

**Liga Acadêmica de Materno Infantil da
UNIFIPA do Curso de Enfermagem**

ORIENTAÇÕES SOBRE AMAMENTAÇÃO



**O que você precisa saber sobre
os cuidados ao amamentar**



**Cartilha Educativa de
Saúde Materno Infantil**



UNIFIPA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PADRE ALBINO
CATANDUVA/SP

Referência que transforma vidas.

Autoras

Gabrielle Souza de Carvalho
Luana Americo
Luana Martucheli
Thamyres Meneghesso
Thaynara Beatriz Annanias Candido
Maria Eduarda de Oliveira
Laura Ariane Dermonde
Vitória Iohana da Rocha
Lorrayne Emily Berni
Ana Luisa Ulian

**CARTILHA EDUCATIVA DE SAÚDE MATERNO INFANTIL
ORIENTAÇÕES SOBRE AMAMENTAÇÃO**

Orientadora

Luciana Braz de Oliveira Paes

Co-orientadora

Paola Alexandria Pinto de Magalhães

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PADRE ALBINO
Enfermagem, Liga Acadêmica Materno Infantil**

Ficha Catalográfica

Cartilha educativa de saúde materno infantil orientações sobre amamentação / Catanduva:
UNIFIPA, 2022.
16 p. (Cartilha)

1. Saúde integral da criança. 2. Nutrição infantil. 3. Aleitamento materno. I. Título.

NLM WS 125

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha tem como objetivo orientar mulheres e familiares quanto a amamentação com técnicas aprimoradas e dicas para auxiliar neste processo.

A amamentação não necessita ser dolorosa e obrigatória, mas sim prazerosa, é um vínculo e uma ligação entre a mãe/família e o recém-nascido. Nela abordaremos desde o conceito para que serve e as formas de como amamentar.

TELEFONES PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS E APOIO:

**No ramal: 136 – Departamento de Ouvidoria
Geral do SUS (Disque Saúde)**

Em qualquer unidade básica de saúde de seu bairro

E no *síte* da Rede Global de Banco de Leite:
<https://rblh.fiocruz.br/localizacao-dos-blhs>

SUMÁRIO

1. Importância do Aleitamento Materno	5
2. Benefícios do Aleitamento Materno para a Mãe e para o bebê	6
3. Como Amamentar	7
4. O que é amamentação cruzada	8
5. Mitos e verdades sobre a amamentação	9
1. Quem teve parto normal produz mais leite?	9
2. Tem mulher que produz leite mais fraco?	9
3. A cada duas horas o bebê deve mamar?	9
4. A produção de leite diminui com irritação e situações de estresse?	9
5. Leite materno e fórmulas são iguais?	9
6. É permitido congelar o leite materno?	9
6. Confusão de bicos	10
7. Principais problemas	11
8. Ordenha	12
9. A Rede Brasileira de Banco de leite humano	13

1

Importância do Aleitamento Materno

A amamentação deve se iniciar dentro da primeira hora após o nascimento do bebê, devendo ser exclusiva até os 6 meses de vida e complementado até os 2 anos ou mais.

O Aleitamento Materno é ideal para suprir todas as necessidades alimentares, fornecendo ao bebê proteínas, sais minerais, vitaminas, açúcar e gorduras, a fim de atender todas as necessidades nutricionais, psicológicas e imunológicas.

Com menor risco de contaminação, a proteção imunológica e o valor nutricional contribuem para a redução de mortalidade infantil por infecção respiratória e diarreia. Além disso, a amamentação pode proteger futuramente contra o excesso de peso e diabetes. Estima-se que o aleitamento materno poderia evitar 13% das mortes de crianças menores de 5 anos em todo o mundo, ocasionadas por fatores preveníveis.

A criança, durante a amamentação, realiza exercícios musculares que favorecem a respiração nasal, prevenindo uma grande parte dos problemas de desenvolvimento do tônus muscular orofacial, e beneficiando também as funções de mastigação, deglutição e fonação.

Além de todas as garantias para o bom desenvolvimento do bebê, o contato pele a pele, as vantagens nutricionais (como fonte de vitaminas) e imunológicas (na proteção contra doenças) e os demais aspectos econômico-sociais fazem dele um alimento livre de contaminantes e não gera custos.

O aleitamento não irá só trazer melhorias para a criança amamentada, mas também para a saúde da mulher que está amamentando. Quanto maior o tempo de amamentação, menor a incidência de diabetes mellitus tipo I e II, e uma maior proteção contra o câncer de mama. Além disso, ainda ocorre uma diminuição no risco de desenvolvimento de câncer de ovário e de endométrio.

