



Amamentação

*Um guia prático sobre
o que toda mãe precisa saber*

Unimed 
Uberlândia



Índice

INTRODUÇÃO	03
O BEBÊ DEVE COMEÇAR A MAMAR AINDA NA SALA DE PARTO	05
BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO	06
NÃO EXISTE LEITE FRACO	08
AS FASES DO LEITE	10
NUTRIÇÃO E DESCANSO SÃO FUNDAMENTAIS	12
QUANTAS VEZES O BEBÊ MAMA POR DIA?	15
TIPOS DE ALEITAMENTO MATERNO	17
PARA TER SUCESSO COM A PEGA	20
POSIÇÕES PARA AMAMENTAR	24
QUANDO A MÃE NÃO CONSEGUE AMAMENTAR	26



INTRODUÇÃO

O leite materno tem tudo que o seu bebê precisa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a amamentação é a melhor maneira de garantir todos os nutrientes, proteínas, açúcar, gordura e vitaminas necessárias aos recém-nascidos até os seis meses de idade exclusivamente, podendo ser prolongado até os 2 anos.

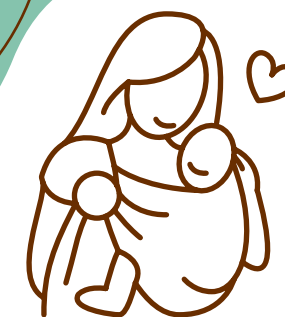
Ele é um alimento tão completo que contém até a quantidade água que o bebê necessita, mesmo em locais muito quentes. Então, até o sexto mês, não é preciso oferecer chá, sucos ou água.

Amamentar é muito mais do que nutrir o bebê. Envolve uma relação profunda entre mãe e filho. Além disso, você precisa ler, tirar dúvidas e aprender muito antes mesmo do seu bebê chegar.

*Preparamos este e-book para que
você tenha muita informação em mãos.*

Boa leitura!!

Com carinho, Unimed Uberlândia.





O BEBÊ DEVE COMEÇAR A MAMAR AINDA NA SALA DE PARTO

A OMS recomenda que o recém-nascido seja colocado no peito da mãe, desde que as condições de saúde da mãe e do bebê sejam boas.

A amamentação logo após o parto é importante também para o vínculo afetivo entre os dois, além de ajudar na “descida do leite”.



BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

PARA O BEBÊ

O leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, e reduz a chance de desenvolver obesidade. Ainda há evidências de que o aleitamento materno contribui para o desenvolvimento cognitivo dos bebês por estar associado a melhores desempenhos em testes de inteligência.

PARA A MÃE

Reduz o peso mais rapidamente após o parto, ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia, anemia após o parto e de diabetes, protege contra o câncer mamário e o de ovário e previne fraturas ósseas e artrite reumatoide.

*A amamentação desenvolve laços
entre mãe e filho.*

*Olhe nos olhos do seu bebê
enquanto o alimenta!*



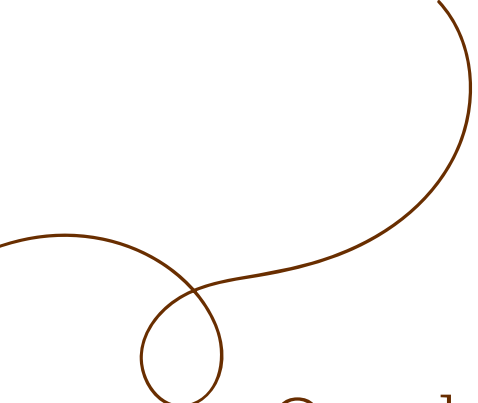
4



NÃO EXISTE LEITE FRACO

REPITA COMIGO: NÃO EXISTE LEITE FRACO!

