

Dr. Rodrigo Scardelato

CRM 100893

**DICAS SOBRE O
ALEITAMENTO MATERNO**



Vantagens do aleitamento materno

Para o bebê

- O leite materno é o alimento ideal, pois é completo: contém todos os nutrientes necessários nos primeiros seis meses de vida, garantindo o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê.
- Protege contra doenças, principalmente diarreia, alergias e infecções (por isso, também é considerado a “primeira vacina”).
- Previne doenças futuras, como, por exemplo, asma e obesidade.
- Estimula o desenvolvimento intelectual.
- Proporciona mais segurança, pela troca de carinho com a mãe, aumentando o laço afetivo entre você e a criança e fazendo o bebê se sentir amado e seguro.
- O leite materno é digerido com mais facilidade e é mais bem aproveitado que o leite industrializado. Além disso, a eliminação de seus resíduos não sobrecarrega o organismo do bebê, como acontece com o leite da vaca.
- Suger o peito contribui para a criança ter a dentição mais bonita, desenvolver a fala e ter boa respiração.
- É limpo e não contém micróbios, pois vai direto do peito para a boca do bebê.
- Está sempre disponível e na temperatura certa.
- Nenhum outro alimento é capaz de substituir o leite humano.

*“A MULHER QUE AMAMENTA
VOLTA MAIS RÁPIDO
AO “SEU PESO NORMAL”*

Para a mãe

- Reduz o sangramento após o parto e as chances de desenvolver anemia.
- Ajuda a recuperar o peso anterior à gravidez mais rapidamente.
- Diminui a ocorrência de diabetes e câncer de mama, ovário e útero.
- Reduz a ocorrência de fraturas ósseas por osteoporose.

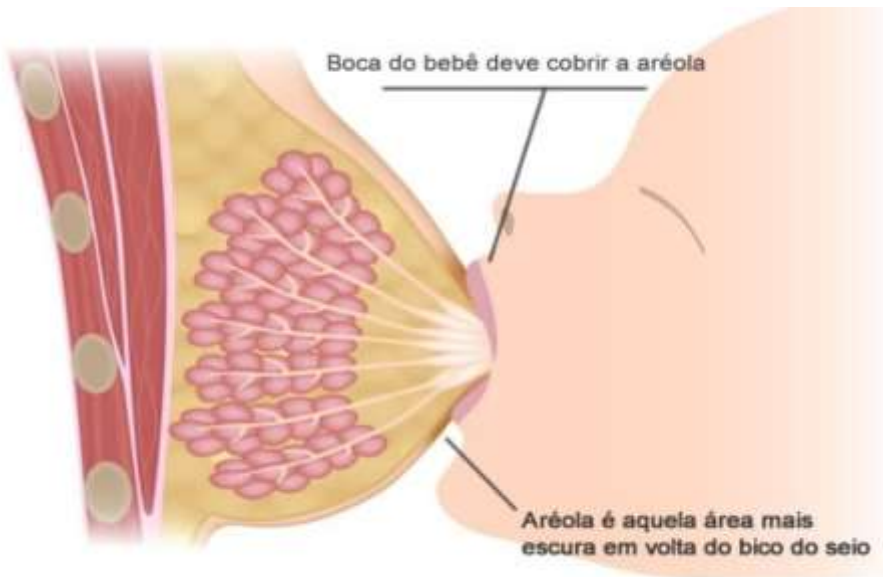
Para a família

- Economia: evita gastos na compra de leite e mamadeiras, além de remédios, pois o bebê será mais saudável. Assim, seja qual for o orçamento familiar, poderá ser mais bem aproveitado.

Recomendações

- O aleitamento materno ideal deve ser exclusivo e por livre demanda do bebê por seis meses e pode ser continuado até o 2º ano de vida ou mais, se a mãe e a criança assim desejarem.
- O bebê só precisa ser alimentado no peito, quando e enquanto manifestar essa vontade, isto é, sem horários fixos nem para iniciar, nem para terminar cada mamada.
- Não há necessidade de oferecer água, chá nem suco, mesmo nos dias mais quentes do verão. O leite materno contém todo o líquido necessário.
- Após o 6º mês, outros alimentos serão introduzidos, sempre seguindo a orientação do pediatra. Mesmo assim, continue amamentando no peito, sempre que possível, pois o bebê continuará se beneficiando do seu leite.