Há três tipos de leite materno, separados de acordo com a fase da amamentação. No primeiro dia é produzido o colostro que possui a duração de aproximadamente sete dias de vida do bebê. Apresenta uma cor amarelada e é rico em minerais, proteínas, imunoglobulinas, antioxidantes, leucócitos e pobre em lactose e gorduras. Ele contribui para o surgimento de lactobacilos colonizadores do trato gastrointestinal, que auxiliam na proteção da mucosa intestinal do bebê e ajudam na passagem do mecônio (primeiras fezes do recém-nascido).

Após sete dias de amamentação, é produzido um leite de transição que dura cerca de uma semana. Nele há maior quantidade de lactose e gorduras comparado ao colostro. Por fim, é formado o leite maduro, rico em células de defesa e em todos os nutrientes, relacionados com as necessidades do lactente.

2

Benefícios do Aleitamento Materno para a Mãe e para o bebê

A amamentação tem inúmeros benefícios para a mãe e para o bebê. Para o bebê a amamentação ainda traz diminuição no risco de cólica devido às enzimas do leite, diminuição no risco de doenças alérgicas, estímulo e fortalecimento da arcada dentária e prevenção de doenças contagiosas como diarreia.

Além da importância que cada fase do leite oferece para o bebê que deve ser ofertado de forma exclusiva até os 6 meses, há a importância da amamentação para a mãe. Conforme dito anteriormente, além de fortalecer os laços mãe e filho, ajuda o útero a voltar ao seu lugar e evita sangramento, acelera a perda de peso, reduz os riscos de câncer de mama, ovário e endométrio, evita osteoporose e protege contra doença cardiovasculares.



3

Como Amamentar

Abaixo está listado o passo-a-passo para a amamentação eficaz:



1.

A posição quem escolhe é a mãe – de preferência uma que seja confortável - o mais tradicional é onde o bebê está de frente para a mãe, barriga com barriga, e o rosto deve ficar de frente com a mama, nariz na altura do mamilo e bebê bem apoiado.



2.

A pega adequada – o bebê precisa estar com a boca bem aberta, para que consiga pegar uma boa parte da auréola (parte escura ao redor ao bico) e com os lábios para fora.



3.

Como iniciar - com o dedo indicador e o polegar em formato de C você fará a “prega”, pegando em volta da auréola da mama, passe-a na boca da criança e quando o bebê abrir a boca encoste primeiramente o queixo na mama.



4.

O bebê - ao abrir a boca para que ele consiga abocanhar de baixo para cima, introduza a maior parte da auréola. Ao sentir a criança sugando após abocanhar, solte devagar.



5.

Para retirar a criança do peito – deve ser colocado o dedo no canto da boca do bebe entre a boca e a mama e a criança soltará o bico sem machucar.

DICAS

1. Toda mãe de recém-nascido pode ter leite e doar.
2. A produção de leite maior é durante a sucção do bebê.
3. A produção de leite é em conjunto, quando o bebê mama em um peito, no outro também desce.

4

O que é amamentação cruzada

É a prática de mães que amamentam bebês de outra mãe que tem dificuldade com o aleitamento.

Trata-se de uma prática aceita pela sociedade, e a justificativa das mães que amamentam bebês de outras mães se dá pelo fato de a escolha ser por pessoas de seu círculo de convivência e por considerarem solidariedade a realização deste ato.

Quando a amamentação cruzada foi contraindicada?

Com o advento da Aids, a partir de década de 80, a amamentação cruzada começou a ser contraindicada. Esta prática é não recomendada devido ao fato de o leite materno ser um fluido biológico que pode ser fonte de transmissão de microrganismos.

O Ministério da Saúde, desde a década de 90 tem regulamentado o aleitamento materno, e a contraindicação formal pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o aleitamento cruzado se refere ao HIV/Aids (Human Immunodeficiency Virus) e o HTLV (vírus linfotrópico de células T humanas), sobretudo relacionado à mãe HIV positivas. Isso se dá devido ao alto risco de transmissão do vírus. Se a mãe tiver um desses dois vírus não poderá amamentar. Neste caso, o seu filho terá que ser alimentado conforme indicação do pediatra, e conforme a idade em que ele esteja.

A Portaria nº 2.415, de dezembro de 1996, preconiza que o aleitamento materno cruzado é contraindicado, incluindo aqueles que muitas vezes podem ocorrer no alojamento conjunto; também afirma que mães HIV positivas não devem amamentar seus bebês e também não devem doar leite; e para aqueles bebês que são filhos de mães HIV positivas e que necessitam do leite materno, estes poderão receber o leite da própria mãe, desde que este leite esteja pasteurizado.

