

Cartilha de amamentação

Tudo o que você precisa saber para ter um aleitamento mais tranquilo e proveitoso.



Cartilha Informativa realizada para a disciplina de Saúde da Mulher IV com o intuito de realizar Educação em Saúde para grupo de gestantes.

Docentes da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa:

Diego Pereira Rodrigues
Diva Cristina Morett Romano Leão
Bianca Dargam Gomes Vieira
Valdecyr Herdy Alves
Audrey Vidal Pereira

Discentes da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa:

Alexandre Nascimento Vieira Motta
Anna Julia Cavadinha Fontes Evangelista
Eduarda Cardoso Costa dos Santos
Gabriel Correia de Barros
Gabrielli Teles Machado
Larissa Gomes Abdala
Maria Eduarda Araújo Alves



Sumário

Universidade Federal Fluminense

01

**A importância do
aleitamento
materno**

02

**O que é
aleitamento
materno
exclusivo?**

03

**Introdução
Alimentar: como
e quando fazer?**

04

**Riscos da
Introdução
Alimentar Precoce**

05

**Dicas de Ouro para
uma Alimentação
Saudável**

06

**Pega Correta na
Amamentação**

07

**Intercorrências na
amamentação**

08

Conclusão



A importância do Aleitamento Materno

Amamentar é um ato de amor, cuidado e proteção. O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê, sendo capaz de fornecer todos os nutrientes, anticorpos e fatores de proteção que ele precisa para crescer forte e saudável.

✦ **Benefícios para o bebê**

- Protege contra infecções respiratórias, diarreias, otites e meningites.
- Reduz o risco de alergias, diabetes, obesidade e doenças crônicas na vida adulta.
- Fortalece o sistema imunológico, pois é rico em anticorpos.
- Melhora o desenvolvimento neurológico, emocional e cognitivo.
- Favorece o desenvolvimento da arcada dentária, respiração, mastigação e fala.

✦ **Benefícios para a mãe**

- Reduz o risco de câncer de mama, ovário e endométrio.
- Diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2, osteoporose e depressão pós-parto.
- Auxilia na perda de peso após o parto.
- Promove a contração do útero, reduzindo sangramentos e prevenindo anemia.
- Funciona como um método contraceptivo natural nos primeiros 6 meses, quando é exclusivo e em livre demanda.

O que é Aleitamento Materno Exclusivo?

É quando o bebê recebe **somente leite materno**, sem nenhum outro tipo de alimento ou líquido (nem água, chás ou sucos), até completar 6 meses de vida.

Pode receber apenas suplementos em casos específicos (como vitaminas, sais de reidratação e medicamentos prescritos).



✦ *Esse cuidado é essencial pois, até os 6 meses, o **leite materno tem todos os nutrientes** e água que o bebê necessita, além de proteção imunológica superior a qualquer outro alimento!*

Introdução alimentar: como e quando fazer?

A partir dos **6 meses**, o bebê já precisa de outros alimentos para complementar os nutrientes do leite materno, mas a amamentação deve continuar até 2 anos ou mais.

A introdução alimentar deve ser feita de forma:

- Gradual, respeitando os sinais de fome e saciedade do bebê.
- Com alimentos frescos, variados, naturais e preparados com higiene.
- Evitando açúcar, sal, alimentos ultraprocessados, frituras e mel (até 1 ano).



Métodos de introdução alimentar



Tradicional

Oferecer os alimentos amassados ou em forma de papinhas na colher, evoluindo gradualmente para alimentos sólidos.



Participativa

Combinar colher com estímulo para o bebê explorar, pegar e se alimentar.



Guiado pelo bebê

O bebê se alimenta com pedaços de alimentos, guiando sozinho o que leva à boca, respeitando seu desenvolvimento motor.

ATENÇÃO!

Riscos da Introdução Alimentar Precoce (antes dos 6 meses):



Aumento do risco de alergias alimentares



Maior chance de infecções gastrointestinais e respiratórias



Desnutrição ou sobrepeso



Sobrecarga dos rins e do sistema digestivo do bebê, que ainda é imaturo

Dicas de ouro para uma alimentação saudável

01

Ofereça frutas, legumes, verduras, cereais, feijões e carnes desde o início

02

Deixe o bebê explorar as texturas, cores e sabores.

