

Cartilha para Profissionais de Saúde

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO



Amanda Alencar Borges
Ana Vitória de Jesus Oliveira
Christiane Fernandes Ribeiro
Gabriela Roriz de Deus
Mariah Nascimento Peres

01

Importância do Aleitamento Materno Exclusivo (AME)

02

Técnica e Manejo do Aleitamento Materno

03

Situações Especiais de Manejo do AME

04

Quando Suspende o AME?

05

AME e Questões Sociais: Volta ao Trabalho e Auxílio Financeiro



ÍNDICE

Importância do Aleitamento Materno Exclusivo

01.

NUTRIÇÃO COMPLETA

O leite materno contém todos os nutrientes necessários para o bebê nos primeiros 6 meses de vida, incluindo proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais, em quantidades adequadas e de fácil absorção.

02.

PROTEÇÃO CONTRA INFECÇÕES

O leite materno é rico em anticorpos e substâncias imunológicas que ajudam a proteger o bebê contra infecções, como diarreia, infecções respiratórias e otites.

03.

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

O aleitamento materno exclusivo tem sido associado a um melhor desenvolvimento cognitivo e intelectual na infância, devido aos nutrientes e fatores de crescimento presentes no leite materno.

04.

REDUÇÃO DO RISCO DE ALERGIAS E DOENÇAS CRÔNICAS

O aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida está associado a um menor risco de desenvolvimento de alergias, obesidade, diabetes e outras doenças crônicas na infância e vida adulta.



Importância do Aleitamento Materno Exclusivo

05.

FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA OROFACIAL

A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento da mandíbula, dos arcos dentários e da face da criança, além de favorecer a respiração nasal e mastigação e prevenir oclusopatias na dentição decídua. Esses movimentos são estímulos importantes para o seu desenvolvimento oral.

06.

FACILIDADE DE DIGESTÃO

O leite materno é facilmente digerido pelo sistema gastrointestinal imaturo dos bebês, reduzindo o risco de desconfortos gastrointestinais, como cólicas e constipação.

07.

VÍNCULO MÃE BEBÊ

A amamentação promove o estabelecimento de um forte vínculo emocional entre a mãe e o bebê, contribuindo para a segurança emocional e o bem-estar psicológico da criança.

08.

PROMOÇÃO DO CRESCIMENTO SAUDÁVEL

O aleitamento materno exclusivo está relacionado a um crescimento saudável e adequado, prevenindo tanto a desnutrição quanto a obesidade infantil.



O ALEITAMENTO
MATERNAL EXCLUSIVO
ATÉ OS 6 MESES DE VIDA
É RECOMENDADO PELA
ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DA SAÚDE
(OMS) E PELO
MINISTÉRIO DA SAÚDE
COMO A MELHOR
FORMA DE
ALIMENTAÇÃO PARA OS
BEBÊS NESSE PERÍODO!



Técnica e Manejo do AME

O manejo e a técnica do aleitamento materno são fundamentais para garantir uma amamentação eficaz e satisfatória tanto para a mãe quanto para o bebê.

01.

POSICIONAMENTO DA MÃE E DO BEBÊ:

A mãe deve estar confortável, com as costas apoiadas, e o bebê deve estar alinhado com o corpo da mãe, com a cabeça, tronco e pernas virados na mesma direção.

02.

PEGA CORRETA

O bebê deve abocanhar não apenas o mamilo, mas também parte da auréola, de forma a estimular adequadamente a produção de leite e evitar lesões no mamilo.

03.

FREQUÊNCIA DAS MAMADAS

Nos primeiros dias, é importante que o bebê mame sempre que demonstrar sinais de fome, sem restrições de horários. Em geral, os recém-nascidos precisam ser amamentados de 8 a 12 vezes por dia.

04.

DURAÇÃO DAS MAMADAS

Cada mamada deve durar o tempo necessário para que o bebê esvazie completamente uma mama, o que geralmente leva de 10 a 20 minutos em cada seio.

05.

ALTERNÂNCIA DAS MAMAS

Oferecer as duas mamas em cada mamada, começando pela última mamada interrompida.

06.

ESTÍMULO A PRODUÇÃO DE LEITE

Quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido. Portanto, é importante permitir que o bebê mame livremente, sem restrições de tempo.



1

Posição correta

Posição sentada ou semi-sentada, com apoio nas costas e braços. O bebê deve ficar de frente para a mãe, com o corpo alinhado.