Quais são os perigos da amamentação cruzada?

O perigo é o bebê ser contaminado por uma doença infectocontagiosa como a AIDS, que é uma doença crônica grave e ainda sem tratamento absoluto, sem cura. Por exemplo, se uma mãe tiver hepatite B em atividade e doar leite a outro bebê que não tenha ainda as doses da vacina suficientes (ou seja, não está totalmente imunizado), ela poderá passar a doença para a criança, pelo leite materno, em caso de sangramento do mamilo por trauma mamilar.

5 Mitos e verdades sobre a amamentação

Quem teve parto normal produz mais leite?

X MITO

O tipo de parto não tem **interferência** nessa questão. Após o terceiro dia, em média, acontece a descida do leite.

Tem mulher que produz leite mais fraco?

X MITO

Todo leite produzido tem a mesma qualidade e oferece a mesma nutrição, **independente** da condição nutricional da mulher.

A cada duas horas o bebê deve mamar?

X MITO

Quem determina a frequência é a própria criança, conforme a sua fome. A mãe pode ficar atenta aos sinais que demonstrem a vontade do bebê.

A produção de leite diminui com irritação e situações de estresse?

✓ VERDADE

Essas condições aumentam a adrenalina no corpo, inibindo a prolactina que é o hormônio do leite.

Leite materno e fórmulas são iguais?

X MITO

O leite materno é insubstituível. Apesar de as fórmulas terem evoluído, o leite materno é superior e protege o recém-nascido contra diversas doenças, pois carrega consigo a **informação nutricional** perfeita para a amamentação.

É permitido congelar o leite materno?

✓ VERDADE

O leite materno preserva as suas **propriedades**, mesmo após ficar congelado por 15 dias.

6 Confusão de bicos

É um termo utilizado para explicar a dificuldade que algumas crianças têm de continuar o aleitamento materno após terem sido submetidas a algum tipo de bico artificial (chupetas e mamadeiras). E não se trata apenas da musculatura trabalhada, mas também do posicionamento de algumas estruturas como a mandíbula, língua e lábios.

Suas causas estão ligadas à confusão quanto a forma de mamar da criança, ou seja, o bebê pode passar a recusar a mama, ter dificuldade de manter a pega, morder a mama com frequência e passar a preferir a mamadeira, levando ao desmame precoce.

É possível reverter a confusão de bicos?

A resposta é sim!

O primeiro passo para isso é reconstruir o relacionamento entre o bebê e a mama. Então algumas dicas são essenciais para ajudar a reverter essa situação antes que o bebê deixe definitivamente de mamar:



Pare de usar bicos artificiais: use sua mama como aliada.



Tente alimentar o bebê de outra forma que não seja na mamadeira: caso a produção de leite tenha sido afetada, procure fazer a oferta do complemento através da técnica de relactação (sonda na mama).



Capriche no contato pele a pele: para reiniciar o vínculo afetivo através da mama.

7

Principais problemas

Mastite

A mastite surge como uma inflamação no tecido mamário, após a obstrução do canal que produz o leite. E pode ser por causa do leite ou, algum processo bacteriano. Os sintomas da mastite incluem, dor na região das mamas, inchaço, calor e febre. E também é comum o surgimento de feridas com saída de secreção purulenta.

O tratamento da mastite é feito com o uso de analgésicos e anti-inflamatórios para combater a infecção e aliviar a dor, bem como uso de antibiótico a critério médico. É importante salientar que a amamentação ajuda no controle da mastite; o uso de compressas de água morna também pode aliviar a dor.

Quando o caso é mais grave, com a presença de feridas com pus, a indicação é procurar um mastologista para que realize uma análise melhor e diga se há indicação da drenagem do exsudado.

Fissura mamária

A fissura mamária é bastante comum em puérperas que estão amamentando, e acaba ocasionando lesões nos mamilos, como rachaduras, irritação e dor. Os sintomas incluem inchaço, dor, crostas e até a saída de sangue do mamilo.

O tratamento pode ser feito à base de analgésicos e antibióticos tópicos. O protetor de mamilo também ajuda, para que não ocorra o atrito da pele com o tecido da roupa ou do sutiã de amamentação. A pega correta do peito também ajuda a evitar fissuras. É importante ressaltar que o próprio leite materno é um ótimo hidratante para a aréola mamária.