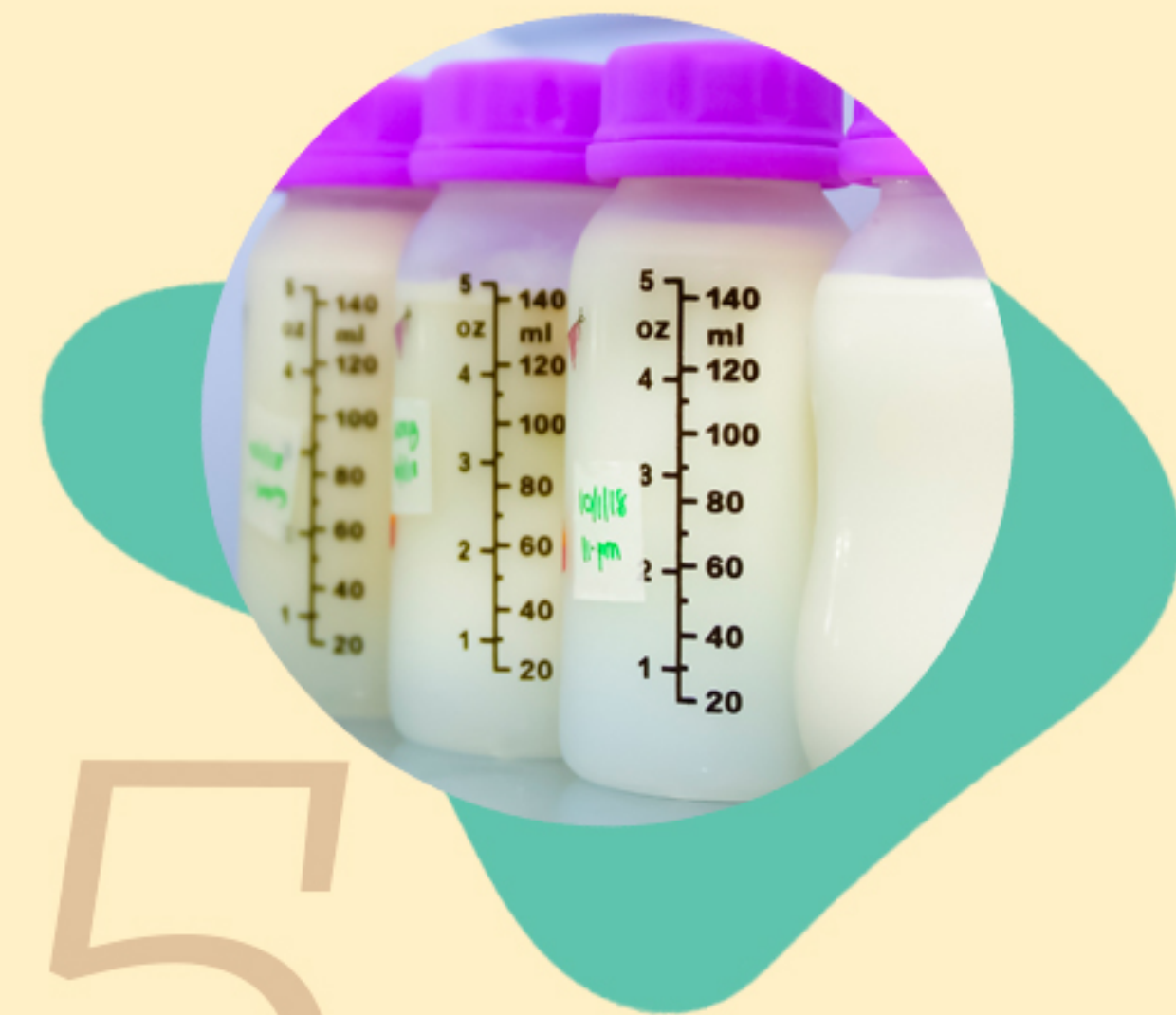
Não existe leite materno fraco, cada mulher produz o leite que é necessário para o seu bebê e na quantidade certa.



O seu leite é o melhor alimento. Ele é dividido em dois: o primeiro leite, que é rico em água (esse sim, pode ser chamado de leite aguado) e que mata a sede da criança, e o segundo leite, que é rico em gordura e que vai ser responsável por sustentar a criança sem fome por mais tempo e fazer com que ela engorde.

Na amamentação, o volume de leite produzido varia, dependendo do quanto a criança mama e da frequência com que mama. Quanto mais volume de leite e mais vezes a criança mamar, maior será a produção de leite. Uma nutriz que amamenta exclusivamente produz, em média, **800ml por dia no sexto mês**. Em geral, é capaz de produzir mais leite do que a quantidade necessária para o seu bebê.