TÉCNICA DO ALEITAMENTO MATERNO

Lembrando que cada binômio mãe-bebê é **único**, e pode ser necessário ajustar essas orientações de acordo com as necessidades **individuais** de cada um. Além disso, é fundamental buscar **apoio** de **profissionais de saúde** especializados em amamentação em caso de dificuldades ou dúvidas.

2

Aproximação do bebê ao seio

Aproximar o bebê do seio, com o queixo tocando a mama e o nariz livre para respirar.

4

Sucção eficaz

O bebê deve fazer movimentos de sucção e deglutição de forma rítmica e pausada, sem ruídos excessivos.

3

Abocanhamento correto

O bebê deve abrir bem a boca, com os lábios virados para fora, abocanhando não só o mamilo, mas também parte da aréola.

5

Pausas durante a mamada

Permitir que o bebê faça pausas durante a mamada, sem interromper abruptamente, para facilitar a digestão e o relaxamento.

TÉCNICA DO ALEITAMENTO MATERNO



Em caso de dúvida ou dificuldade, a nutriz deve e pode buscar apoio com a equipe de saúde da atenção básica ou com o Banco de Leite Humano (BLH) mais próximo.

BHL do HUAP
Telefone: (21) 99648-7654
Av. Marques do Paraná, 303- Centro, Niterói-Rj
Atendimento de segunda à sexta feira



SITUAÇÕES ESPECIAIS

De manejo do AME

Amamentação e prematuridade:

A amamentação de bebês prematuros é um processo permeado por dificuldades que ocorrem tanto na unidade hospitalar, quanto na vivência materna após seu retorno para o lar. Desse modo, profissionais de saúde, devem dedicar esforços especiais a essas mães, com fim de promover o sucesso do aleitamento em prematuros.

Amamentação em tandem:

A amamentação em tandem se refere a quando uma mulher **amamenta dois filhos com idades diferentes**. Caso esse seja o desejo da mãe, pode ser realizado, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

A amamentação em tandem pode aliviar o ingurgitamento mamário, comum nos primeiros dias após o parto. Por causa do aumento da demanda, a produção de leite materno será mais abundante, o que poderá ser especialmente útil se o recém-nascido apresentar alguma dificuldade para mamar.

Recomenda-se que a mãe **priorize as mamadas do recém-nascido**, pois é o seu único alimento, ao passo que o irmão já deve estar recebendo outros alimentos. Como profissional, é fundamental acompanhar o ganho de peso do recém-nascido e orientar como conduzir a amamentação em tandem.

Amamentação gemelar

A amamentação gemelar é possível e recomendada. **Indica-se de forma simultânea**, pois permite que a mulher ganhe tempo para outras atividades, além de favorecer com que as crianças durmam juntas. Nesses casos, é importante que a mãe conte com o apoio de profissionais da saúde e/ou da família, buscando posicionar as crianças no seio materno.

Amamentação Cruzada

Contraindicado formalmente pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS), a amamentação cruzada é a prática de mães que amamentam filhos de outras que apresentam alguma dificuldade com o aleitamento. Esse tipo de amamentação **traz diversos riscos ao bebê**, podendo transmitir diversas doenças infecto-contagiosas, como AIDS e Hepatite B.

Caso uma mãe não consiga amamentar **deve buscar orientação por uma equipe de saúde**. Além disso, pode procurar um Banco de Leite Humano (BLH). No Rio de Janeiro, existem 17 bancos e no Brasil, 218. No BLH o leite é tratado, pasteurizado e, por isso, isento de qualquer possibilidade de transmissão de doenças.





QUANDO SUSPENDER O ALEITAMENTO?

Condições maternas que são **contra indicações permanentes**:

Mulheres portadoras do vírus **HIV, HTLV1 e HTLV2**.

Condições neonatais que são **contra indicações permanentes**:

- a) **Galactosemia** - doença caracterizada pela falta de uma das enzimas fundamentais na metabolização do açúcar presente no leite. Os sintomas incluem diarreia, vômitos, icterícia e crescimento anormal;
- b) **Fenilcetonúria** (necessário acompanhamento) - defeito congênito que provoca acúmulo do aminoácido fenilalanina, detectado na Triagem Neonatal Biológica (teste do pezinho);
- c) **Intolerância à glicose**;
- d) **Malformações fetais** de orofaringe, esôfago e traqueia, cardiopatia e/ou pneumonia grave, hiperbilirrubinemia grave e entrega do recém-nascido para adoção. Nestes casos, após intervenção cirúrgica pode ser ofertado o LM, sendo, portanto, uma **contra indicação imediata, porém temporária**.

