

CARTILHA DE AMAMENTAÇÃO



Santa Maria
Hospital e Maternidade

Grupo Santa Joana



Introdução

Alimentar seu bebê com o próprio leite é um dos grandes prazeres de ser mãe. No entanto, para amamentar seus bebês com sucesso, muitas mães podem precisar de auxílio e de um período de aprendizado.

O conhecimento, a vontade e o desejo dos pais são fundamentais para o bom desempenho do aleitamento materno.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta que os bebês recebam apenas leite materno até os seis meses de vida. Após esse período, a criança deve receber alimentos saudáveis, de acordo com a orientação do pediatra, mantendo a amamentação até os dois anos ou mais.

Esta cartilha de orientações é mais uma das iniciativas do Santa Maria para ajudar você neste momento. Esperamos que a amamentação seja uma das suas melhores recordações e reforce ainda mais o vínculo entre mãe e bebê!



Entenda por que o leite materno é a melhor escolha da mãe para o bebê

- O leite materno já vem pronto, com a temperatura e o sabor ideais para o bebê;
- Contém os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do bebê;
- É de fácil digestão e protege contra doenças, principalmente as respiratórias e gastrointestinais, além de anemia;
- Diminui a incidência de alergias;
- Protege contra infecções, pois o leite materno contém anticorpos;
- Não tem risco de contaminação, pois vai direto da mama para a boca do bebê;
- Desenvolve e fortalece a musculatura facial, preparando para a mastigação e a fala;
- Faz o bebê se sentir seguro e querido no colo da mãe, reforçando o vínculo mãe-filho e favorecendo o desenvolvimento da criança.

Vantagens do aleitamento materno para a mãe

- O leite está sempre pronto e livre de contaminação;
- Não dá trabalho para preparar;
- Economicamente, é o alimento mais barato;
- Diminui o sangramento após o parto;
- Amamentar ajuda a mãe a voltar mais rápido ao peso original;
- Previne contra o câncer de mama, de ovário e de útero;
- Previne a osteoporose.

Conheça um pouco mais sobre a produção do leite materno

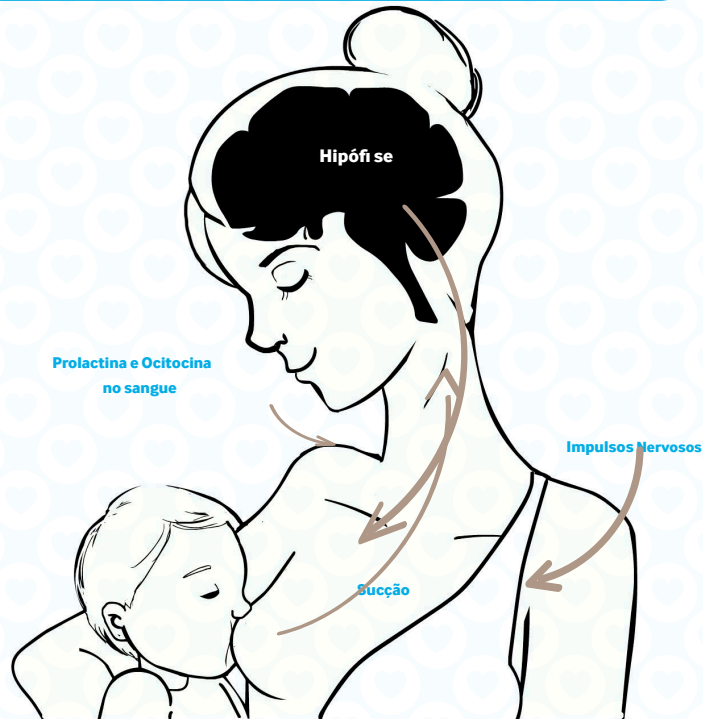
Quanto mais precoce for a primeira mamada, maior é o vínculo criado entre a mamãe e o bebê, prolongando assim o tempo de amamentação. Sugando o seio da mãe, o bebê também ajuda na descida do leite materno, pois o ato da sucção estimula, no cérebro da mãe, uma glândula que produz e libera os hormônios responsáveis pela produção e pela saída do leite. A retirada de leite da mama estimula a produção, portanto, as mamadas frequentes e efetivas contribuem para aumento do volume de leite produzido.