Anatomia da mama



- Cada mama é constituída por um conjunto de alvéolos, como se fossem “cachos de uvas”, responsáveis pela produção do leite, que é armazenado em depósitos situados abaixo da aréola.
- a aréola (área escura ao redor do mamilo) cresce e apresenta varia saliências, que são glândulas sebáceas especializadas em lubrificar o mamilo durante a lactação.

Preparo das aréolas (área escura ao redor do mamilo)

- Não passe creme hidratante
- Não esfregue nem massageie os mamilos.
- No banho basta enxaguá-los.
- Após o banho, seque-os normalmente, sem esfregar a toalha.
- a exposição ao ar livre e ao sol da manhã é bastante saudável e deve ser praticada sempre que possível.
- Use sutiã com alças largas, apenas para manter as mamas horizontalizadas.

“O nervosismo e o medo de não ter leite dificultam a produção e a saída do leite, enquanto a calma e a confiança favorecem a amamentação”

Produção de leite

- **Não existe leite fraco:** seu leite é o alimento ideal para seu bebê.
- **Toda mãe é capaz de produzir leite:** a sua tranquilidade é fundamental para facilitar a saída do leite.
- É a sucção do bebê que desencadeia e mantém a produção de leite, portanto, quando mais o bebê sugar, mais leite será produzido.

Colostro

- Nos primeiros dias após o parto, as mamas parecem flácidas, saindo pequena quantidade de leite, chamado colostro, de cor amarela e transparente.
- Apesar dessa pequena quantidade, o colostro alimenta e protege o bebê contra infecções nos primeiros dias, pois tem mais proteína e anticorpos que o leite maduro e, ainda, estimula o intestino da criança a se desenvolver.

Apojadura

- Após alguns dias do parto (geralmente três dias), ocorre a descida do leite ou apoiadura: as mamas ficam mais cheias e endurecidas e produzem grande quantidade de leite.
- No início, a quantidade de leite produzida é maior que a necessidade da criança. É recomendável que o leite excedente seja retirado por ordenha manual (técnica descrita no final do texto). Este leite excedente pode ser doado a algum banco de leite humano e ajudar a salvar vidas de bebês nascidos prematuramente e internados na UTI.
- Mais ou menos quinze dias após o nascimento do bebê, as mamas ficam flácidas, mas continuam a produzir leite suficiente.
- Para manter a produção adequada de leite, a criança deve mamar só no peito.



AMOR ETERNO – MAMÃE E SEU BEBÊ
“Aproveite este momento”

*“Para o bebê abrir bem a boca e abocanhar o mamilo e a aréola -
isso é fundamental para evitar rachaduras-,
encoste e passe suavemente o mamilo no canto dos lábios ou na
região entre a boca e o nariz”.*

Oferta

- Inicie a mamada pelo peito que terminou a anterior.
- Procure fazer com que o bebê esvazie essa mama. Só depois ofereça a outra (no início da mamada, o leite é diluído “aguado” e no final, mais amarelado e rico em gorduras “tem mais calorias”). Portanto, se a mamada for interrompida após certo tempo “10 a 15 minutos”, se você mudar de peito, o bebê não receberá o leite mais consistente do final da mamada. Receberá só o chamado “leite anterior” dos dois peitos. Provavelmente, chorará mais vezes e você irá pensar que o seu leite é fraco. Em outras palavras, a dica é sempre fazer o bebê receber o leite posterior, o que acontece quando ele mama de cada lado sem limite de tempo.