Condições **temporárias**:

- a) **Infecção herpética**: quando há vesículas localizadas na pele da mama. A amamentação deve ser mantida na mama sadia;
- b) **Varicela**: se a mãe apresentar vesículas na pele cinco dias antes do parto ou até dois dias após o parto, recomenda-se o isolamento da mãe até que as lesões adquiram a forma de crosta. A criança deve receber Imunoglobulina Humana Antivaricela Zóster (Ighavz), disponível nos Centros de Referência de Imunobiológicos Especiais (CRIES) que deve ser administrada em até 96 horas do nascimento, aplicada o mais precocemente possível;
- c) **Doença de Chagas**: na fase aguda da doença ou quando houver sangramento mamilar evidente;
- d) **Abscesso mamário**: até que o abscesso tenha sido drenado e a antibioticoterapia iniciada. A amamentação deve ser mantida na mama sadia;
- e) **Drogas ilícitas**: usuárias de drogas como cocaína, heroína e maconha. A justificativa para isto é que drogas como maconha, LSD, heroína, cocaína, ópio, entre outras, passam ao leite da mãe e podem prejudicar o bebê. Elas também mudam o comportamento da mãe, que se torna menos receptiva às necessidades do seu bebê. Em casos de mães usuárias ocasionais de ecstasy, anfetaminas ou cocaína, devem ser orientadas a suspender a amamentação, ordenhar e descartar o leite por um período de 24 a 36 horas após o uso da substância. Depois desse período pode-se reiniciar a amamentação. Quanto à maconha, uma vez que não há evidências suficientes sobre sua relação com o aleitamento materno e seus efeitos sobre a criança, sugere-se interromper a amamentação, ordenhar e descartar o leite por 24 horas, após o seu consumo. Depois desse período pode-se reiniciar a amamentação.
- f) **Quimioterápicos**: mulheres que estão recebendo algum tipo de quimioterapia oncológica ou submetidas a radiofármacos devem ponderar junto ao médico responsável.
- g) **Uso de álcool**: o consumo eventual moderado de álcool (um cálice de vinho ou duas latas de cerveja) não contraindica a amamentação. Sugere-se que a criança seja amamentada antes do consumo de bebidas alcoólicas, e espere 3 ou 4 horas após beber para amamentar novamente.

AME E QUESTÕES SOCIAIS

Volta ao Trabalho e Auxílio Financeiro

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério de Saúde (MS) do Brasil orientam que o aleitamento materno deve ser exclusivo até os primeiros 06 (seis) meses de vida da criança, mas as mulheres que trabalham com carteira assinada no Brasil **têm direito a 04 (quatro) meses de licença maternidade** e após o final desse período a lactente tem respaldo por lei (artigo 396 da Consolidação das Leis do Trabalho CLT) a **dois intervalos de 30 (trinta) minutos** cada para amamentar, até que o bebê complete os 06 meses de idade ou **a sair uma hora mais cedo do trabalho para amamentar**. Além disso, de acordo com a Lei nº 13.467/2017, que dispõe sobre a reforma trabalhista, esse direito **pode ser prorrogado**, a critério médico, quando a saúde da criança exigir.

A seguir falaremos sobre as principais questões relacionadas a AME e o retorno ao trabalho:

1- Quais são os benefícios de continuar a amamentação após a volta ao trabalho?

Não amamentar após a volta ao trabalho significa ofertar de forma indiscriminada a fórmula artificial, que é um ultraprocessado, podendo aumentar os riscos do bebê desenvolver alergias de pele, gastrointestinais e alimentares. Portanto os benefícios de continuar amamentando englobam a saúde do bebê do ponto de vista nutricional, imunológico, além de favorecer o vínculo entre mãe e bebê, já que estes, passarão horas afastados.

2- Como deve ser a preparação para a volta ao trabalho?

A mãe precisa de um planejamento, aliado a rede de apoio e ajustes de expectativas, desta forma, munida de informações ela começará a agir, para iniciar o estímulo ao seu corpo, aumentando a produção de leite com o objetivo de estocá-lo, organizar estoque de forma otimizada, evitando o desperdício do leite extraído, e entendendo o processo de oferta de leite materno de forma segura, para seguir amamentando em livre disponibilidade sempre que estiver com o bebê.



3- Qual a melhor forma de armazenar, preparar e oferecer o leite para o bebê?