Esses hormônios são:

Prolactina: produz o leite;

Ocitocina: contrai os alvéolos presentes nas mamas, promovendo a saída do leite.



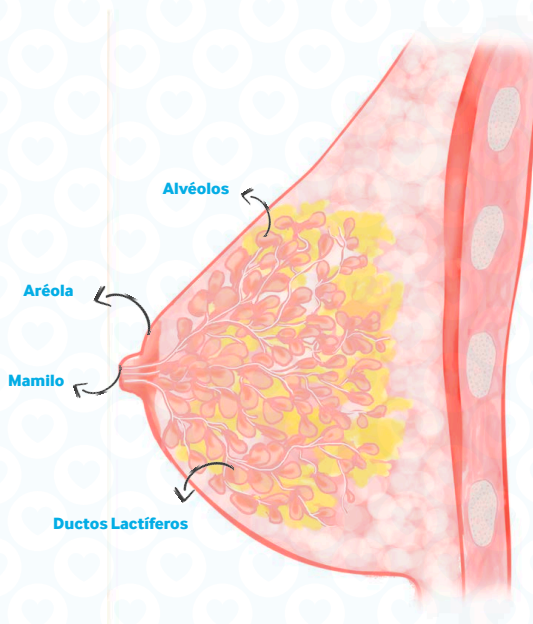


As mudanças nas mamas são essenciais na alimentação do bebê

Internamente, a mama lembra cachos de uva. Nestes, o leite é produzido e armazenado. O leite, por meio de pequenos canais, é transportado para depósitos que se localizam atrás da aréola (zona mais escura que fica em volta do mamilo). A pega e a sucção adequadas do bebê são fundamentais para a produção e a saída do leite.

Nos primeiros 2 a 3 dias após o parto, o leite produzido pela mama é o colostro, rico em proteínas e em defesas imunológicas. Nesta fase inicial, ainda não são percebidas mudanças nas mamas, que parecem vazias. Com a chegada do leite, chamada de apojadura, as mamas aumentam de volume, ficam endurecidas e quentes.

Ao longo da lactação, o leite sofre modificações em sua composição se adequando às necessidades para o crescimento do bebê.



Confira nossas orientações sobre amamentação

POSIÇÕES



TRADICIONAL

Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga)

DEITADA

O bebê é colocado deitado de lado, com o apoio de um travesseiro (a cabeça do bebê deve ficar mais elevada que o corpo)



CAVALINHO

A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e, com a outra, posiciona a mama

INVERTIDA

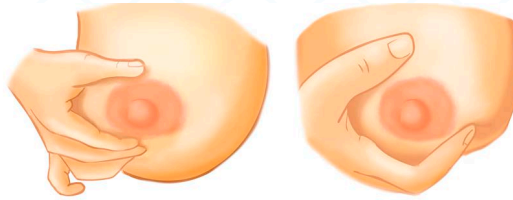
A mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira da cama ou sofá



1. Posição recomendada é aquela na qual a mãe se sente mais confortável;
2. Prefira um ambiente tranquilo e aconchegante;
3. Aproveite quando o bebê estiver dormindo para relaxar. Sempre que possível, aceite ajuda na realização das tarefas diárias;
4. Poltrona com braço e encosto alto pode ajudar você e seu bebê a encontrarem a melhor posição;
5. Converse, cante, afague-o. A interação entre vocês é importante e, por que não dizer, um dos segredos de sucesso;

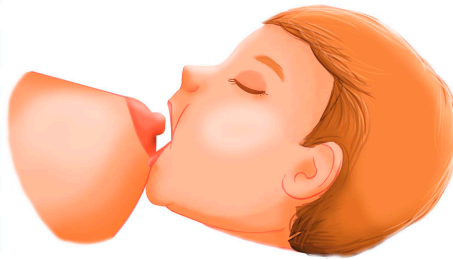


6. Envolve seu bebê de forma que ele fique alinhado e confortável em seu colo. Isso ajudará a garantir uma boa pega;
7. Segure a mama com a mão que está livre, de modo que o indicador e o polegar formem a letra "C" invertida ou um "U", dependendo da posição da boca do bebê.

