

# GUIA DE CONSULTA DE ENFERMAGEM EM ALEITAMENTO MATERNO

EVIDÊNCIAS, ORIENTAÇÕES E CUIDADOS PARA APOIAR A MULHER E O BEBÊ



O aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e continuado até 2 anos ou mais é a estratégia mais eficaz para a saúde e o desenvolvimento infantil.



## CUIDADOS COM AS MAMAS NENHUM PRODUTO DEVE SER USADO NA ARÉOLA

A aréola possui glândulas que produzem secreção oleosa natural que protege e lubrifica a pele, prevenindo ressecamento e fissuras. Por isso, não há necessidade de produtos ou pomadas durante a gestação para preparar o mamilo.



## A IMPORTÂNCIA DAS MAMADAS DE MADRUGADA

A prolactina, hormônio responsável pela produção do leite, atinge seus níveis mais altos durante a noite. Manter as mamadas noturnas é uma das estratégias mais eficazes para garantir um bom armazenamento de leite.



## INFLUÊNCIA DO ESTADO EMOCIONAL

Estresse, dor, ansiedade, privação de sono e insegurança podem aumentar a adrenalina e inibir a ocitocina, hormônio responsável pela ejeção do leite. Já o vínculo, o bem-estar e o apoio emocional favorecem a liberação de ocitocina e o fluxo do leite.

## BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO



### PARA O BEBÊ

- Desenvolvimento adequado da face, ossos e músculos
- Melhora da respiração, mastigação, deglutição e fala
- Proteção contra infecções e alergias
- Vínculo afetivo e estabilidade emocional



### PARA A MÃE

- Acelera a involução uterina
- Reduz sangramento pós-parto
- Auxilia na perda de peso
- Reduz risco de câncer de mama e ovário
- Fortalece o vínculo com o bebê

## COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO

O leite materno é um sistema biológico perfeito e dinâmico, com composição que atende às necessidades do lactente em cada fase do desenvolvimento.

87% ÁGUA

Hidratação adequada até os 6 meses, não sendo necessário oferecer água ou chás.

13%

COMPONENTES NUTRICIONAIS  
Lípidos, proteínas, carboidratos (lactose), vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e enzimas na medida exata para o bebê.



### COLOSTRO

Primeira "vacina" natural, rico em anticorpos (IgA), lactoferrina, lisozima e células de defesa. Protege o bebê contra infecções e alergias e matura o intestino.



### TRANSIÇÃO

Entre o colostro e o leite maduro, ocorre aumento gradual de volume e mudança na composição.



### LEITE MADURO

Leite do começo: rico em água, lactose, proteínas, vitaminas e minerais. Leite do fim: rico em gordura e responsável por mais da metade da energia.



Permita que o bebê esvazie e mama espontaneamente para ter acesso ao leite do fim, essencial para saciedade e ganho de peso adequados.

## INTERCORRÊNCIAS COMUNS



### INGURGITAMENTO MAMÁRIO

Aumento súbito e doloroso das mamas (2º ao 3º dia pós-parto). Prevenir com mamadas precoces e frequentes, sutia firme, compressas frias entre as mamadas e compressas/duchas mornas antes das mamadas. O esvaziamento mamário previne a estase láctea e a mastite.



### MASTITE PUERPERAL

Inflamação aguda infecciosa, geralmente por *Staphylococcus aureus*. Sintomas: dor, vermelhidão, edema, febre alta e calafrios. Manter a amamentação (iniciar pela mama contralateral até o reflexo de ejeção e depois esvaziar a mama afetada) e seguir orientação médica.



### MAMILOS DOLORIDOS E FISSURAS

Decorrentes de distensão areolar ou técnica inadequada. Manter os seios arejados e aplicar o próprio leite materno. Se as lesões forem graves, amamentar na mama menos afetada e fazer expressão manual do leite na mama comprometida.



### HIPOGALACTIA

Diminuição ou ausência de secreção láctea, frequentemente associada à insegurança materna e ao manejo inadequado do choro do lactente, e ao desmame precoce.



## DIREITOS DA MULHER



Licença-maternidade de 120 dias remunerados (urbanas e rurais).