- O prazo de validade do leite materno (cru), quando armazenado na geladeira (sempre na primeira prateleira) é de 12 horas, se guardado em temperatura máxima de 5°C. Quando congelado, ele deve ser usado em até 15 dias a partir da data da coleta, se for mantido em temperatura máxima de -3°C.
- Se desejar congelar, o leite deve ser congelado logo após a primeira ordenha. A mãe pode ordenhar várias vezes e guardar o leite no mesmo frasco até que ele chegue a ficar na altura de 2 dedos antes a boca do frasco (nunca encher o frasco que vai ser congelado até a boca. Pois há risco de quebra após o congelamento.
- Sempre identificar o frasco com o leite com as seguintes informações (antes de colocar para congelar): Nome completo da mãe, data de nascimento do bebê, data da primeira coleta e hora da primeira coleta.
- Descongelar o leite em geladeira e ofertar uma porção, essa oferta pode ser com leite gelado mesmo, ou amornado em banho maria, com fogo desligado e com água morna. A oferta pode ser feita em copo de dose/pinga para proteger a amamentação e não interferir no padrão de sucção do bebê, o que acontece com a mamadeira, por exemplo, e que pode levar a uma confusão de bicos e fluxos, e posteriormente a um desmame precoce.

4- Até que idade do bebê é necessário manter a rotina de extração do leite materno?

Pelo menos até 1 ano de vida do bebê é aconselhável, considerando que o leite é o principal alimento até então, e que os bebês estão em processo de introdução alimentar. Claro que vale observar individualmente cada caso, e fazer essa transição gradualmente, após os 12 meses. Lembra que em muitos momentos, o bebê pode aceitar apenas o leite materno, como no caso de viroses, incômodo por dentes nascendo e etc.



Como guardar o leite da mamãe



1 Prenda os cabelos e use uma touca de banho ou pano amarrado.



5 Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas.



9 Se não há como guardá-lo em refrigerador, o leite pode ser coletado em vasilha esterilizada e armazenada em local fresco. Para evitar diarreia, o leite só deve ser usado até seis horas após a coleta.



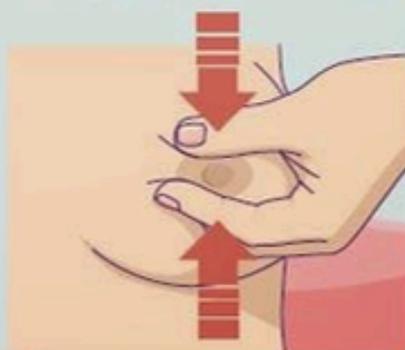
2 Escolha um lugar limpo e tranquilo.



6 Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax.



3 Esterilize uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervendo-a por 15 minutos.



7 Comprima o peito com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele.



10 Em geladeira, o leite ordenhado pode ser guardado com segurança por até 24 horas ou congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê com o leite guardado, aqueça-o em banho-maria.



4 Massageie o peito com a ponta de dois dedos, iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apolando-o com a outra mão.



8 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente.



11 Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara e lembre sempre de jogar fora o que sobrar.

5- Como realizar a ordenha manual?

1. Disponibilizar de vasilhame de vidro esterilizado para receber o leite, preferencialmente vidros de boca larga com tampas plásticas que possam ser submetidos à fervura durante mais ou menos 20 minutos. Procurar um local tranquilo para realizar a ordenha;
2. Prender os cabelos e usar touca ou lenço limpo na cabeça. Usar máscara ou lenço limpo na boca, e evitar falar, espirrar ou tossir enquanto estiver ordenhando o leite;
3. Lavar cuidadosamente as mãos e antebraços. Não há necessidade de lavar os seios frequentemente;
4. Secar as mãos e antebraços com toalha limpa ou de papel toalha limpo;
5. Massagear delicadamente a mama como um todo com movimentos circulares da base em direção à aréola;
6. Posicionar o recipiente em que será coletado o leite materno (copo, xícara, caneca ou vidro de boca larga), próximo ao seio;
7. Com os dedos da mão em forma de "C", colocar o polegar na aréola ACIMA do mamilo e o dedo indicador ABAIXO do mamilo na transição aréola mama, em oposição ao polegar, sustentando o seio com os outros dedos.
8. Pressionar suavemente o polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, e levemente para dentro em direção ao tórax;
9. Pressionar e soltar, pressionar soltar. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. A princípio o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes o leite começará a pingar;
10. Desprezar os primeiros jatos, assim, melhora a qualidade do leite pela redução dos contaminantes microbianos
11. Ir mudando a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas
12. Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes. Lembrar que ordenhar leite de peito adequadamente leva mais ou menos 20 a 30 minutos, em cada mama, especialmente nos primeiros dias, quando apenas uma pequena quantidade de leite pode ser produzida.

Como ordenhar o leite materno?



Massageie o peito com a ponta de dois dedos, iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando-o com a outra mão.

Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas.

Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax.

Comprima o peito com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele.

Despreze os primeiros jatos e guarde o restante em um recipiente de vidro.



Para proteger o período da amamentação, a família que possui vínculo com a previdência tem direito a afastar-se do trabalho para cuidar e amamentar seu filho. Sendo eles:

- **Licença-maternidade:** 120 dias, para mães que trabalham com carteira assinada ou estão na qualidade de segurada, a partir do 8º mês de gestação ou no momento do nascimento do bebê;
- **Licença Paternidade:** 5 dias aos pais trabalhadores com carteira assinada, a partir do nascimento do bebê. Não devendo ser descontados ou repostos estes dias pelo pai trabalhador;
- **Licença amamentação:** após cessar os 120 dias de licença maternidade, a mãe tem o direito a dispensa de 30 minutos por turno em sua jornada de trabalho e a possibilidade de saída antecipada em 1 hora, se o bebê estiver em aleitamento materno exclusivo;
- **Estabilidade no emprego:** nenhuma mulher pode ser demitida até 5 meses após o nascimento do bebê;
- **Estudos domiciliares:** as mães estudantes têm direito, a partir do 8º mês de gestação até 3 meses de pós-parto, de realizarem exercícios domiciliares sem prejuízo estudantil, devendo entregar exercícios e tarefas em tempo estipulado pela instituição de ensino.

Abaixo seguem algumas questões sobre auxílio financeiro na maternidade:

1- Quem pode pedir auxílio maternidade?

Qualquer trabalhador que seja segurado no INSS. Se aplica às mulheres cujos filhos acabaram de nascer, famílias que adotam uma criança, ocasiões de aborto ou feto natimorto.

2- O que o auxílio maternidade?

É um salário, ou seja, um benefício pago mensalmente aos segurados do INSS que se encaixam nos requisitos já mencionados

Salário Maternidade: Quem tem direito?

	Tipo de segurado	Quando pedir	Onde pedir	Como comprovar
Parto	Empregada	A partir de 28 dias antes do parto	Na empresa	Atestado médico ou certidão de nascimento
	Desempregada	A partir do parto	No INSS	Certidão de nascimento
Adoção	Todos os adotantes	A partir da adoção ou guarda para fins de adoção	No INSS	Termo de guarda ou certidão nova
Aborto não-criminoso	Empregada	A partir da ocorrência do aborto	Na empresa	Atestado médico comprovando a situação
	Demais seguradas do INSS		No INSS	

3- Como posso pedir o auxílio maternidade?

Para quem trabalha com carteira assinada, o requerimento deve ser feito à empresa a partir de 28 dias antes do parto. É preciso portar o atestado médico ou a certidão de nascimento do bebê, as demais burocracias a própria empresa cuida do resto. Já para quem irá adotar ou está desempregada, é preciso fazer o requerimento no INSS, a partir do site deles.

4- Qual valor e quanto tempo esse benefício dura?

O valor será determinado pelo vínculo da segurada com o INSS. Para quem tem carteira assinada, o valor será igual ao da sua remuneração comum. Para quem contribui individualmente, o valor irá corresponder a 1/12 da sua última contribuição anual. O auxílio maternidade, ou salário maternidade, dura 120 dias em casos de parto, adoção e guarda judicial. e em casos de aborto não criminoso, ele dura 14 dias.

5- Que idade a criança precisa ter para a mãe receber o benefício?

A criança tem que ter no máximo cinco anos, afinal, a mãe pode pedir o auxílio maternidade até 5 anos depois de se tornar mãe, seja por parto, por adoção ou guarda.



BIBLIOGRAFIA

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília; (Cadernos de Atenção Básica n. 23) 2015:184p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_ca_b23.pdf
- Cardoso EC, Fernandes RAQ. Situações maternas impeditivas do aleitamento materno: uma revisão bibliográfica. Rev Saúde (Guarulhos). 2013;7(1-2):50-6. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/1372>
- Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia – Febrasgo. Inibição da lactação: quando e como fazê-la? 2018 [Internet]. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/308-inibicao-da-lactacao-quando-e-como-faze-la>
- Telessaúde RS. Amamentação: quando as condições de saúde da mãe ou do bebê contraindicam o leite materno? [Internet]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessaunders/noticias/amamentacao-quando-as-condicoes-de-saude-da-mae-ou-do-bebe-contraindicam-o-leite-materno/>



Amanda Alencar Borges
Ana Vitória de Jesus Oliveira
Christiane Fernandes Ribeiro
Gabriela Roriz de Deus
Mariah Nascimento Peres

