

Aleitamento Materno

Primeiro Laço de Amor

O que é a amamentação e por que é tão importante?

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve uma interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional.

O contato pele a pele fortalece o vínculo mãe-bebê, melhora a temperatura do recém-nascido e reduz o choro

A amamentação deve ser iniciada tão logo quanto possível, de preferência na primeira hora após o parto. A sucção espontânea do recém-nascido pode não ocorrer antes de 45 minutos a 2 horas após o parto.



Quais são os benefícios?

Benefícios Nutricionais: Fornecimento contínuo de nutrientes essenciais.

Sistema Imunológico: Fortalecimento contra infecções e doenças.

Desenvolvimento Cognitivo: Melhora no desempenho intelectual.

Vínculo Emocional: Fortalece a ligação entre mãe e bebê.

Redução de Risco de Doenças: Menor incidência de câncer de mama, ovário e outras doenças crônicas.

Saúde Mental: Redução do estresse, ansiedade e riscos de depressão pós-parto.

Recuperação Pós-Parto: Aceleração da recuperação física e emocional.

Dicas e Superação de Desafios: Estratégias para manter a amamentação prolongada e superar obstáculos comuns.



Forma correta de amamentação

Para amamentar corretamente, deve-se segurar o bebê de forma confortável de forma que esteja de frente para o peito, além de verificar se a boca do bebê bem aberta e abocanhando parte ou a totalidade da aréola.



Queixo encostado no seio

Lábios virados para fora

Bochecha enche quando suga o leite

Grande parte da aréola na boca do bebê e não apenas o mamilo



Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Posições para amamentar



Posição tradicional



Posição transversal



Posição de berço



Posição deitada de lado



Posição invertida



Posição reclinada

Frequência da amamentação

A frequência de mamadas do bebê é um aspecto fundamental para o seu desenvolvimento e bem-estar. É importante entender que cada bebê é único e pode ter necessidades diferentes quando se trata de alimentação.

Idade do Bebê	Frequência de Mamadas	Observações	Outros Fatores
Recém-nascidos	8 a 12 vezes por dia	Estômago pequeno; leite materno é facilmente digerido; necessidade de nutrientes para o crescimento.	A amamentação exclusiva é recomendada nos primeiros meses.
1 a 3 meses	7 a 9 vezes por dia	Estômago maior; pode passar mais tempo entre as mamadas; observar sinais de fome.	Importância de manter a amamentação em livre demanda.
4 a 6 meses	5 a 7 vezes por dia	Introdução de alimentos sólidos pode diminuir a quantidade de leite consumido.	Introduzir alimentos sólidos de forma gradual e segura.
7 a 9 meses	4 a 6 vezes por dia	Variedade de alimentos sólidos; interesse em diferentes texturas e sabores.	Continuar a oferecer leite materno ou fórmula como parte da dieta.
10 a 12 meses	3 a 5 vezes por dia	Transição para leite de vaca ou fórmula; amamentação ainda importante para nutrientes essenciais.	Incentivar a alimentação variada e equilibrada; monitorar reações a novos alimentos.

Armazenamento e Transporte do Leite Materno

Extração do leite deve ser realizada com cuidado e higiene, para impedir a contaminação e o prejuízo à sua qualidade.



Despreze o primeiro jato de leite antes da extração para evitar contaminação.

ANTES DE COLETAR

Desinfete os utensílios na água fervente por 15 minutos

PARA CONGELAR

Desça do freezer para a prateleira alta da geladeira na noite anterior

PARA OFERTA IMEDIATA

Aqueça em banho-maria, com fogo desligado

FREEZER
15 dias



GELADEIRA
12 horas



AMBIENTE
2 horas



Para continuar garantindo que o seu leite extraído seja um alimento seguro é importante controlar a temperatura e assegurar que ele permaneça em baixas temperaturas.

Gelo artificial



Bolsa térmica



Isopor



Ingurgitamento mamário

SEIOS MUITO CHEIOS E DOLORIDOS

Essa condição é mais comum nos primeiros dias após o nascimento do bebê, sendo principalmente consequência da realização de técnica incorreta de amamentação, sucção ineficaz do bebê ou uso de suplementos para aumentar a produção de leite.