04

Continue amamentando junto com os alimentos oferecidos

03

Refeições feitas com a família ajudam na socialização e nos bons hábitos

Pega correta na Amamentação

A pega correta na amamentação, crucial para o sucesso da amamentação e bem-estar de mãe e bebê, implica que o bebê abrace a maior parte da aréola, com a boca bem aberta, os lábios virados para fora e o queixo encostado na mama. A aréola deve ser mais visível acima da boca do que abaixo, e o bebê deve conseguir respirar livremente pelo nariz.

Sinais de uma pega correta:

Queixo encostado na mama	O queixo do bebê deve tocar ou estar próximo da mama.
Boca bem aberta	A boca do bebê deve estar bem aberta, envolvendo a maior parte da aréola.
Lábios virados para fora	Os lábios do bebê devem estar virados para fora, em forma de peixinho.
Áréola visível	Mais aréola deve estar visível acima da boca do bebê do que abaixo.
Bochechas arredondadas	As bochechas do bebê devem ser arredondadas e não fazer furinhos.
Ausência de dor	A mãe não deve sentir dor durante a amamentação.
Movimentos de sucção	O bebê deve sugar de forma eficaz, com movimentos de sucção curtos inicialmente e, progressivamente, mais longos e profundos.

Dicas para uma pega correta

01

Posição

O bebê deve estar de frente para a mama, com a barriga encostada na barriga da mãe.

02

Apoio

A mãe deve apoiar a mama para garantir que o bebê consiga abocanhar a maior parte da aréola.

04

Paciência

É importante ter paciência e, se necessário, pedir ajuda de um profissional de saúde, como um consultor de aleitamento materno.

03

Estimulação

A mãe pode estimular o bebê a abrir a boca com uma leve pressão no queixo.

Benefícios da pega correta

✦ **Maior eficiência na sucção**

O bebê consegue retirar mais leite e fica mais satisfeito

✦ **Menos dor e fissuras nos mamilos**

A pega correta evita que a mãe sinta dor durante a amamentação e reduz o risco de fissuras nos mamilos

✦ **Maior estímulo à produção de leite**

A pega correta ajuda a manter a produção de leite da mãe

✦ **Melhora no ganho de peso do bebê**

O bebê que faz uma pega correta tende a ganhar peso de forma adequada



Intercorrências na amamentação

Amamentar é um ato de amor e cuidado, mas pode apresentar alguns desafios. Conhecer as intercorrências mais comuns ajuda na prevenção e no manejo adequado, garantindo o bem-estar da mãe e do bebê.

1. *Ingurgitamento mamário*
2. *Trauma Mamilar*
3. *Bloqueio Ductal*
4. *Mastite*
5. *Desmame Precoce*



Intercorrências na amamentação

✦ Ingurgitamento mamário (leite empedrado)

Acúmulo excessivo de leite nas mamas, causando inchaço, dor e obstrução dos ductos mamários.

Causas comuns:

- Início tardio da amamentação
- Mamadas pouco frequentes
- Tempo limitado de mamada
- Pega incorreta ou sucção ineficaz

Sinais e Sintomas:

- Mama inchada, brilhante e avermelhada
- Mamilos achatados
- Dificuldade no fluxo do leite
- Febre (em alguns casos)

Cuidados:

- Esvaziar as mamas com frequência
- Massagear suavemente a mama
- Aplicar compressas frias (máx. 20 minutos)
- Usar analgésicos sob orientação médica

Intercorrências na amamentação



Trauma Mamilar

Lesões nos mamilos causadas, em geral, por pega incorreta do bebê.

Fatores de risco:

- Tipo de mamilo
- Pega e posicionamento inadequados
- Ingurgitamento e dor mamilar
- Mastite lactacional

Sinais de alerta:

- Vermelhidão, bolhas, rachaduras ou crostas nos mamilos
- Dor intensa durante ou após a mamada

Cuidados:

- Passar leite materno na área afetada
- Começar a mamada pela mama menos dolorida
- Variar posições de amamentação
- Ordenhar antes da mamada se necessário
- Utilizar rosca de amamentação
- Evitar sabões e álcool nos mamilos

Prevenção:

- Posição e pega corretas
- Manter mamilos secos e arejados

Intercorrências na amamentação

✦ **Bloqueio Ductal**

Obstrução dos ductos por leite acumulado, dificultando a saída do leite.