O leite materno apresenta enzimas que criam camadas protetoras dentro, e uma das principais é a IgA secretora, cujo objetivo é compor a mucosa dos aparelhos respiratório e gastrointestinal do bebê, criando um ambiente hostil para os micro-organismos aproveitadores que podem causar infecções. Ou seja, o risco de contrair alergias, asma e infecções intestinais, por exemplo, é bem menor.



• *AS FASES DO LEITE* •

Nos primeiros dias é produzido o **COLOSTRO**, um leite rico em proteínas, com um pouco menos de gordura, essencial para o recém-nascido por conter muitas imunoglobulinas que passarão da mãe para o bebê, funcionando como uma primeira vacina para a formação da imunidade.



colostró



transição



maduro

Em seguida ocorre a apojadura (descida do leite), que vai até aproximadamente 15 dias após o parto. O **LEITE DE TRANSIÇÃO** tem uma coloração mais esbranquiçada, e seu volume aumenta a ponto de poder causar o ingurgitamento mamário (leite empedrado). Possui um teor maior de gorduras e calorias do que o colostro.

O **LEITE MADURO** apresenta diferentes características ao longo da mamada e durante ao dia. Contém aproximadamente 4% de gordura, é rico em proteínas, vitaminas e sais minerais. É também rico em substâncias bioativas, como células, enzimas e fatores de crescimento, tudo para contribuir com o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê.



• *NUTRIÇÃO E DESCANSO* • *SÃO FUNDAMENTAIS*

O aleitamento materno deve ser acompanhado de uma alimentação saudável da mãe para que a criança absorva todos os nutrientes necessários para o seu bom desenvolvimento. Por isso, enquanto estiver amamentando, busque:

- **Consumir alimentos ricos em ferro:** carne vermelha magra, fígado, feijões e verduras escuras; e em cálcio: leite, iogurte, queijo, salmão, couve, espinafre, almeirão, etc.
- **Beber bastante líquido.** O ideal é ingerir cerca de três litros de água por dia nesse período.
- **Trocar o café por chás** nos primeiros dias de vida do bebê.
- **Evite fumar**, pois não só a nicotina é passada pelo leite para seu bebê, mas o fumo passivo pode prejudicá-lo, além de diminuir a produção do leite.

Descanse!

*Sempre que seu bebê dormir,
durma também!*





O QUE NÃO FAZER!

Evite gorduras saturadas, açúcares, bebidas alcoólicas, produtos industrializados, café e refrigerantes. Opte por sucos naturais que irão proporcionar vitaminas diversas para você e para o leite.

Sempre peça a orientação do seu médico antes de tomar medicamentos. A maioria é segura, mas alguns podem ser passados em pequenas doses para o bebê pelo leite.

Fale com seu médico se quiser saber sobre opções de contracepção que podem ser usadas durante a amamentação.



• QUANTAS VEZES O BEBÊ MAMA POR DIA? •

Não se prenda tanto a números, pois cada criança tem seu ritmo e frequência. Mas, para ter uma referência, é esperado que um bebê saudável mame de 8 a 12 vezes por dia por, pelo menos, **15 a 20 minutos por mamada**. O bebê sinaliza que está com fome colocando a mão na boca, choramingando ou se aproximando do peito. O ideal é que alimente o bebê antes que ele comece a chorar. Quando ele estiver satisfeito, provavelmente fechará os olhos e relaxará os braços e as pernas.

SERÁ QUE ELE MAMA O SUFICIENTE?

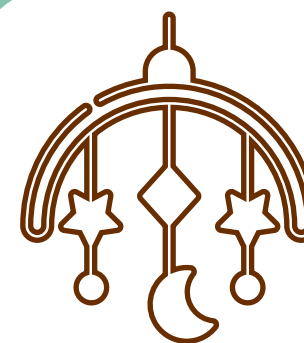
Se escutar o bebê engolindo durante a mamada, você saberá que ele está recebendo o leite. Se ele dormir após a mamada, muitas vezes isso significa que ele está satisfeito. Observe alguns sinais como:

- O primeiro indício de que ele está mamando o suficiente é cessar o choro após a mamada;
- Recuperar o peso do nascimento nos primeiros 10 dias de vida;
- Fralda molhada a cada troca (não pode ficar mais do que 6h sem urinar);
- Se a urina estiver clara, não muito amarela nem com odor forte;

RECÉM-NASCIDO

Não deixe passar de 3h sem mamar para que não tenha o risco de hipoglicemia.