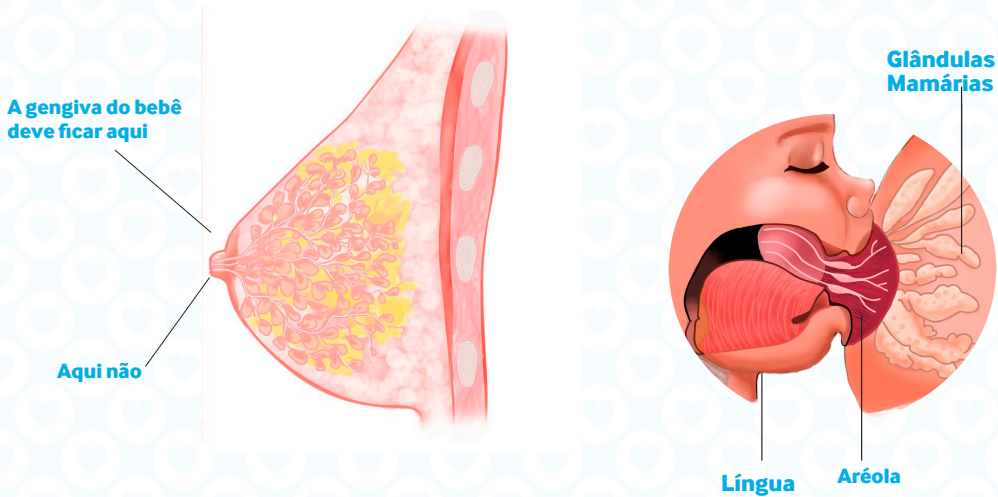


Certo

Errado



8. É muito importante lembrar que o bebê não mama no mamilo (bico), mas sim na aréola. É preciso que ele abra bem a boca para abocanhar boa parte da aréola.
9. As primeiras duas noites após o parto podem ser bastante cansativas. É muito frequente que os bebês queiram ficar no colo por várias horas durante estas duas noites e que suguem o seio quase todo o tempo. Deixar o bebê sugar à vontade não fará que ele fique mimado ou mal acostumado. Pelo contrário: ele ficará mais tranquilo e mais confiante. A mãe deve descansar durante o dia para estar bem à noite.
10. A pega correta não provoca dor. No início da mamada, pode doer um pouco mas se a dor persistir durante a mamada, indica que a pega está errada.



11. Nos primeiros dias de vida, o bebê pode apresentar sonolência antes e durante as mamadas. Dessa forma, será necessário estimular o bebê para que ele não adormeça durante as mamadas;

 **Técnicas de despertar e manter o bebê ativo durante as mamadas:**

- Alterar a posição de mamada
- Realizar estímulo tátil
- Trocar a fralda
- Clarear o quarto
- Cantar e conversar com o bebê
- Não agasalhar o bebê durante a mamada

12. O tempo de cada mamada depende de cada bebê. Ele mesmo poderá mudar com frequência seu ritmo e seu intervalo;

13. Verifique se o bebê está sugando e deglutindo. Durante a amamentação, ele dá várias sugadas e faz pausas entre as sucções;

14. Para interromper a mamada ou posicionar melhor seu bebê, coloque o dedo mínimo no canto da boca, assim ele soltará a mama com facilidade, sem machucá-la;

