

# SOBRE MAMADEIRA E CHUPETA

Mamadeiras e chupetas não são recomendadas, pois podem interferir na sucção do bebê, dificultar a pega correta e levar ao desmame precoce. O ideal é manter o aleitamento materno exclusivo sempre que possível.

# PRODUÇÃO DE LEITE E VOLTA AO TRABALHO

A produção de leite depende do estímulo: quanto mais o bebê mama ou o leite é retirado, maior a produção. Mesmo com a volta ao trabalho, é possível manter a amamentação por meio da ordenha e armazenamento do leite.

*mentiras* ❌

“Leite fraco existe.” – Todo leite materno é forte e adequado para o bebê.

“Amamentar dói.” – Dor geralmente indica pega incorreta.

“Precisa ter horário fixo para amamentar.” – O bebê deve mamar sempre que tiver fome.

“Quem amamenta precisa evitar vários alimentos.” – A alimentação pode variar e até influenciar no sabor do leite.

*Verdade*

“O leite materno protege o bebê.” – Ele fortalece a imunidade e previne doenças.

## Referências

BRASIL. **Ministério da Saúde. Amamentação.** Disponível em:

<https://share.google/Ha2ZH5sjazsbnNH8z>. Acesso em: 29 mar. 2026.

UNICEF. **Aleitamento materno.** Disponível em:

<https://share.google/BX8auJKvvdIcQtFbm>. Acesso em: 29 mar. 2026.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Aleitamento materno.** Disponível em:

<https://share.google/7rJgWot5g6ctncExn>. Acesso em: 29 mar. 2026.

## Discentes

Ana Clara Silva Franco

Ana Paula Souza Filho

Camilly dos Santos

Moraes

Claudio Marcio

Magalhães

Gabriela Alves de Oliveira

Gabriela Pessoa Ribeiro

Ingrid Faraj

Isabela Lima

Juliana Marins de Oliveira

Maria Vitória Lange da Silva Cruz

Maria Rita Jardim da Silva

Raquel Combat Soares

Raquel Ribeiro de Moraes

Rebeca Gama Nunes da

Silva

Sarah de Barros Oliveira

Silva

Vitor Hugo de Oliveira

Souza Wenderroschy

## Docentes

Bianca Dargam Gomes Vieira,

Valdecyr Herdy Alves, Audrey Vidal

Pereira, Diva Cristina Morett Roman

Leão, Diego Pereira Rodrigues

Doutoranda: Neusa Aparecida Mendes

Pereira



Universidade Federal Fluminense  
Enfermagem em Saúde da Mulher III

# ALEITAMENTO MATERNO

Amamentar é mais do que nutrir: é cuidar, proteger e amar.



Niterói, Abril de 2026

# AMOR QUE alimenta

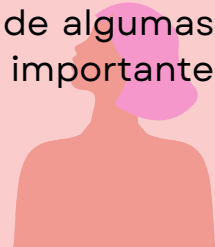


Amamentar é um gesto de cuidado, conexão e proteção. Cada gota de leite materno carrega nutrientes essenciais e fortalece o vínculo entre mãe e bebê, tornando esse momento único e especial.

# O QUE É E POR QUE amamentar

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê nos primeiros meses de vida, contendo tudo o que ele precisa para crescer saudável, sem necessidade de água, chás ou outros leites até os seis meses. Além de nutrir, protege contra doenças e contribui para o desenvolvimento físico e emocional.

A amamentação também beneficia a mulher, ajudando na recuperação após o parto e reduzindo o risco de algumas doenças, sendo um cuidado importante para ambos.



## COMO AMAMENTAR SEM DOR

A **amamentação deve ser confortável**. O bebê precisa abocanhar não só o bico, mas parte da aréola, com o queixo encostado na mama e lábios voltados para fora. Se houver dor, pode ser sinal de pega incorreta. Ajustes simples ajudam a tornar esse momento mais tranquilo.

## DIFERENTES POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

Existem várias posições para amamentar. O mais importante é que você e o bebê estejam confortáveis, com uma boa pega e sem dor.



## SINAIS DE ATENÇÃO DURANTE A MAMADA

**Estalos durante a mamada** podem indicar que o **bebê está engolindo ar, sugerindo dificuldade na pega**. Ajustar a posição pode ajudar. Os bebês não têm horário fixo para mamar e devem ser alimentados conforme a fome. O sabor do leite pode variar com a alimentação da mãe, ajudando na adaptação do bebê.

## BENEFÍCIOS PARA MÃE E BEBÊ

Amamentar protege o bebê contra infecções, fortalece o desenvolvimento e o sistema imunológico. Para a mãe, ajuda na recuperação após o parto, contribui para a saúde e fortalece o vínculo com o bebê. Mais do que alimentar, é um momento de carinho, segurança e conexão.

# MINHA EXPERIÊNCIA COM amamentação

Cada história é única. Use este espaço para registrar seus sentimentos, desafios e conquistas nesse momento tão especial:

---

---

---

---

---

---

# QUER APRENDER mais?

Aponte a câmera do celular para o QR Code e assista a vídeos sobre posições para amamentar, pega correta e dicas práticas para o dia a dia.



Amamentação: como fazer a pega, posições corretas e dicas essenciais



Mamãe, instrução para extração do leite



Dicas sobre a amamentação