Câncer de mama

Câncer de mama no período gravídico-puerperal é aquele que é diagnosticado durante a gestação ou no período de até um ano após o parto. Uma grande parte dos casos é detectada durante o período da amamentação e independe do tempo da mesma. O câncer de mama nesta fase pode ocorrer devido às mudanças fisiológicas e hormonais no organismo da mulher.

É importante ressaltar que durante a lactação o exame clínico das mamas é essencial na consulta de puerpério. Durante tal exame, realizado pelo profissional enfermeiro ou médico, é possível encontrar nódulos, bem como no autoexame das mamas a mulher também consegue notar algumas alterações.

Dessa forma, durante o ciclo gravídico-puerperal a abordagem junto à mulher deve ser multiprofissional, com uma maior atenção na investigação de alterações na mama, para que se tenha a possibilidade de diagnóstico precoce e melhor resultado nos tratamentos.

8

Ordenha

Como fazer a ordenha manual?

- Primeiramente higienize as mãos com água e sabão e depois higienize a região das mamas, que devem ser lavadas apenas com água, pois o sabão resseca;
- Massageie as mamas com movimentos suaves e circulares, ao redor do seio, para dissolver os nódulos que se formam pelo acúmulo do leite;
- Finalmente, para fazer a ordenha manual, coloque o polegar e os outros dedos, formando um "C", na mudança de cor entre a aréola e a mama. Caso a aréola seja muito grande, pode pensar em uma distância de aproximadamente 2 centímetros do mamilo;
- Dedos posicionados em "C", aperte-os primeiro para trás e depois junte-os, comprimindo entre o polegar e indicador;
- Orientamos a desprezar os primeiros jatos (ou pingos) de leite para evitar contaminação.



9

A Rede Brasileira de Banco de leite humano

A Rede Brasileira de Banco de Leite Humano (rBLH-BR) é uma ação do Ministério da Saúde. O Banco de Leite Humano é o responsável pela estratégia de promoção, proteção e apoio do aleitamento materno. Executa atividades de coleta, processamento, controle de qualidade do leite doado e a distribuição para bebês prematuros ou de baixo peso que não podem ser amamentados pelas suas mães nas UTI's e Semi-Intensiva, sob prescrição médica ou de um nutricionista.

Quem pode doar:

Doadoras que apresentam excesso de leite. A doadora deve ser saudável, não usar medicamentos que impeçam a doação e se dispor a ordenhar e a doar o excedente a um banco de leite humano.

Como doar:

Para encontrar o banco de leite mais próximo: **DISQUE SAÚDE: 136**

Teleatendimento: de segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 18h.



REFERÊNCIAS

BARSANTI, C.; CHENCINSKI, Y.M. Sociedade Brasileira de Pediatria. Comunicado da SPSP sobre amamentação cruzada. 2018. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/2018/03/28/comunicado-da-spsp-sobre-amamentacao-cruzada/>. Acesso em: 03 ago 2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. FioCruz. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Amamentação cruzada. 2022. Disponível em: <http://www.me.ufrj.br/index.php/instituicao/organograma/2-uncategorised/109-amamentacao-cruzada.html#:~:text=Contraindicado%20formalmente%20pelo%20Minist%C3%A9rio%20da,%2C%20infecto%2Dcontagiosas%2C%20a%20mais>. Acesso em: 03 ago 2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Rede global de banco de leite humano. 2022 . Disponível em: <https://rblh.fiocruz.br/localizacao-dos-blhs>. Acesso em: 03 ago 2022.

GOMES, C.S.; RODRIGUES, B.M.R.D.; PERES, P.L.P.; KOIFMAN, L. Silenciamento dos enfermeiros sobre os motivos da não recomendação da amamentação cruzada. *Enferm.Foco*, v. 11, n. 2, p: 25 – 30, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2224-21094-1-PB.pdf>. Acesso em: 03 ago 2022.