15. Observe suas mamas após as mamadas. Certifique-se de que o bico (mamilo) não esteja dolorido e/ou machucado;



Aprenda a identificar as reações do bebê na amamentação

- 16.** Deixe que o bebê esgote primeiro uma mama, para depois oferecer a outra, caso ele ainda queira mamar;
- 17.** Observe se ocorre o esvaziamento da mama após o aleitamento;
- 18.** Saiba que as características do leite materno se alteram durante a mamada. O leite do início da mamada, chamado anterior, fornece água, proteínas e sais minerais, satisfazendo a sede do bebê. O leite posterior, produzido no final da mamada, contém uma quantidade de gordura maior, saciando a fome do bebê;
- 19.** Para saber se o bebê mamou o suficiente, observe se a forma de amamentar está correta. Um bebê bem alimentado molha a fralda com urina pelo menos seis vezes ao dia e se apresenta ativo. É muito importante o acompanhamento do peso 2 a 3 dias após a alta do hospital;
- 20.** Lembre-se de que, na maternidade, você terá um tempo para aprender a amamentar. E o mais importante: você precisará se sentir segura durante as mamadas para que sua ida para sua casa seja a mais agradável possível.

O que é ingurgitamento mamário e o que fazer quando acontecer?

Quando o leite “desce”, normalmente no terceiro dia após o parto, pode acontecer o ingurgitamento mamário, que se caracteriza pelo aumento do volume das mamas, que também ficam endurecidas e com maior temperatura na pele. Para que a amamentação transcorra de forma satisfatória, é preciso haver pleno equilíbrio entre a produção do leite e sua drenagem.

1. Se a mama estiver muito aumentada e o bebê tiver dificuldade em abocanhar a aréola, é preciso esvaziar a região até torná-la flexível;
2. Faça massagem circular para esvaziar um pouco a mama e facilitar a pega do bebê;



Massagem circular com os dedos

3. Procure uma posição (tradicional, invertida ou sentada) que ajude o bebê a abocanhar o máximo da região areolar;
4. Se o bebê não conseguir fazer o esvaziamento necessário para o alívio da dor, extraia um pouco de leite por meio de ordenha manual;

Movimentos suaves de compressão



5. Amamente em intervalos curtos e, se necessário, acorde o bebê para mamar mais vezes;
6. Use sempre sutiã para manter as mamas elevadas;
7. Para evitar novos ingurgitamentos, não deixe de fazer auto-ordenha sempre que o seu bebê não conseguir fazer o esvaziamento de alívio.



Como evitar as temidas fissuras durante a amamentação

Eventualmente, algumas mães podem apresentar fissuras nos mamilos, dificultando a continuidade da amamentação. As fissuras são decorrentes da má posição do bebê em relação à mama e da técnica incorreta de sucção. Isso ocorre quando o bebê suga só o mamilo, em vez de envolver a região da aréola.

Como evitar

1. Posicione o bebê no colo de forma que fique de frente e próximo ao seio;
2. Procure não oferecer bicos ou chupetas;
3. Conseguir a pega correta e sem dor é a melhor maneira de evitar o aparecimento de lesões nos mamilos.

Como tratar

1. Corrija a técnica de amamentação e dê continuidade ao aleitamento materno;
2. Faça a higiene das mamas apenas no banho diário;
3. Aplique sempre o leite materno na região mamilo-areolar, após as mamadas;
4. Mude da posição tradicional ou costumeira para outras posições;
5. Amamente o bebê pelo lado menos ferido;
6. Converse com seu médico e solicite uma avaliação.

Confira nossas dicas sobre o armazenamento do leite materno

É possível armazenar o leite materno para uso posterior.

Isso pode ser fundamental para manter a amamentação no período posterior à licença-maternidade.



1. Após o banho, a mãe deve fazer uma completa higiene das mãos, prendendo os cabelos com touca ou lenço, retirando anéis, pulseiras e relógios, usando máscara descartável ou fralda sobre o nariz e a boca;
2. Depois, lave as mãos até o cotovelo com água e sabão, enxágue bem, seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha descartável;
3. Faça massagem nas mamas, utilizando os dedos (indicador e médio), fazendo movimentos circulares no sentido da aréola na mama inteira;