Sinais e Sintomas:

- Caroços doloridos na mama
- Dor e calor local
- Vermelhidão
- Pequeno ponto branco no mamilo

Prevenção:

- Amamentar com frequência
- Evitar sutiãs apertados
- Corrigir a pega do bebê

Cuidados:

- Variar posições de amamentação
- Posicionar o queixo do bebê na direção da obstrução
- Aplicar calor local e massagear
- Ordenhar se necessário
- Procurar orientação profissional

Intercorrências na amamentação

✦ Mastite

Inflamação mamária que pode evoluir para infecção se não tratada.

Causas:

- Leite empedrado
- Esvaziamento incompleto das mamas
- Traumas nos mamilos

Sinais e sintomas:

- Vermelhidão e inchaço
- Dor intensa
- Febre e mal-estar

Cuidados:

- Repousar e aumentar ingestão de líquidos
- Continuar amamentando (ou ordenhando)
- Usar medicamentos conforme orientação médica
- Utilizar sutiãs adequados

Prevenção:

- Esvaziamento completo das mamas
- Amamentação em livre demanda

Intercorrências na amamentação

✦ **Desmame precoce**

Ocorre quando o bebê para de mamar antes do primeiro ano de vida.

Causas:

- Insegurança ou ansiedade materna
- Dor ou dificuldades na amamentação
- Introdução precoce de alimentos ou mamadeiras
- Falta de apoio e informação

Prevenção:

- Buscar apoio profissional e informação
- Amamentar sempre que o bebê quiser (livre demanda)
- Evitar bicos, mamadeiras e chupetas
- Manter aleitamento exclusivo até os 6 meses

ATENÇÃO!

Sempre que sentir dor, desconforto ou notar algo diferente durante a amamentação, procure orientação de um profissional de saúde. O acompanhamento adequado faz toda a diferença!

Conclusão

Sabemos que, apesar de ser um ato natural, amamentar pode não ser fácil para todas as mulheres. Dores, inseguranças, cansaço e dúvidas são frequentes, e é fundamental que a mãe esteja amparada com informação de qualidade e apoio adequado - seja da família, da equipe de saúde ou de redes de apoio materno.

Incentivar e promover o aleitamento materno é uma responsabilidade coletiva.

Esperamos que este material tenha contribuído para tornar sua experiência com o aleitamento mais tranquila, segura e consciente. Caso surjam dúvidas ou dificuldades, não hesite em procurar uma Unidade Básica de Saúde, um Banco de Leite Humano ou outro serviço especializado.

Cuidar de quem amamenta é também cuidar do futuro.

**Se fizer sentido pra
você, compartilhe
essas informações
com outras mães.**



Lembre-se:

Você não está sozinha.
Cada gotinha de leite é um passo
rumo a uma infância mais saudável.

Referências

- CIRILO, A. M. F. et al. Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e381111537510, 20 nov. 2022.
- JESUS, E. B. DE; MOSCA, T.; FORTE, W. C. N. Conhecimento materno sobre o papel imunológico protetor do leite materno para o recém-nascido. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, p. 1 of 7–1 of 7, 14 mar. 2022.
- KEPPLER, K. A. et al. A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. v. 2, n. 4, 10 dez. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Amamentação. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude-recebe-mais-529-mil-doses-de-vacinas-covid-19-da-pfizer/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>>. Acesso em: 31 maio. 2025.
- UNICEF. Aleitamento materno. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno>>.
- ROMAN, ML; NEUTZLING, AL; MOESH, I; MACHADO, GB; BEDIN, P; SILVA, BS; VERA, J; GOUVEIA, HG; PEDRON, CD; LUIZ, CB. Principais complicações durante aleitamento materno. Blog LEVi@enf2021(viewed 22November2021) Available from: <https://www.ufrgs.br/levi/principais-complicacoes-durante-aleitamento-materno/#page-content>
- BRASIL. SAÚDE DA CRIANÇA, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Versão de consulta pública– 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.
- URASAKI, Maristela Belletti Mutt; TEIXEIRA, Camila Inocencio; CERVELLINI, Marina Possato. Trauma mamilar: cuidados adotados por mulheres no pós-parto.
- Revista Estima, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 26-34, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5327/Z1806-3144201700010005> > DOI: 10.5327/Z1806-3144201700010005.
- Sousa GCM, Roque ML, Guimarães M, Clemente MF, Santana NHA, Maia JS, Maia LFS. As intercorrências mamárias e as condutas de enfermagem. São Paulo: Revista Remecs. 2017; 2(2):30-40.