

Guia da Amamentação

*Encontre aqui dicas e orientações para uma
amamentação saudável e tranquila*



Guia da amamentação

Paula Barbosa Fernandes, Ana Clara Lado Oliveira Holak, Domires da Silva Andrade, Christianne Terra
Oliveira Azevedo

© 2020 Universidade de Vassouras

1ª Edição 2020

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Marco Antonio Vaz Capute

Reitor da Universidade de Vassouras

Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Carlos Eduardo Cardoso

G9401

Guia da amamentação. / Organizado por : Paula Barbosa Fernandes
...[et al.] – Vassouras, RJ : Universidade de Vassouras, 2020.

10 f.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

Modo de acesso:

<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/198>

ISBN: 978-65-87918-13-6

1. Ciências médicas. 2. Amamentação. 3. Leite humano. 4. Recém-nascidos. I. Fernandes, Paula Barbosa. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

CDD 610

Vera Lucia Nogueira de Paula

Bibliotecária CRB-7 -



Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

Amamentação

Antes de iniciarmos esse assunto, gostaria de deixar claro para todos que as orientações abaixo são sobre amamentação para mães que não possuem contraindicação para o aleitamento materno, segundo as recomendações do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Caso você, por algum motivo não possa ou não consiga amamentar, não se sinta inferior ou triste por isso, mas procure um médico para orientá-la quanto a alimentação do seu bebê.

OFERECER SOMENTE O LEITE MATERNO



Até 6 meses de vida a Organização Mundial de Saúde recomenda que o bebê se alimente apenas de leite materno, caso esse não seja contraindicado.

MAS POR QUE SÓ O LEITE MATERNO?

- ★ O leite materno protege contra várias doenças
- ★ Permite ganho de peso, o crescimento e o desenvolvimento
- ★ Possui os nutrientes necessários para o bebê nessa faixa etária
- ★ O recém-nascido ainda não tem maturidade para ingerir alimentos de outra consistência
- ★ Ainda está desenvolvendo o sistema gastrointestinal, renal e imunológico necessários para a introdução de novos alimentos

QUAIS OS RISCOS SE EU DER OUTROS ALIMENTOS ANTES DE 6 MESES?

- ★ Maior chance de desenvolver alergias alimentares
- ★ Contrair infecções
- ★ Excesso de peso
- ★ Carência de nutrientes
- ★ Atraso no crescimento e desenvolvimento



QUANDO O BEBÊ DEVE COMEÇAR MAMAR?

Na primeira hora de vida sempre que as condições de saúde permitirem.



COM QUAL FREQUÊNCIA?

Normalmente o recém-nascido mama sem regularidade de horários, sob livre demanda (cerca de 8 a 12 vezes por dia).

QUANTO TEMPO DEVE DURAR A AMAMENTAÇÃO?



- ★ O tempo na mama não deve ser preestabelecido, pois o tempo de esvaziamento varia entre os bebês.
- ★ É importante que a criança esvazie primeiramente uma mama para depois ser oferecido a outra caso necessário.
 - O leite final da mamada é mais calórico e dá mais saciedade para criança.



Quando o bebê for mamar novamente, primeiro oferecer a mama que ele mamou pela última vez a fim de esvaziá-la.

SINAIS QUE PODEM SUGERIR QUE O BEBÊ ESTÁ COM FOME

- ★ Choro mesmo após ser pego no colo
- ★ Colocar a língua para fora e ficar abrindo a boquinha
- ★ Ficar virando o rosto para o lado
- ★ Levar os dedos até a boca
- ★ Ficar mais agitado

POSSO DAR ÁGUA, CHÁ OU ALGUM OUTRO LÍQUIDO PARA O BEBÊ?



Líquidos que não sejam o leite materno devem ser evitados.