Posições adequadas para amamentar

- Lave as mãos com água e sabonete sempre que for pegar o bebê.
- Escolha uma posição confortável, com apoio para seus braços, costas e pés. Travesseiros ou almofadas podem ajudar.
- Coloque o bebê de frente para você, de modo que o corpo e a cabeça fiquem alinhados, e encoste o corpo dele no seu abdômen (barriga com barriga).
- Observe se o queixo de bebê permanece encostado no seu peito.
- Aconchegue seu bebê: envolva a Cabeça e o corpo com seu braço, de modo que a cabeça do Bebê fique apoiada na dobra se seu cotovelo.
- Não há necessidade de empurrar a cabeça do bebê ao encontro do peito: isso não ajuda, podendo até atrapalhar a pega.
- O bebê dá algumas mamadas fortes, para um pouco, mama mais um pouco, para, e assim por diante. Geralmente suas mamadas são intercaladas com um “descanso” tenha paciência e tempo, para que o bebê se satisfaça.
- Segure a auréola (parte escura da mama) com os dedos polegar e o indicador, como se fosse a letra “C”.
- Estimulando o bebê a abrir a boca e pegando toda a aréola com os dedos em formato de “C”, você encurtará o seu tamanho e facilitará a pega do bebê. Ficando assim os lábios do bebê em contato com a aréola e o seu bico dentro da boca do bebê (**esta técnica é de fundamental importância para evitar fissuras e/ou rachaduras nos mamilos**).
- Todo este processo deve acontecer em um ambiente calmo, acolhedor e favorável para que você possa ficar em uma posição cômoda evitando assim sua fadiga. Porque após o bebê ter uma boa pega é necessário que esta posição se mantenha pelo tempo que for necessário para que o bebê se alimente adequadamente.
- Ao final da mamada, se o bebê não largar sozinho o peito, coloque o seu dedo mínimo suavemente no canto da boca, que ele soltará o mamilo sem machucá-lo.
- Após cada mamada, levante o bebê apoiando a cabeça dele até ele arrotar.
- Depois de arrotar, coloque o bebê deitado de lado, para que ele, caso regurgite, não se engasgue. Um pequeno travesseiro pode ajudar a mantê-lo nessa posição.
- Se o bebê estiver ganhando peso e crescendo normalmente, não se preocupe com a regurgitação: ela é fisiológica e tende a desaparecer espontaneamente.

POSIÇÕES PARA AMAMENTAÇÃO



Segurar o bebê no colo em posição transversal, "barriga com barriga", utilizando o braço contrário ao seio em que ele está mamando.



Deitada de lado, a mãe coloca o bebê em posição paralela a seu corpo, também de lado.



Segurar o bebê no colo em posição transversal, utilizando o braço do mesmo lado do seio em que ele mama



Segurar o bebê invertido, com as perninhas passando embaixo do braço da nutriz, do mesmo lado do seio em que ele está mamando e apoiando as pernas cruzadas na beira da cama ou em outro móvel.



Essa é a posição ideal, com a cabeça do bebê mais erguida para evitar engasgos.



Essa posição é a opção para amamentar gêmeos simultaneamente. É interessante a colaboração de uma pessoa que possa segurar um dos bebês no início e no final da mamada

Borboleteio.com

Cuidados com as mamas

- Para limpar os mamilos, use uma compressa úmida e após uma seca, podendo até passar um pouco de leite após a higiene. Fora das mamadas, mantenha-os bem secos.
- Evite abafar os mamilos com protetores especiais, mais sabemos que será conveniente usar absorventes de seios para facilitar a higiene. Geralmente isso acontece mais no início da amamentação.
- As mamas não devem ficar pendentes, por isso a dica é usar sutiã de algodão próprio para amamentação, com alças largas, para mantê-las firmes, e horizontalizadas. Assim, o sutiã não deve ser nem apertado nem folgado, e, sim, no tamanho justo.

“Nunca use álcool ou qualquer outro produto e, no banho, apenas enxágue essa região com água.”

Alimentação

O que devo comer agora que estou amamentando?

- Continue a cultivar os hábitos saudáveis de alimentação que procurou ter durante a gravidez. Mantenha uma dieta rica em grãos e cereais integrais, frutas e verduras, e alimentos que sejam boas fontes de proteínas, cálcio e ferro.
- O consumo de gorduras saudáveis é benéfico para o bebê: abacate, azeite, castanhas, sementes e peixes gordurosos como o salmão são bons exemplos. Evite as gorduras saturadas (frituras, manteiga, gordura vegetal).
- Muitas mulheres sentem mais fome na fase em que amamentam o que faz todo o sentido, já que o corpo está produzindo 24 horas por dia o leite do bebê.
- Tenha o hábito de comer um pequeno lanche nutritivo como uma vitamina de iogurte batido com frutas, uma barrinha de cereais ou uma torrada com queijo entre as mamadas, a fim de manter a fome sob controle e seus níveis de energia mais altos.

Preciso tomar mais água que o normal?

- Apesar de ter que se manter bem hidratada, você não precisa ficar contando quantos copos de água toma durante o dia. Seu corpo vai se encarregar de avisar quando você precisa de água: os hormônios envolvidos na amamentação provocam a sensação de sede. E se prepare deixe sempre ao lado do local que você amamenta uma vasilha com água, porque é só começar a amamentação que a sede aparece.
- Se sua urina estiver bem clara, é um bom sinal de que você está tomando uma quantidade adequada de líquidos.