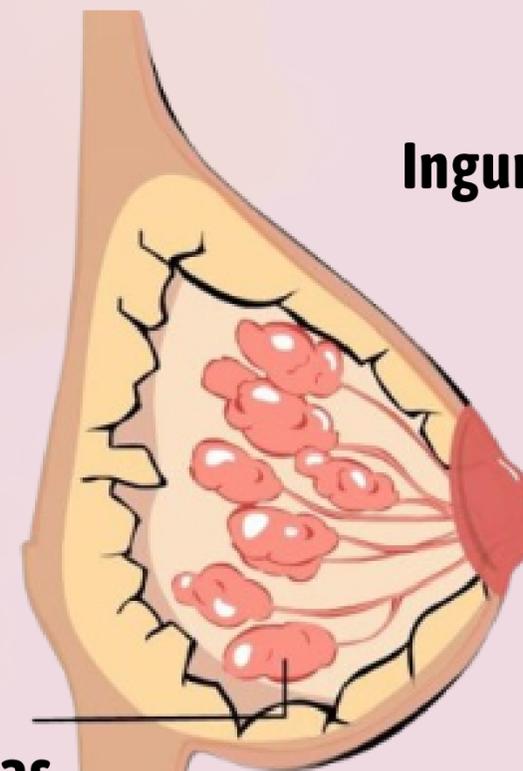
Prevenção

Iniciar a amamentação o mais cedo possível;
Amamentar em livre demanda;
Amamentar com técnica correta;
pega e sucção correta.

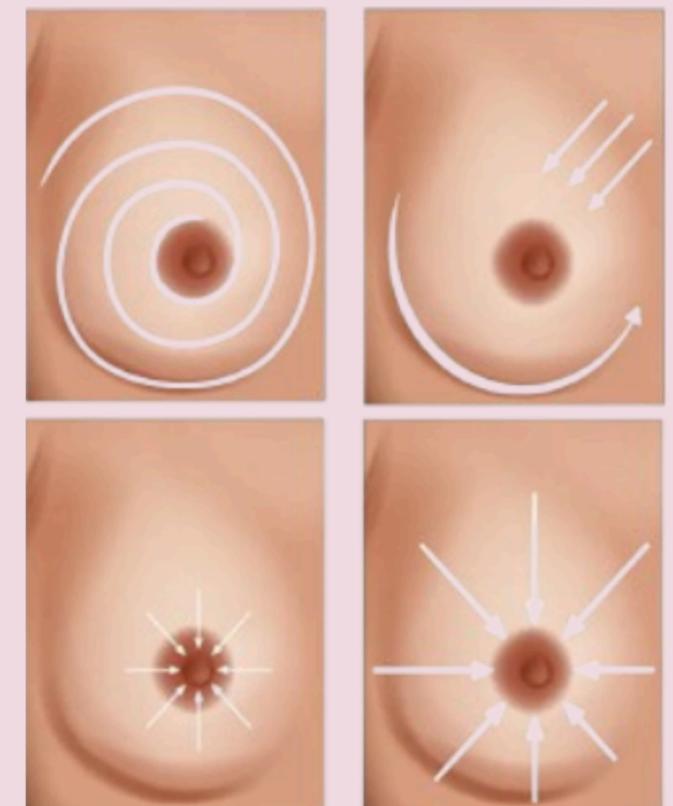
Não
Ingurgitado



Ingurgitado



Glândulas
mamárias



Massagem de lactação

Bebê que recusa o peito: Como lidar?

A recusa do peito pode estar associada a fatores físicos, emocionais ou ambientais.

Dor ou desconforto

O bebê pode estar sentindo dor por conta de refluxo, cólicas, nascimento dos dentes ou infecções, como otite.



Uso de bicos artificiais

O bebê pode preferir a facilidade de sucção de mamadeiras ou chupetas, recusando o peito.



Mudanças no ambiente

Ruídos excessivos, iluminação forte ou novas rotinas podem distrair ou incomodar o bebê.

Alterações no leite

O sabor do leite pode mudar devido à alimentação da mãe, medicamentos ou até mesmo ao ciclo menstrual.



Estratégias para estimular o retorno ao peito

Crie um ambiente tranquilo: Amamente em um local calmo, com pouca luz e sem distrações.

Experimente diferentes posições: Alterar a posição pode trazer mais conforto para o bebê.

Evite forçar: Pressionar o bebê pode aumentar a resistência. Seja paciente e tente novamente mais tarde.

Faça contato pele a pele: Isso ajuda a reconectar emocionalmente o bebê à mãe, promovendo um ambiente mais acolhedor.

Baixa produção do leite: o que fazer?

Baixa produção de leite normalmente acontece devido a um desequilíbrio provocado pelo sugamento inadequado do bebê. Afinal é esse contato da boca do bebê com o seio que estimula a produção do leite.