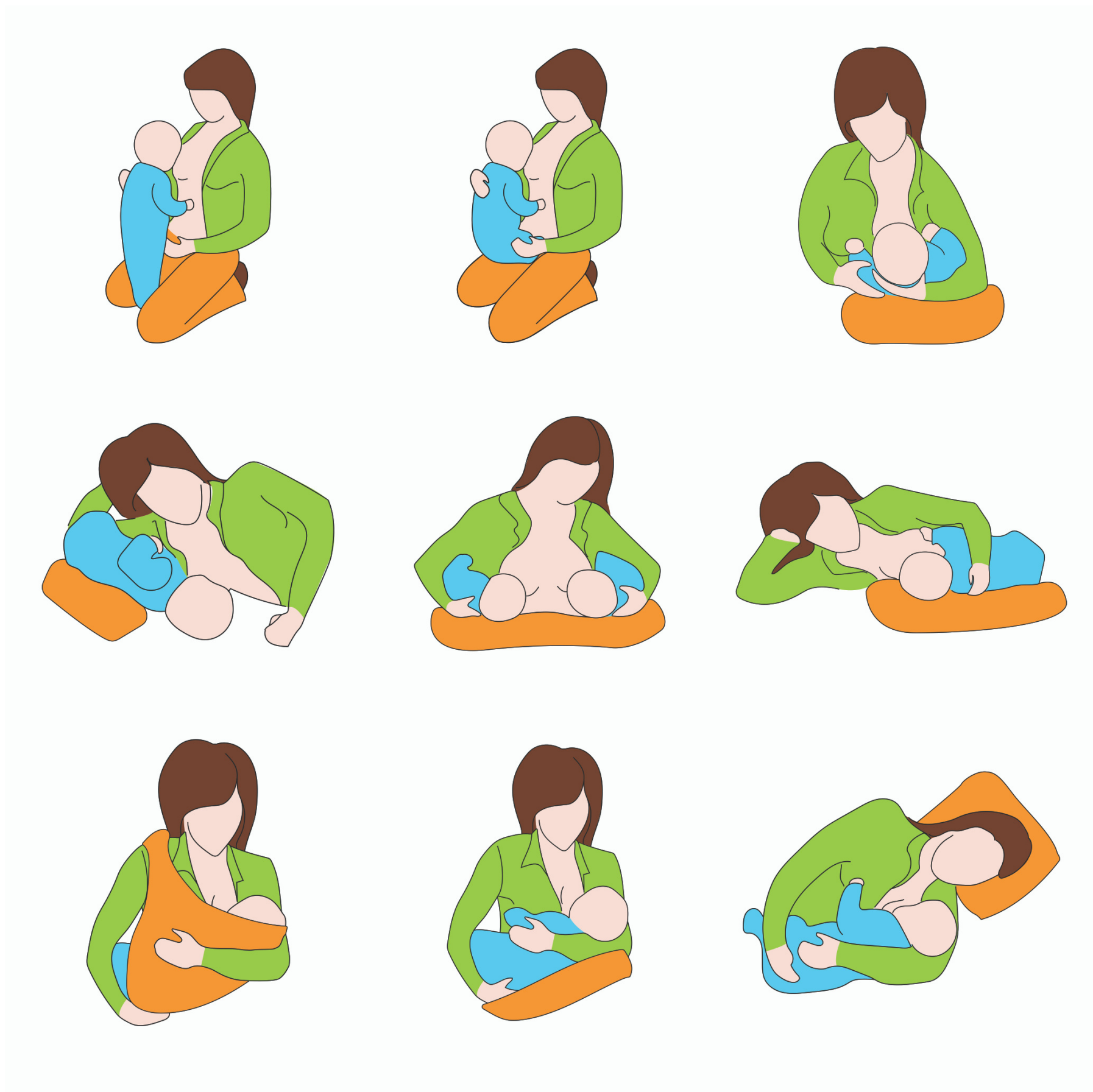
→ Há evidências de que o uso está associado ao desmame precoce e ao aumento da morbimortalidade infantil.

QUAL POSIÇÃO IDEAL PARA AMAMENTAR?

A posição ideal é aquela que a mãe e bebê se sentem mais confortáveis, desde que estejam fazendo a técnica correta da amamentação. É necessário:

- ★ Corpo do bebê colado com o corpo da mãe
- ★ Deixar o corpo do bebê todo apoiado
- ★ Sustentar a cabeça do bebê
- ★ Corpo do bebê alinhado com a cabeça

Possíveis posições para amamentar:



PRECISO COLOCAR O BEBÊ PARA ARROTAR DEPOIS DE MAMAR?

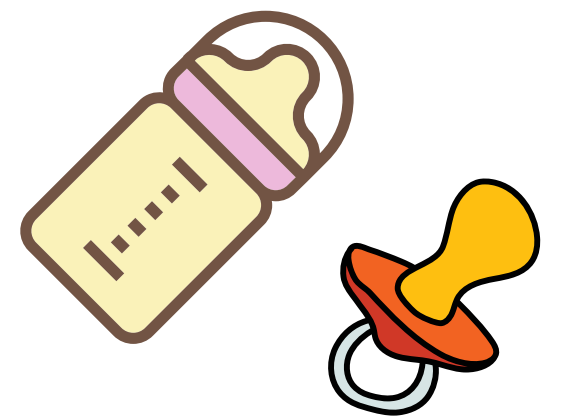


- ★ Sim, porque a maioria dos bebês junto ao leite materno ingere ar, sendo necessário colocá-lo em pé no colo cerca de 20 minutos para que ele arrote.
- ★ Não é obrigatório que o bebê arrote após todas as mamadas.
- ★ Importante também ressaltar que nem todo arroto irá provocar barulho.