Já posso voltar a tomar café ou tomar bebidas alcoólicas?

- Substâncias como cafeína e álcool podem passar da corrente sanguínea para o leite, por isso evite excessos. A nicotina dos cigarros também vai parar no leite.
- Um cafezinho por dia não fará mal ao bebê. No caso das bebidas alcoólicas, o melhor é evitá-la.
- Caso tenha que tomar alguma medicação, verifique com seu médico se é adequada para mães que amamentam.

É verdade que alguns alimentos dão cólica no bebê?

- Muitas mães observam que, quando comem determinados alimentos, o bebê fica mais irrequieto e com sintomas de cólica.

- Confie na sua observação. Se o bebê ficou irritado a troco de nada, pense no que você comeu nas últimas horas e experimente eliminar esse alimento da sua dieta por alguns dias, para ver se melhora. Depois, você pode fazer o experimento contrário, e comer o alimento suspeito para ver se o bebê sente alguma coisa.
- Vale notar que entres os suspeitos mais comuns de causar cólica estão brócolis, feijão, repolho, cebola e leite de vaca.
- Caso o bebê seja alérgico a algo que você consumiu, ele poderá ter uma reação cutânea, um incômodo respiratório (um barulho parecido com um apito ao respirar, ou congestão) ou fezes alteradas (verdes ou com muco). Se isso persistir, procure seu pediatra.

Preciso continuar tomando vitamina?

- Na regra não existe a necessidade de suplementação vitamínica durante a amamentação se você estiver se alimentando corretamente, todos os nutrientes estão nos alimentos.

Posso começar a fazer regime enquanto amamento?

- Não é recomendável começar a fazer dieta enquanto o bebê tem menos de 2 meses. O melhor é perder peso aos poucos, através de uma alimentação saudável combinada a uma rotina de exercícios físicos. E lógico, uma alimentação saudável com uma amamentação exclusiva e o essencial para recuperar os pesos a mais adquirido durante a gestação.
- A perda rápida de peso (mais de 1 quilo por semana) pode até representar um risco ao bebê, porque às vezes leva à liberação de toxinas normalmente armazenadas na gordura do corpo para a corrente sanguínea, elevando a quantidade dessas substâncias presentes no leite.
- A amamentação por si só já ajuda a queimar a gordura da gravidez, por usá-la na produção do leite.
- Procure comer sempre que tem fome. Fazer um regime radical, com calorias reduzidas, pode acabar com sua energia e afetar sua produção de leite.
- Conte que você vai levar de dez meses a um ano para voltar à forma de antes da gravidez. Se mesmo assim decidir moderar um pouco na alimentação, espere pelo menos o bebê completar 2 meses. Mais sempre com o acompanhamento do seu médico.

Bicos Artificiais

- A introdução de qualquer bico artificial (mamadeira, chupa, chupeta e bico de silicone) deve ser evitada a todo custo, pois interfere na sucção do bebê e, portanto, na amamentação. Além disso, os bicos podem causar infecções, devido á dificuldade de limpá-los e esterilizá-los de forma adequada. Todas estas formas de bicos fazem com que o bebê sugue menos a mama, diminuindo o tempo das mamadas e conseqüentemente a diminuição da produção do leite podendo levar ao desmame. Lembrando sempre que a ocasião pode levar você usar estes bicos artificiais e se isso for preciso não se culpe.

Fissuras

- **Mito:** é possível prevenir fissuras mamárias esfregando os mamilos com toalha felpuda, buchinha ou limão.
- **Verdade:** as fissuras só ocorrem se houver alguma falha na técnica de amamentar (e como são comuns essas falhas!).
- Se elas ocorrerem, a primeira regra é continuar amamentando e passar o próprio leite no local.
- Procure identificar e corrigir a falha no posicionamento e/ou na pega (são as causas mais frequentes) e lembre-se sempre que uma boa acomodação durante as mamadas diminui seu cansaço e mantém um posicionamento e uma pega mais duradora.
- Exponha as mamas ao ar e a banhos de sol, durante 10 a 15 minutos, da 7 às 10 horas da manhã ou após as 16 horas.
- Se estes cuidados não resolverem peça a seu médico indicar outro produto cicatrizante.
- Tenha cuidado com produtos naturais, como a parte interna da casca da banana ou do mamão. Apesar de possuir efeito cicatrizante, a presença invariável de germes nas cascas dessas frutas desaconselha o seu uso devido ao grande risco de infecção local.