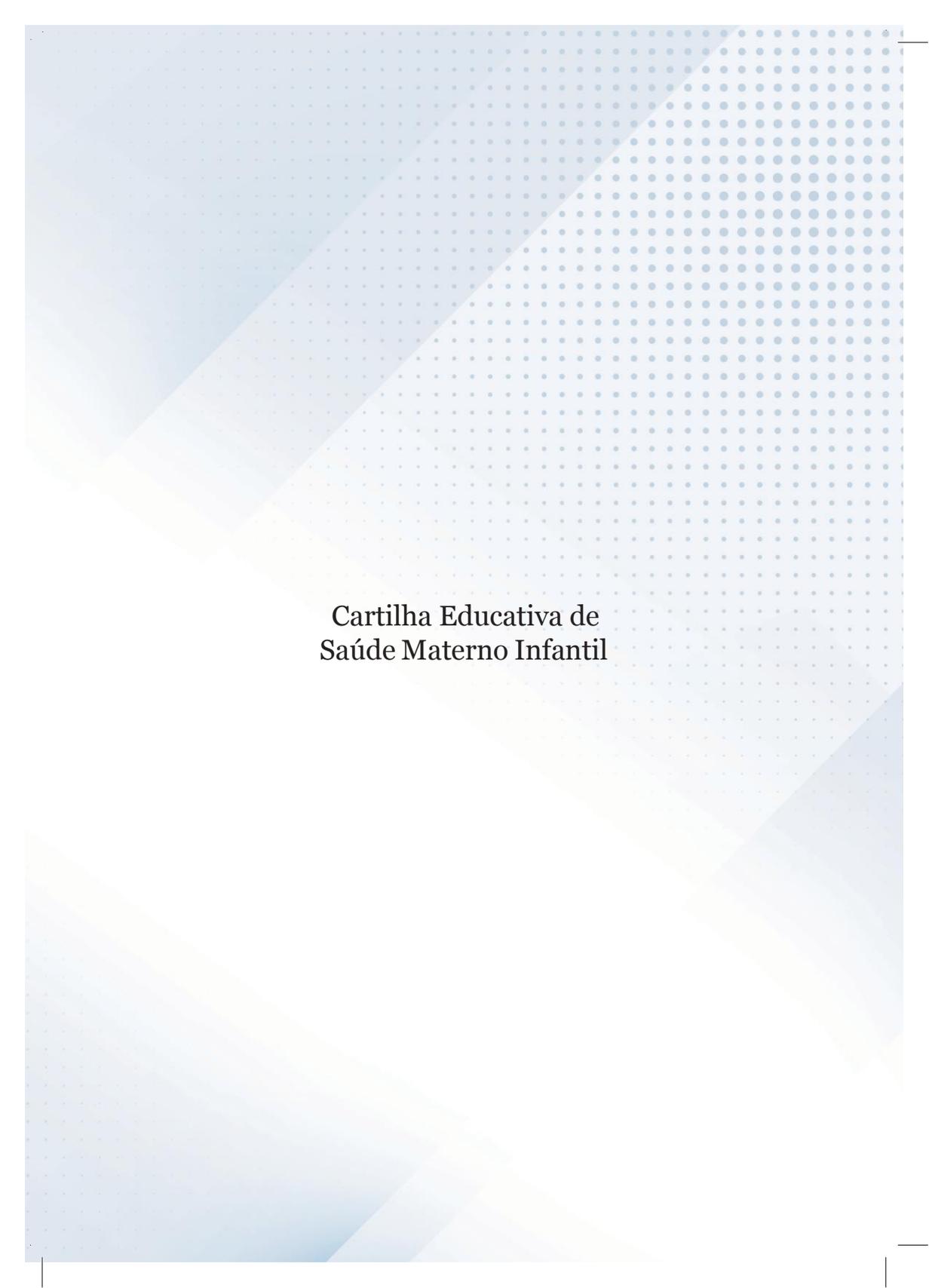
KETTELHUT, J.D.C.; MODENA, M.A.B. Câncer de Mama e Gestação. *Revista Faculdade Ciências Médicas Sorocaba*, v. 10, n. 4, p: 1-4. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/985>. Acesso em: 04 ago 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Banco de leite humano. 2022. Disponível em: Banco de Leite Humano — Português (Brasil) (www.gov.br). Acesso em: 03 ago 2022.

NUCCI, M.; FAZZION, N. Love or risk? Reflecting on meanings, regulations and prescriptions around breast milk, through “cross-nursing” episodes. *Horiz.antropol*, v. 27, n. 61, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832021000300010>. Acesso em: 03 ago 2022.

SILVA, D.I.S et al. The importance of breastfeeding in the immunity of the newborn. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p: 1-14: 664974629,2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4629/4059>. Acesso em: 03 ago 2022.

SILVA, E.P.; SILVA, E.T.; AOYAMA, E.A. A importância do aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida do recém-nascido. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde*, v. 2, n. 2, p: 60-5, 2020. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/89/82>. Acesso em: 03 ago 2022.



**Cartilha Educativa de
Saúde Materno Infantil**

Cartilha Educativa de Saúde Materno Infantil