Se o bebê for dorminhoco, acorde-o mesmo no horário noturno.



- Sentir que seu peito está vazio após cada mamada.
- Fezes normais, nem duras ou secas.



• TIPOS DE ALEITAMENTO • MATERNO

De acordo com o Ministério da Saúde, é muito importante conhecer e utilizar as definições de aleitamento materno adotadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e reconhecidas no mundo inteiro.



Assim, costuma ser classificado em:

Aleitamento materno: quando a criança recebe leite materno (direto da mama ou ordenhado), independentemente de receber ou não outros alimentos.

Aleitamento materno exclusivo: quando a criança recebe somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos.

Aleitamento materno predominante: quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões), sucos de frutas e fluidos rituais.

Aleitamento materno complementado: quando a criança recebe, além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semissólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo. Nessa categoria a criança pode receber, além do leite materno, outro tipo de leite, mas este não é considerado alimento complementar.

Aleitamento materno misto ou parcial: quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite.

(Fonte: Ministério da Saúde)

VOCÊ SABIA?

A amamentação é capaz de salvar a vida de cerca de 13% das crianças menores de 5 anos em todo o mundo. O mês de agosto é conhecido como **Agosto Dourado** porque simboliza a luta pelo incentivo à amamentação. A **cor dourada** está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno.



PARA TER SUCESSO COM A PEGA

O bebê quer mamar a toda hora porque ele está aprendendo a fazer isso. Ele cansa, para, dorme e, como não mamou tudo o que podia, pede novamente e chora! É assim até ele aprender a dinâmica do mamar.



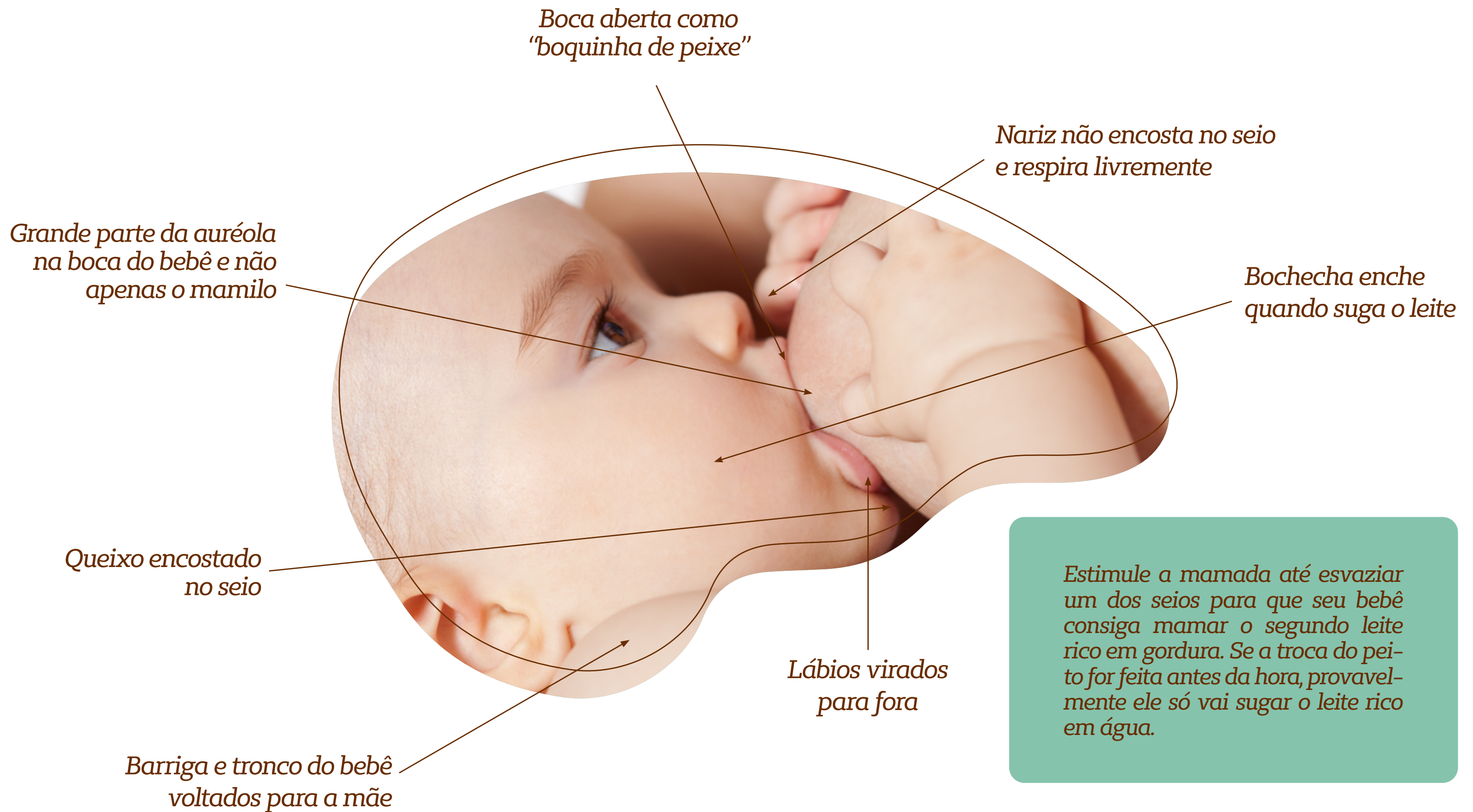
VAMOS APRENDER A AMAMENTAR SEM DOR?