“Para prevenir o ingurgitamento, amamente com frequência e esvazie bem as mamas após cada mamada”

Ingurgitamento

- Se o peito estiver cheio demais ou mesmo “empedrado”, alguns cuidados precisam ser tomados. O primeiro é massageá-los com a mão espalmada, em movimentos circulares em toda a mama. Na região da aréola, a massagem produz mais efeito se realizada com os dedos (indicador e médio). Uma ducha morna nessa hora ajuda a aliviar a dor. Depois da massagem, o passo seguinte é o esvaziamento parcial por meio de ordenha manual.
- Só ofereça o peito depois que o esvaziamento tenha sido suficiente para amolecer a aréola.
- Com as mamas cheias e duras, o bebê não consegue realizar uma boa pega, portanto não consegue mamar direito e provavelmente provocará fissura no mamilo.



Pict.1



Pict.2

Massagem



Pict.3



Pict.4

Massagem



Pict.5



Pict.6

Ordenha

Armazenamento

- Lave um recipiente de vidro com água e sabão e depois o ferva por dez minutos. É obrigatório que a tampa do recipiente seja de plástico (não de metal).
- Com as mãos lavadas, faça a ordenha diretamente no vidro, desprezando os primeiros jatos.

Ordenha manual

- Com o polegar acima e o indicador abaixo da aréola, comprima a mama contra o tórax. Pressione a aréola por trás do mamilo entre o indicador e o polegar.
- Despreze as primeiras gotas.

- A saída do leite ocorre se dificuldades pressionando e soltando várias vezes. Se você pretende estocar seu leite, alguns cuidados são necessários:
 - . Evite falar durante a ordenha.
 - . Se possível, cubra a boca e o nariz com um lenço, frauda ou máscara.
- A ordenha manual é mais trabalhosa que a mecânica (bombinha) ou elétrica, porém é a única em que não há risco de machucar os mamilos (estiramento pela pressão negativa das bombas = fissuras).

Conservação do leite humano

- Apesar de o leite humano poder ser mantido até seis horas em temperatura ambiente e 24 horas em geladeira, a melhor recomendação é que seja conservado em congelador ou *freezer*, logo após ser coletado.

Aquecimento

- Descongele e aqueça em água morna (banho-maria desligado) apenas a quantidade que o bebê costumar tomar.
- O leite aquecido que sobrar deve ser desprezado.
- Atenção: o leite humano não pode ser fervido.
- Mexa o vidro lentamente para misturar os componentes do leite.
- O frasco ideal para conserva (usado em bancos de Leite) é o vidro com tampa de plástico esterilizada.

Mulher que trabalha

- Dez dias antes de voltar ao trabalho, comece a retirar e guardar o excedente do leite.
- Ofereça o peito antes de sair de casa para trabalhar e logo que retornar.
- Durante o trabalho, retire o leite nos horários em que o bebê iria mamar, caso ele estivesse com você.
- Guarde em recipiente esterilizado em geladeira ou *freezer*.

- Avise quem ficar com o bebê durante a sua ausência para oferecer o leite ordenhado com colher, copo ou xícara (não usar chucha nem mamadeira), ligeiramente amornado em banho-maria desligado.
- Se seu filho estiver matriculado em uma creche, leve o leite que foi armazenado e oriente a pessoa responsável a oferecê-lo com colher, copinho ou xícara (não usar chucha nem mamadeira).

Cansaço

- Principalmente, ao retornar suas atividades habituais, as mães que amamentam podem se sentir muito cansadas. No início da amamentação (período da licença maternidade) para você conseguir um bom rendimento e descanso é de fundamental importância que aproveite todo o tempo disponível para dormir e descansar. O melhor momento para isso será quando o bebê estiver dormindo. “bebê dormindo mamãe dormindo”. Sabemos que não é fácil mais será muito importante para recompor suas energias.

Contracepção durante a amamentação

- Quando o bebê for alimentado apenas com o leite do peito (aleitamento exclusivo) a menstruação pode demorar longos períodos para retornar, mais não se preocupe se a menstruação vier em pequena quantidade.
- Durante o aleitamento materno exclusivo você não está segura, ele não é um método 100% seguro, até o início do anticoncepcional, que acontecer após 40 dias do parto. Neste período os métodos disponíveis são?

