mãe. Mito ou verdade? Mito! Apesar de não ser recomendado que a mãe consuma alimentos com muita gordura, açúcares, sódio e sal, esses componentes não interferem na composição do leite caso consumidos.

CIRURGIAS PLÁSTICAS E ANOMALIAS NOS SEIOS

Outras dúvidas comuns que as mães têm são em relação à capacidade de amamentar depois de terem feito alguma intervenção cirúrgica nos seios ou quando têm algum tipo de anomalia na área.

Quem tem prótese de silicone pode amamentar normalmente?

Ao contrário do que muitos dizem, colocar silicone nos seios não interfere na capacidade de amamentação, já que a cirurgia não altera os alvéolos, o seio lactífero ou os ductos lactíferos.

Quem reduziu os seios pode ter dificuldade para amamentar?

Diferente da cirurgia de implante de silicone nos seios, o procedimento que diminui o volume das mamas, caso feito com técnicas tradicionais, pode interferir na dinâmica da amamentação, já que os mamilos precisam ser retirados e, depois, implantados novamente. Técnicas recentes interferem menos na anatomia do seio e podem permitir uma boa amamentação.

Uma mãe que tem mamilos invertidos pode amamentar?

Com a orientação de um médico especialista, mulheres com essa condição, quando os mamilos são projetados para dentro do seio, podem amamentar seu bebê sem problemas. Independentemente do tipo de mamilo, a pega adequada garante a amamentação.

A CONEXÃO ENTRE MÃE E FILHO DURANTE A AMAMENTAÇÃO



O momento de amamentar um filho sempre é retratado nas artes como mágico, essencial para que os laços entre mãe e filho cresçam e sejam fortalecidos. Não por acaso, os médicos e especialistas orientam a mãe a estar o mais relaxada possível para aproveitar ao máximo essa aproximação, que une pele com pele e permite que mãe e filho se conheçam melhor. Na hora do aleitamento, a mãe deve aproveitar para observar e sentir seu bebê, tão esperado durante o período da gestação. Vale ver todos os detalhes, fazer carinho, conversar com ele e trocar olhares. Além de alimentar o recém-nascido, essa aproximação o acalma e alivia a ansiedade das mães.

O QUE O PAI DEVE FAZER DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

Apesar de ter uma participação maior, a mãe não deve ser a única a envolver-se na amamentação. Pelo contrário, a presença do pai deve ser muito estimulada nesse momento, principalmente para conhecer o bebê e também fortalecer os laços de afeto e amor entre eles. Mesmo que ele não possa participar do ato de amamentar, ele deve estar próximo e auxiliar a mãe no que ela precisar, desde fornecer um

ambiente tranquilo e calmo para que ela fique com o bebê até dar apoio emocional caso precise. Além disso, ele também pode fazer a alimentação do bebê com o leite armazenado, cuidar dele após a amamentação (colocando-o para arrotar, por exemplo) e acalotá-lo enquanto a mãe descansa.



INDO ALÉM DA AMAMENTAÇÃO: OS PRIMEIROS DIAS COM O BEBÊ

Sair da maternidade e começar uma nova vida com um bebê é uma grande aventura que os pais devem viver com a mente e os braços abertos. Os desafios serão muitos, mas nada que não se consiga superar com dedicação, cuidado e amor. Abaixo vão algumas dicas simples para cada momento dessa rotina ser mais prazerosa e com menos sustos.

Para dormir: é indicado que o bebê durma de barriga para cima, sendo a posição mais segura. O ambiente deve ser bem calmo e com pouca luz, de preferência apenas um ponto distante de iluminação para não interferir no sono.

Na hora do banho: todos os produtos envolvidos na higienização do recém-nascido devem ser neutros para evitar alergias ou danos à pele, que ainda é muito sensível.



Soluços: é muito comum que o bebê tenha soluços que surjam sem motivo, mas as contrações param quando ele começa a mamar.

Higiene: as fraldas devem ser trocadas de forma frequente durante o dia, para que o recém-nascido esteja sempre limpo. Caso surjam assaduras, elas devem ser limpas com água morna e algodão. É importante ter atenção às fezes do bebê que, no início, costumam ser escuras e enrijecidas, porém, com o passar dos dias, tornam-se amareladas e de aspecto mais pastoso.

Para passear: o bebê deve estar sempre na cadeira própria quando for transportado no carro, e elas devem ser trocadas conforme a idade da criança. Caso o passeio seja feito a pé, é indicado que o recém-nascido vá no carrinho.





Resp. Téc.: Dra. Iiza Fellows - CRM 5244109-9.



 **CHN**
UNIDADE III
Internação e Materno Infantil

CHN Unidade III - Maternidade

(21) 2729-1000

Rua La Sale, 12 - Centro - Niterói - RJ

www.chniteroi.com.br

Qualidade Internacional Certificada:



CHN Complexo Hospitalar de Niterói