DEPOIS DE QUANTO TEMPO DA AMAMENTAÇÃO POSSO COLOCAR O BEBÊ PARA DEITAR?

Após cerca de 15 minutos.

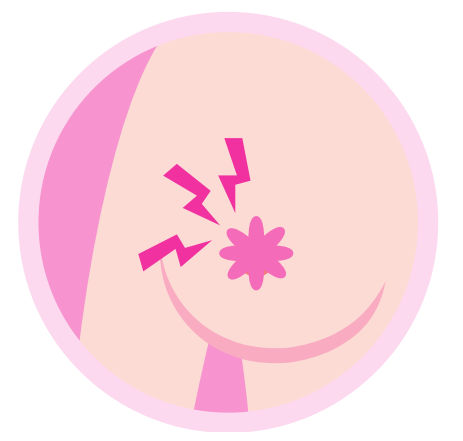
POSSO DAR CHUPETA E MAMADEIRA PARA O BEBÊ?



O ideal é que não ofereça para o bebê, porque o uso de mamadeiras e chupetas pode provocar:

- ★ Desmame precoce
- ★ Aumento de doenças na infância
- ★ Contaminação
- ★ Preferência pelo bico da mamadeira ou chupeta
- ★ Deformidades na cavidade oral
- ★ Mal formações dentárias
- ★ Prejuízos na fala

COMO EVITAR RACHADURAS E FERIDAS NO BICO DO PEITO?

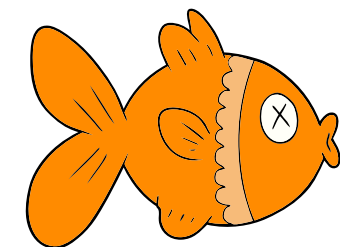


★ A melhor maneira é adequando a pega do mamilo.

→ As rachaduras no bico do seio, geralmente aparecem, porque o bebê não está pegando adequadamente o mamilo.

→ Caso a técnica esteja correta e não melhore, procure um médico.

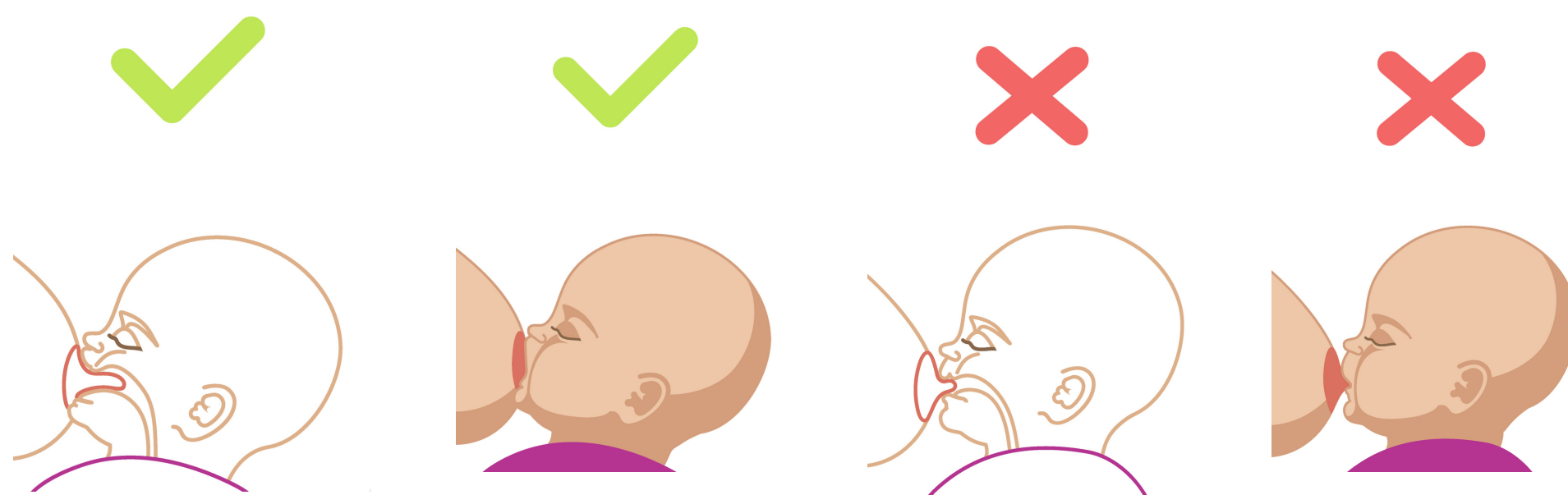
COMO É A PEGA CORRETA?