Massagem circular com os dedos

4. Os movimentos para coleta manual devem ser feitos na base da aréola em direção ao mamilo;

Colocação dos dedos atrás da aréola



Movimentos suaves de compressão



5. Para a coleta com a bomba tira-leite, o funil deve ser colocado com o mamilo bem centralizado, antes de iniciar o processo. A cada coleta, todas as partes da bomba devem ser higienizadas com água e sabão neutro e fervidas em água por 15 minutos;
6. Não utilize bombas no caso de o mamilo estar machucado. Dê preferência à coleta manual;
7. Para armazenar o leite, utilize frascos de vidro com tampa plástica. Lave o frasco e a tampa e os ferva em água por três minutos. Pode-se armazenar também em mamadeiras de vidro ou de plástico de alta qualidade;
8. Identifique o frasco com data e horário da coleta. A validade, na geladeira, é até 24 horas, preferencialmente em 12 horas. No freezer ou congelador, 15 dias;
9. O descongelamento e o aquecimento devem ser feitos em banho maria (água quente, previamente fervida). Depois de aquecer, agite o frasco para misturar os componentes do leite. Repita o procedimento até o leite amornar. O leite humano não pode ser fervido;
10. A sobra do leite aquecido deverá ser desprezada.

O que acontece quando os bebês estão na UTI Neonatal?

O Hospital e Maternidade Santa Maria dispõem de uma Sala de Coleta de Leite Humano direcionado ao atendimento das mães cujos bebês estão internados na UTI Neonatal.

Essa estrutura foi desenvolvida para assegurar a coleta, o armazenamento, a conservação e o fornecimento do leite humano, favorecendo a alimentação dos bebês internados na UTI com o leite da própria mãe. Mesmo que a mãe ainda não possa amamentar, em razão das condições do bebê prematuro, a retirada do leite, no hospital, ou em casa, é importante para favorecer a amamentação.

O leite materno possui um elevado valor biológico e seus componentes imunológicos são fundamentais para proteção e desenvolvimento do recém-nascido prematuro.

Para a realização da primeira ordenha no lactário, é necessário agendar um horário com a enfermeira da UTI Neonatal para a orientação do passo a passo para a coleta de leite materno.

Recomendações nutricionais para a amamentação

Principais recomendações:

- Consuma, no mínimo, 2 litros de líquidos por dia. Beba água sempre que tiver sede, pois a lactação requer mais água que o usual;
- Consuma peixes, pelo menos, 3 vezes por semana, pois ele contém ômega 3 que é uma gordura importante para o desenvolvimento das células cerebrais do bebê;
- Dê preferência ao consumo de carnes magras e evite o consumo de preparações fritas e empanadas. Prefira o consumo de carnes cozidas, assadas ou grelhadas. Evite também o consumo dos alimentos gordurosos;
- Evite alimentos ricos em sódio, como alimentos e temperos industrializados (caldo de tablete, temperos em pó), molhos prontos (molho shoyo, molho inglês, molho de salada, ketchup, mostarda) e conservas. O excesso de sal que esses alimentos possuem pode causar retenção de líquidos e levar ao inchaço;
- Evite o consumo excessivo de bebidas cafeinadas (café puro, chá mate, chá preto, chá verde e refrigerantes), pois podem causar irritabilidade no bebê;
- Fracione a dieta, evitando longos períodos em jejum;
- Grãos de leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico e lentilha) e hortaliças fermentativas (repolho, brócolis, couve-flor, pepino e rabanete) também devem ser consumidos com moderação;
- Não restrinja calorias da alimentação. Para a amamentação, é necessária energia proveniente dos alimentos, sendo assim, as dietas restritivas são proibidas durante este período.



Na tabela a seguir consta uma recomendação alimentar diária para pacientes saudáveis. Lembre-se de que, para uma orientação nutricional individualizada, um nutricionista deve ser consultado.