- Traga o bebê para perto de você, ao longo do seu antebraço, de forma que o seu queixo esteja tocando a mama.
- Veja na imagem ao lado que a mãe deve segurar a nuca do bebê, e não a cabeça.
- O posicionamento errado faz com que o nariz encoste na mama, e não o queixo, e a boca acaba abrindo bem menos do que poderia. Na pega correta o nariz deve estar livre.
- Além de dificultar a retirada do leite, a má pega machuca os mamilos. Quando o bebê tem uma boa pega, o mamilo fica dentro da boca da criança, que o protege da fricção e compressão, prevenindo, assim, lesões mamilares.



É BOM QUE AS MÃES DE PRIMEIRA VIAGEM SAIBAM QUE O COMEÇO PODE NÃO SER MUITO FÁCIL.

Quando a criança faz a pega correta, ela estimula a maior produção de leite e faz com que o leite gordo desça mais facilmente. Muitas vezes, o bebê com pega inadequada não ganha o peso esperado, apesar de permanecer longo tempo no peito. Isso ocorre porque, nessa situação, ele é capaz de obter o leite anterior, mas tem dificuldade de retirar o leite posterior, mais calórico.



10



• *POSIÇÕES PARA AMAMENTAR* •

O ponto mais importante para atingir o sucesso da amamentação é, sem dúvida, a informação! Você precisa ouvir quem realmente entende do assunto, uma pessoa que lhe traga segurança, confiança e informações corretas. Pode ser uma enfermeira ou consultora de amamentação, uma mulher que tenha clareza sobre o assunto, os bancos de leite das cidades e alguns médicos.

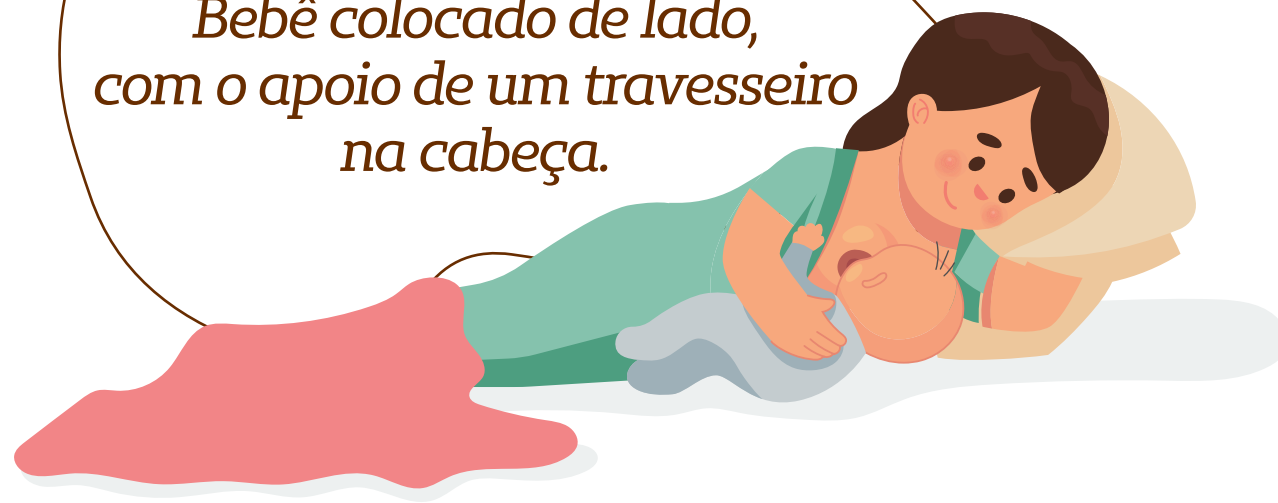
TRADICIONAL
Sente-se, posicionando
o bebê no colo.