É como se o bebê fizesse uma boca de peixinho

- ★ Boa abertura da boca
- ★ Pegar o mamilo e parte da aréola (mais visível em cima)
- ★ Lábio inferior deve estar virado para fora
- ★ Queixo tocando a mama
- ★ O nariz do bebê deve estar livre

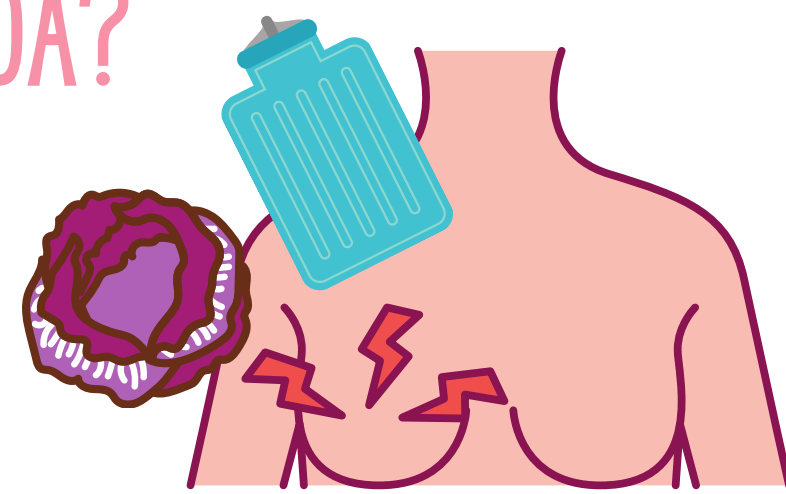
Observe as imagens abaixo:



SINAIS QUE PODEM INDICAR PEGA INADEQUADA?

- ★ Bochechas do bebê encovadas
- ★ Barulhos da língua
- ★ Dor na amamentação

O QUE FAZER PARA ALIVIAR A MAMA EMPEDRADA?



Mama cheia, dolorida é queixa frequente de muitas mães e para alívio pode ser feito:

- ★ Compressas de água fria sobre a mama
- ★ Uso da folha de repolho na mama, **mas como assim?**



- O repolho possui alguns componentes com ação anti-inflamatória e antioxidante, assim, quando usado como compressa fria, ajuda a diminuir o inchaço e a dor da mama cheia de leite.
- Para usá-lo é necessário lavar e higienizar as folhas, fazer um buraco no meio para não cobrir o mamilo, guardar no congelador e quando precisar utilizá-las.
- Depois é necessário jogá-las fora.
- Lembrando que em casos de dor não controlada sempre é necessário buscar auxílio médico.

Quando há muito leite sendo produzido a mãe pode praticar a ordenha manual e armazenar o leite e até mesmo doar para bancos de leite.



O QUE UMA MÃE NÃO PRECISA OUVIR?



- ★ Será que você tem leite suficiente?
- ★ Você não está conseguindo amamentar é melhor dar mamadeira
- ★ Será que esse peito pequeno vai dar leite?
- ★ Cuidado, se você amamentar muito seu peito vai ficar caído
- ★ Está chorando muito, acho que o seu leite não está sustentando
- ★ O bebê está fazendo o seu peito de chupeta

VOCÊ TEM LEITE SUFICIENTE

O PEITO PEQUENO NÃO INFLUENCIA NA QUANTIDADE DE LEITE

O PEITO NÃO VAI FICAR CAÍDO PELA AMAMENTAÇÃO

BEBÊS NÃO USAM O PEITO DE CHUPETA, PEITO É CARINHO, É AMOR

NÃO PRECISA DAR MAMADEIRA

SEU LEITE PODE SUSTENTAR O SEU FILHO

ACREDITE, A AMAMENTAÇÃO É A PRINCIPAL GARANTIA DE SAÚDE PARA O SEU FILHO E O PRINCIPAL MEIO DE AUMENTAR O LAÇO AFETIVO ENTRE O FILHO E A MÃE. SEMPRE QUE PUDER AMAMENTE.