**Beber mais
água**



**Olhar o bebê
durante a
amamentação**

Massagear os seios



**Consumir alimentos que
estimulam a produção de leite**

**Esvaziar o
máximo a mama**



Descansar

**Amamentar sempre que
o bebê estiver com fome**



**Utilizar o extrator de
leite regularmente**

Banco de Leite

O leite humano é essencial para a saúde e sobrevivência de bebês prematuros e de baixo peso internados nas unidades neonatais. A Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano conta com mais de 200 bancos e postos de coleta, mas ainda não consegue suprir toda a demanda.

O Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) promove a saúde da mulher e da criança, fortalecendo a autoestima materna e garantindo a alimentação de bebês que não podem ser amamentados por suas mães.

Atuam na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno na Região Metropolitana II (Niterói, São Gonçalo, Maricá, Itaboraí, Tanguá, Rio Bonito e Silva Jardim).

COMO FAZER PARTE DA REDE DE BANCO DE LEITE?

Se você é mãe ou familiar: Doe leite materno, receba apoio ou ajude a promover o aleitamento materno.

Se você é gestor de unidade de saúde:

Implemente um banco de leite humano em sua UTIN, conforme a RDC nº 918.

Se você é profissional de saúde: Capacite-se com cursos presenciais e online oferecidos pela rBLH, sob coordenação da Fiocruz.



Brasil é referência em doação de leite materno

País tem tecnologia suficiente para organizar as redes de bancos de leite humanos, reduzindo o tempo de permanência em UTIs de bebês prematuros e, com isso, melhorando os índices de mortalidade infantil

O Brasil tem a maior e mais complexa rede de bancos de leite humano do mundo, sendo referência internacional por utilizar ferramentas que aliam baixo custo e alta qualidade e tecnologia. São 225 bancos de leite em todos os estados e 217 postos de coleta.

gov.br
2024

19 DE MAIO

**DIA MUNDIAL
DE DOAÇÃO
DE LEITE
HUMANO**



PRIMEIROS SOCORROS

O bebê pode engasgar ao se alimentar, tomar mamadeira, mamar, ou mesmo com a própria saliva ou pequenos objetos, causando sintomas como tosse, respiração ofegante, dificuldade para respirar, e, nos casos mais graves, lábios azulados e palidez.

1. Peça ajuda médica

Ligar rapidamente para o **SAMU no número 192** ou para os **bombeiros no 193**, ou pedir que alguém ligue.

2. Inicie a manobra para desobstruir

1. Deitar a criança sobre o braço apoiado na perna, com a cabeça um pouco mais baixa que o tronco e observar se existe algum objeto em sua boca que possa ser removido facilmente;
2. Inclinar o bebê, com a barriga sobre o braço, para que o tronco fique mais baixo que as pernas, e dar 5 palmadas com a base da mão nas costas;
3. Se ainda assim não for suficiente, deve-se virar a criança de frente, ainda sobre o braço, e efetuar 5 compressões com os dedos médio e anular sobre o tórax, 1 cm abaixo da região entre os mamilos;
4. Repetir a manobra até que a criança apresente choro ou tosse sem dificuldade.



Manobra de heimlich



ACADÊMICOS

Bianca Laureano da Silva
Claudia Gonçalves da Motta Vital
Fernanda Mota Garnier
Gabriel dos Santos Andrade
Isis de Lima Moreira
Paulina Martins Xavier
Pedro dos Santos
Raissa de Barros Espindola
Sabrina Gonçalves Gomes

Docente
Mylena Vilaça

BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Aleitamento materno. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>.

A MATERNIDADE. Benefícios da amamentação prolongada para mãe e bebê: saúde, vínculo e desenvolvimento. Disponível em: <https://amaternidade.com.br/beneficios-da-amamentacao-prolongada-para-mae-e-bebe-saude-vinculo-e-desenvolvimento/>.

R SAÚDE. O início da amamentação. Disponível em: <https://rsaude.com.br/cianorte/materia/o-inicio-da-amamentacao/7229#:~:text=A%20amamenta%C3%A7%C3%A3o%20deve%20ser%20iniciada%20t%C3%A3o%20logo%20quanto,-a-pele%20imediatamente%20ap%C3%B3s%20o%20parto%20%C3%A9%20muito%20importante>.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Rede Brasileira no SUS. Disponível em: <https://rblh.fiocruz.br/rede-brasileira-no-sus>.