Recomendação de alimentação saudável de acordo com a pirâmide alimentar:

Alimentos	Nº de porções/dia	Quantidades das porções
Leite e derivados	1 a 2	1 xíc. de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo branco ou 1 fatia de queijo amarelo
Carnes, aves, ovos, peixes, feijão (caldo)	2 a 3	1 bife médio de carne magra, frango ou peixe ou 1 ovo ou omelete ou ½ xíc. de feijão
Verduras	À vontade	1 prato de sobremesa com verduras cruas ou cozidas
Legumes	1 a 3	1 prato de sobremesa com cenoura, chuchu, abobrinha, berinjela, batata, etc.
Frutas	2 a 3	1 fruta ou ½ xíc. de morango, jabuticaba ou 1 copo de suco de frutas
Pães, cereais, arroz e massas	5 a 6 (preferir os cereais integrais)	1 fatia de pão de forma ou 1 pão francês ou 1 pão de leite ou 5 bolachas de água e sal ou 4 torradas ou ½ xíc. de arroz ou massas ou ½ xíc. de cereais
Óleos e açúcares	Consumir com moderação! Dê preferência a óleos vegetais.	Azeite de oliva, óleos de girassol, canola ou milho, etc.

Mitos e verdades que você precisa conhecer sobre a amamentação

Algumas mulheres produzem um leite mais fraco.

MITO. Não existe leite materno fraco, já que cada mãe produz o leite de que seu bebê precisa e na quantidade certa.

Quem tem prótese de silicone não pode amamentar.

MITO. Não há evidências de que a prótese de silicone interfira na amamentação. Normalmente, nas cirurgias desse tipo, não há manipulação de ductos com incisão na região da aréola.

Quem sofreu cirurgia de redução mamária pode ter dificuldade para amamentar.

VERDADE. A cirurgia de redução das mamas pode interferir na amamentação quando os mamilos são transplantados. Em alguns procedimentos, também é possível ocorrer redução dos ductos galactóforos. Essa questão vai depender da técnica cirúrgica aplicada.

Bebê que mama no peito não precisa beber água.

VERDADE. O leite materno já contém água suficiente em sua composição para hidratar o bebê. É o alimento mais completo que existe. Não é preciso oferecer mais nada à criança durante os seis primeiros meses de vida.

Deve-se limpar as mamas a cada mamada.

MITO. Faça a higiene das mamas no banho diário. Depois de cada mamada, basta passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo, para manter a pele hidratada.

O bebê deve mamar 20 minutos em cada peito.

MITO. Cada bebê tem seu ritmo e sua necessidade de alimentação. Em casa, a oferta de leite deve obedecer ao regime de livre demanda, ou seja, oferecer o seio sempre que o bebê quiser mamar. O tempo de cada mamada pode variar de um bebê para outro. Além disso, o bebê pode esvaziar uma das mamas e não a outra, por estar satisfeito. É importante iniciar a mamada seguinte pela mama na qual o bebê mamou menos ou não mamou na última mamada.

Quem tem mamilo invertido não pode amamentar.

MITO. Os mamilos invertidos se contraem ou se projetam para dentro ao serem estimulados. As mudanças no corpo da mulher, ao longo da gestação, podem fazer com que os mamilos fiquem mais protuberantes do que de costume. Em algumas situações, no entanto, mamilos invertidos se voltam ainda mais para dentro quando os seios ficam cheios de leite. Com a orientação de seu médico ou profissional da saúde, é possível reverter essa condição e amamentar o bebê.



Quando a família participa da amamentação, o bebê cresce mais saudável

A família está emocionada em acompanhar a dedicação da mãe com o bebê, mostrando felicidade com o empenho e carinho dispensados durante a amamentação. No entanto, o parceiro também se sente oprimido pela alegria, cansaço e preocupação gerados pelo nascimento do bebê. Ele pode até se sentir excluído enquanto a mãe e o bebê se ajustam à rotina de mamar, dormir e de cuidados. Essa intensa conexão é natural e importante entre os parceiros na vida do recém-nascido, fornecendo uma espécie de ponte entre o tempo no útero para a experiência pós-parto e lançando as bases para um sentido básico de segurança na vida adulta.

A amamentação é um momento especial em que os pais podem dispensar seu tempo juntos com o bebê.



Estudos têm mostrado que as crianças, cuja família está envolvida em suas vidas desde o nascimento, se saem melhor cognitivamente, academicamente e socialmente, à medida que crescem. Claramente, o crescimento saudável de uma criança está relacionado à segurança familiar.