Licença-paternidade de 5 dias.



Estabilidade provisória no emprego: proibida a dispensa arbitrária ou sem justa causa desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto.



Direito a remanejamento de função em atividades insalubres, mediante atestado médico, sem prejuízo do salário.



Extensão da licença-maternidade em até 2 semanas antes ou após o parto, em caso de necessidade de saúde.



Dois descansos diários de 30 minutos para amamentação até os 6 meses do bebê.



Empresas com mais de 30 funcionárias devem oferecer creche ou auxílio-creche.

## TÉCNICA DE AMAMENTAÇÃO

### PEGA ADEQUADA



- ✓ Boca bem aberta
- ✓ Lábio inferior evertido
- ✓ Maior parte da aréola visível acima da boca do bebê
- ✓ Queixo encostado na mama
- ✓ Nariz livre para respirar

### CONSEQUÊNCIAS DA PEGA INADEQUADA

- ✗ Esvaziamento incompleto da mama
- ✗ Menor acesso ao leite posterior (mais calórico e lipídico)
- ✗ Bebê irritado, fome contínua ou sono curto
- ✗ Risco de fissuras mamilares
- ✗ Redução do estímulo e da produção de leite e desmame precoce

## POSIÇÕES DE AMAMENTAÇÃO

### POSIÇÃO CLÁSSICA (SENTADA)



Apoie o bebê com todo o corpo voltado para a mãe, barriga com barriga.

### POSIÇÃO DEITADA LATERAL



Mãe e bebê deitados de lado, frente com frente, com alinhamento de cabeça, ombro e quadril.

### POSIÇÃO CAVALINHO



Bebê sentado sobre as coxas da mãe, com as pernas contornando a cintura dela.

### POSIÇÃO FUTEBOL AMERICANO



Bebê debaixo do braço da mãe, corpo apoiado no antebraço, com a cabeça na mão.



## ORIENTAÇÕES GERAIS



Higienize as mãos com água e sabonete antes de tocar as mamas e o bebê.



A limpeza das mamas deve ser feita apenas com água, se necessário.



Para interromper a mamada, introduza o dedo mínimo no canto da boca do bebê para quebrar o vácuo.



Após a mamada, coloque o bebê na posição vertical para arrotar.



Não cronometre a mamada; permita que o bebê mame até seiar-se.

## EXPRESSÃO MANUAL



1. Preparo do ambiente e estímulo: busque um local tranquilo. Compressas mornas ou banho quente ajudam a ativar o reflexo de ejeção.
2. Higienização e massagem: lave as mãos. Faça massagem delicada e circular em toda a mama, em direção aos mamilos.
3. Posicionamento dos dedos: com recipiente de boca larga esterilizado, coloque o polegar acima da aréola e o indicador abaixo, em oposição.
4. Movimento de ordenha: pressione para dentro (em direção à parede torácica) e comprima os dedos em direção um ao outro, por trás da aréola. Não deslize os dedos sobre a pele nem comprima o mamilo.
5. Alternância e tempo: comprima também as laterais da aréola para esvaziar todos os segmentos. Ordene cada mama por 3 a 5 minutos de forma alternada, por 20 a 30 minutos no total, até o fluxo diminuir.

## CUIDADOS COM O LEITE MATERNO

### PRAZOS MÁXIMOS DE CONSERVAÇÃO



Local de armazenamento	Tempo máximo
Temperatura ambiente (até 25 °C)	Até 6 horas
Refrigerador doméstico (até 4 °C)	Até 24 horas
Congelador da geladeira (-18 °C)	Até 10 dias
Freezer exclusivo (-18 °C ou menos)	Até 15 dias

- O leite estocado nunca deve ser fervido ou aquecido no fogão ou micro-ondas, pois o calor excessivo destrói proteínas e fatores imunológicos.
- Descongele em temperatura ambiente ou em banho-maria (água morna), sem ferver.
- Ofereça o leite ao bebê em copinho (xicara) ou colher, evitando bicos artificiais.
- Sempre que possível, priorize o aleitamento direto na mama.