Métodos de barreiras

Incluem a camisinha feminina e a masculina. Neste período, a lubrificação vaginal está diminuída em razão da deficiência do homônimo estrogênio; por isso, é recomendado a associação com lubrificantes. A eficácia deste método está associada ao seu uso correto em todas as relações sexuais.

Dispositivo intrauterino (DIU)

O dispositivo intrauterino, com ou sem hormônio, também oferece segurança nesse período, não interferindo na lactação nem do desenvolvimento do recém-nascido. Tem as vantagens de ser bastante eficaz e pode ser utilizado por longos períodos de vários anos. Pode ser inserido a partir de seis a oito semanas depois do parto. O DIU hormonal (somente de progesterona) possui a vantagem de além de evitar a gravidez também inibir a menstruação com uma duração de 5 anos.

Contracepção hormonal

Basicamente, há dois tipos de contraceptivos hormonais em relação a sua composição: aqueles que possuem estrogênio e progesterona e aqueles que possuem somente progesterona. Durante a fase de amamentação o indicado é aquele que possui somente a progesterona. Nesta fase o estrogênio pode atrapalhar o desenvolvimento do bebê e diminuir a lactação. Neste sentido (somente progesterona) existem várias formas de administração: as pílulas, os injetáveis, os transdérmicos e o DIU.

Lembretes

- Seu bebê não necessita de nenhum outro alimento além do seu leite, até os seis meses.
- Quando for amamentar, não tenha pressa. Relaxe, pois a calma e a tranquilidade ajudam a produzir mais leite.
- Procure alternar posições para amamentar.
- É normal que em um dia ou outro você tenha a sensação de estar com menos leite. Não use mamadeira, pois prejudica a amamentação e ajuda a secar seu leite.
- Quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido.
- Não existe indicação alguma para usar compressas quentes ou frias.
- Não há simpatia nem crendice capaz de modificar a quantidade ou a qualidade do leite. Alguns exemplos dessas crenças são as crianças arrotar no peito, o leite pinga no chão, ingerir peixe, entre outras.
- Atividade sexual não interfere na amamentação.
- A maioria dos remédios é compatível com o aleitamento materno. Mesmo assim, não tome medicamento algum sem orientação médica.

- Em relação à posição de amamentação deitada tome muito cuidado para não se apoiar no seu bebê e acabar dormindo, sempre tenha em mente a segurança do seu filho.
- Em caso de dúvidas sobre se o seu leite está sendo suficiente para o bebê, você pode ficar tranquila, se o bebê se mostrar satisfeito após as mamadas, urinar várias vezes ao dia, ganhar peso e crescer adequadamente.
- Nem todo choro do bebê significa fome. Pode ser devido algum desconforto, como fralda suja, calor, frio, cólicas ou, simplesmente que esteja “precisando de colo”.
- Cuide de sua saúde com uma alimentação saudável, não fume e evite bebidas alcoólicas.
- Tanto quanto o aleitamento, o desmame também é muito importante: deve ser lento e gradual, e não intempestivo. Converse com o pediatra a respeito disso.

Referências consultadas

- FEBRASGO. Aleitamento Materno. Manual de Orientação. Mariani Neto C, ed. São Paulo: Ponto 2006. 162p.
- Issler H et al. O aleitamento materno no contexto atual. Políticas, práticas e bases científicas. São Paulo: Savier, 2008. 627p.
- Martin C. Guia Prático de Amamentação. Soluções práticas de A a Z. Tradução de Cromal M. Rio de Janeiro: Campus, 2001. 318p.
- Ministério da Saúde. Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias. 2ª ed. Brasília: Editora MS. 2010. 92p.
- Murahovschi J, Teruya KM, Santos Bueno LG, Baldin PE. Amamentação Da teoria á prática. Santos: Fundação Lusiana, 1996. 279p.
- Savage K. Como Ajudar as Mães a Amamentar. Tradução de Thomson Z e Gordon ON. 4ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. 189p.
- Dr. Coutinho Mariani Neto. Dicas Sobre Aleitamento Materno. Ed. Planmark, 2013. MSD. 15p.

Esta publicação é fornecida para você paciente com o intuito de ajudá-la durante esta fase. Os pontos de vista aqui expressos refletem a experiência e as opiniões dos autores. Em caso de dúvidas converse sempre com o seu médico.