Como a participação do parceiro pode incentivar a amamentação

Mantendo em mente que as pequenas atitudes significam muito neste momento, ele pode ajudar com uma palavra de encorajamento enquanto a mãe se ajusta à sua nova rotina, oferecer ajuda com o trabalho doméstico ou de cuidados com o bebê, enquanto ela tira uma soneca, e apoiar nas questões relativas à sua decisão de amamentar.

O parceiro pode assumir um papel ativo nos cuidados do bebê dando banho, vestindo e o colocando para arrotar.

Os bebês gostam de se aconchegar após a alimentação. Essa é uma grande oportunidade para os pais se relacionarem com os seus filhos.





Primeiros cuidados

Após a alta, a chegada do bebê em casa é sempre motivo de grande alegria. É um momento único e especial na vida da família, representando o início de uma grandiosa missão: ajudar a criança no seu desenvolvimento, que inclui cuidar de sua alimentação, ocupar-se de sua higiene e saúde e, principalmente, transmitir segurança e amor. Conheça alguns cuidados:

1. Cuidados em casa: na escolha do quarto do recém-nascido, dê preferência para que ele seja arejado e tenha presença de sol. Quanto ao berço, não deve conter bichos de pelúcia e objetos que possam cair sobre a criança, evitando, assim, riscos de ferimentos ou sufocação. Não se deve colocar o recém-nascido para dormir na cama dos pais, para evitar acidentes.

2. Posição para dormir: no berço, colocar o recém-nascido para dormir de barriga para cima, pois estudos recentes comprovam que essa posição é mais segura para o bebê.

3. Banho: escolha um ambiente adequado e deixe tudo o que você vai precisar separado antes de colocar o bebê na banheira. Recomenda-se a higienização do bebê com produtos neutros de glicerina.

4. Hábito intestinal: as primeiras evacuações dos recém-nascidos são escuras. Com o progredir da amamentação, as fezes se tornam amareladas e amolecidas.

5. Sono: nos primeiros dias de vida o recém-nascido dorme, em média, 18 horas por dia. Coloque o bebê para dormir num ambiente calmo, silencioso e aconchegante.

6. Perda de peso: pode ocorrer um decréscimo de peso até o final da primeira semana de vida nos recém-nascidos a termo. Observe a presença de evacuações e diurese às trocas de fraldas.

7. Soluços: constituem contrações espásticas e involuntárias do músculo diafragma. É um sintoma normal, que não requer tratamento especial. Apenas coloque o bebê para mamar que irá passar.

8. Assaduras: podem ser evitadas com a troca frequente das fraldas, a fim de que o bebê permaneça com a pele limpa e seca. Após a eliminação das fezes ou urina, a limpeza deverá ser feita preferencialmente com algodão e água morna.

9. Transporte do bebê: no carro, sempre transporte o bebê em cadeiras apropriadas para a idade. Dê preferência aos carrinhos de bebê em passeios ao ar livre.

10. Primeira visita ao pediatra: deve ser em até 72 horas após a alta hospitalar.





HOSPITAL E MATERNIDADE SANTA MARIA

Santa Maria
Hospital e Maternidade
São Paulo
233

GRUPO DE APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO – GRAAL

O aleitamento materno exclusivo é fundamental para a nutrição e adequado ao desenvolvimento da criança nos primeiros seis meses de vida. Considerando que esse processo inicia logo após o nascimento, cabe à equipe multidisciplinar da maternidade orientar, apoiar e conduzir o aleitamento desde a internação até a alta hospitalar.

O GRAAL foi instituído para estimular e promover o aleitamento materno em nossa maternidade.

Ele tem como objetivo a manutenção do padrão de qualidade dos serviços prestados em amamentação, por meio do preparo dos profissionais envolvidos, conscientizando-os a estimular e apoiar o aleitamento materno.



Santa Maria
Hospital e Maternidade

Grupo Santa Joana

1ª edição – Revisada pelo Grupo de Apoio ao Aleitamento Materno
do Hospital e Maternidade Santa Maria



Santa Maria
Hospital e Maternidade

Grupo Santa Joana

www.maternidadesantamaria.com.br

11 3056-9000