CAVALINHO
Apoie a cabeça do bebê com
uma mão e posicione a mama
com a outra.



DEITADA
Bebê colocado de lado,
com o apoio de um travesseiro
na cabeça.



INVERTIDA
Posicionamento dos pés em
direção à cabeceira da
cama ou sofá.

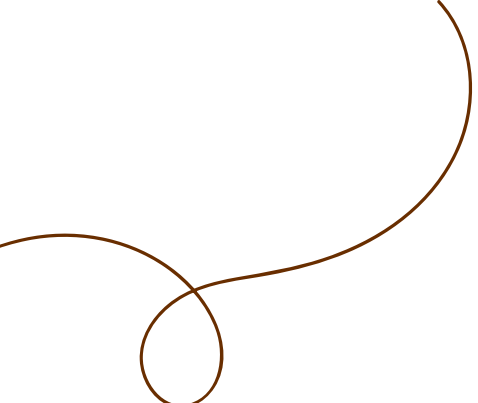




11

• QUANDO A MÃE NÃO CONSEGUE AMAMENTAR •


As causas dessas dificuldades podem ser inúmeras, de ordem fisiológica (como a mastite ou fissuras no seio, por exemplo), social ou emocional. Agitação, cansaço, estresse ou um ambiente não favorável também podem atrapalhar a amamentação.



Caso a mãe não consiga amamentar por algum motivo, é importante que ela não se culpe por isso. É necessário buscar orientação profissional e ficar o mais tranquila possível. Dessa forma, ela poderá continuar disponível ao bebê, garantindo a segurança e o carinho que são fundamentais ao seu desenvolvimento.

PROCURE AJUDA NO BANCO DE LEITE

Com o intuito de fortalecer as políticas públicas de saúde voltadas para o incentivo ao aleitamento materno, os Bancos de Leite Humano (BLH) têm cumprido importante papel assistencial junto às puérperas e nutrizes, no sentido de promover, proteger e apoiar o aleitamento materno.



Vale lembrar que uma rede de apoio (companheiro e família) é fundamental!

O BLH de Uberlândia fica na av. Maranhão, 1800 – 2N – Umuarama.

Telefone: (34) 3218-2666

*Felizes as mães que conseguem amamentar.
E felizes também as que não conseguem. Todas
são mães. Todas passaram por um momento mágico
na vida que a natureza presenteou apenas às mulheres:
gerar um filho dentro do próprio corpo. Nutrir este filho,
desde a concepção, e amá-lo são atitudes essenciais
para a vida que começa.*

Dra. Ana Escobar.

REFERÊNCIAS:

[Ministério da Saúde – Como ajudar as mães a amamentar. Disponível em: http://www.redeblh.fiocruz.br/media/cd03_13.pdf](http://www.redeblh.fiocruz.br/media/cd03_13.pdf)

[Ministério da Saúde – Saúde da Criança: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf)

Você já segue a Unimed Uberlândia nas redes sociais?



UnimedUberlândia

34 3293 -3333 | 34 9 9662 -1338

COS* (CENTRAL DE ORIENTAÇÃO EM SAÚDE)

0800 772 8988

Nossos profissionais de saúde estão disponíveis 24h por dia para prestar esclarecimentos.

**Exclusivo para clientes Unimed Uberlândia*

