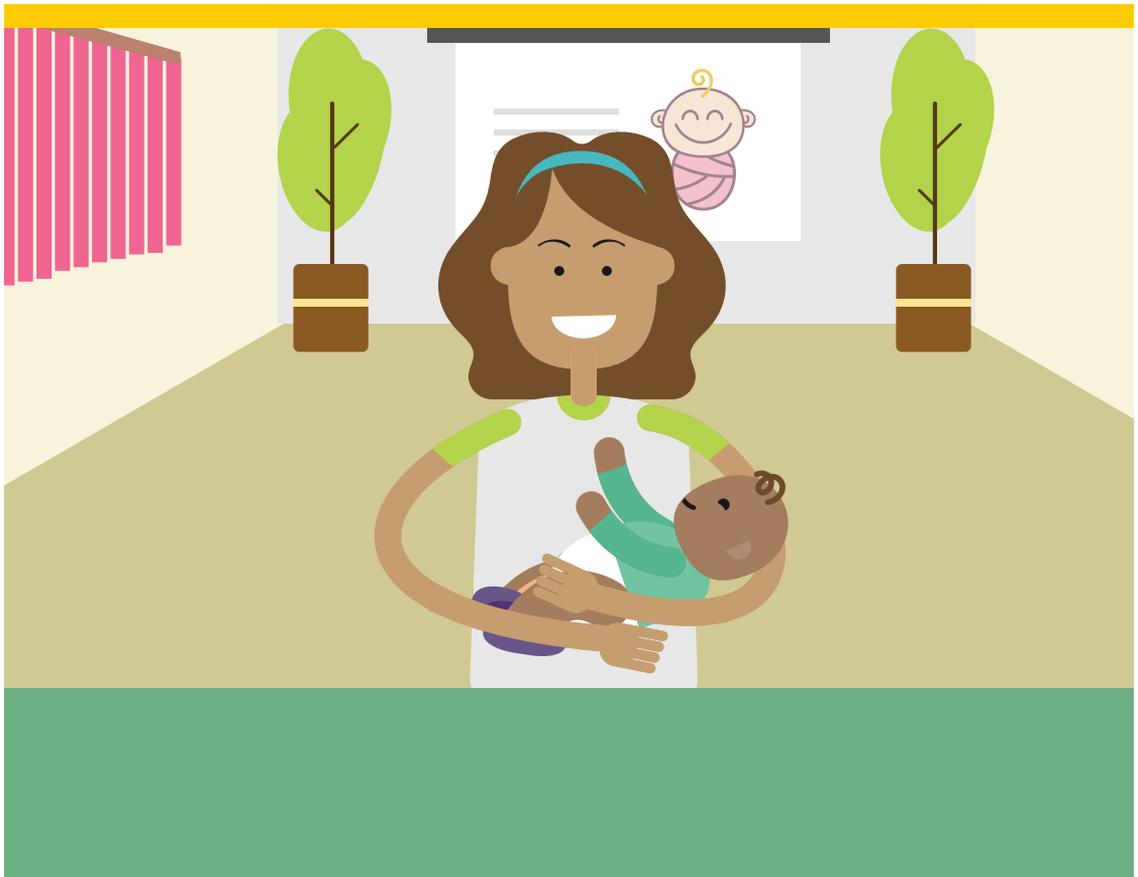


GUIA DA AMAMENTAÇÃO



Jeito de Cuidar
UNIMED

Unimed 
Vale do Caí/RS

Este Guia da Amamentação foi desenvolvido em parceria com a Uniami (Grupo de Atenção Materno Infantil do Hospital Unimed Vale do Caí), e nele constam informações importantes sobre amamentação e coleta de leite materno.



◆ RESPONSÁVEIS

Serviço de Nutrição e Dietética e UTI Neonatal

ORIENTAÇÕES

Amamentação é um ato de amor entre mãe e filho. Quando o bebê se alimenta diretamente no peito, recebe vários estímulos que o ajudam a se desenvolver, como a troca de calor, cheiros, sons, olho no olho e toques entre mãe e bebê. Logo, a amamentação é muito importante para o desenvolvimento infantil e o estabelecimento de laços afetivos.

Conforme orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), o aleitamento materno deve ser exclusivo nos primeiros seis meses de vida do bebê.

A IMPORTÂNCIA DO LEITE MATERNO PARA O BEBÊ:

- ✓ Promove vínculo afetivo entre mãe e bebê;
- ✓ Contribui para o desenvolvimento intelectual e cognitivo;
- ✓ Diminui o risco de desenvolver infecções respiratórias, alergias e diarreia;
- ✓ Auxilia no desenvolvimento imunológico e dentição;
- ✓ Reduz a chance de obesidade, diabetes, colesterol alto e hipertensão na vida adulta.

A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A MÃE:

- ✓ Sente-se mais segura e menos ansiosa;
- ✓ Diminui o tempo de sangramento pós-parto;
- ✓ Auxilia na perda de peso;
- ✓ Menores custos financeiros;
- ✓ Diminui o risco de câncer mama, de útero e de ovário;
- ✓ A mãe que amamenta regularmente pode demorar mais tempo para menstruar.

COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO:

A composição do leite materno é diferente no início e no fim da mamada, e ambos são necessários para a nutrição do bebê.

Nos primeiros dias após o parto, o leite materno é chamado de colostro. O colostro é espesso e de cor amarelada, é rico em água e anticorpos, saciando a sede e favorecendo a proteção contra infecções. Além disso, possui maior conteúdo de proteínas e menor teor de gorduras do que o leite maduro. O leite maduro é o leite secretado a partir do sétimo ao décimo dia pós-parto e promove a hidratação do bebê, assim como a oferta adequada de nutrientes

para garantir o crescimento e desenvolvimento durante os seis primeiros meses de vida. A concentração de gordura no leite aumenta no decorrer da mamada ficando mais esbranquiçado ou amarelado por conter mais gordura. Assim, o leite do final da mamada (chamado de leite posterior) sacia o bebê e auxilia no ganho de peso. Por isso, é importante deixar o bebê esgotar uma mama antes de oferecer a outra para que ele possa se beneficiar de todas as qualidades do leite materno.

O leite de mães de recém-nascidos prematuros possui mais energia (calorias) e proteínas do que o leite de mães de bebês nascidos a termo, justamente para atender as necessidades deste bebê.

RECOMENDAÇÕES:

- Recomenda-se aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do bebê. A partir dos seis meses, a criança deve iniciar a alimentação complementar com oferta de alimentos e líquidos, além da continuidade do aleitamento materno até dois anos ou mais.
- Diante da impossibilidade do aleitamento materno, é recomendado que as crianças menores de seis meses de vida sejam alimentadas com fórmulas infantis para lactentes e, a partir do sexto mês, recebam as fórmulas de seguimento para lactentes.
- A oferta do leite de vaca deve ser evitada para crianças menores de um ano, pois este leite contém proteínas complexas, diferentes do leite materno. De difícil digestão, o leite de vaca pode agredir a mucosa intestinal do bebê.
- Evite oferecer bicos e chupetas nos primeiros dias de vida, pois a sucção desses objetos é diferente da sucção da mama.
- A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê estejam confortáveis.
- Não existe leite materno fraco. Todo leite materno é de boa qualidade, independentemente do seu aspecto. O leite produzido pela mãe tem todos os componentes que o recém-nascido precisa para se nutrir.

TÉCNICA DE AMAMENTAÇÃO:

Existem diversas posições para a mulher amamentar: pode ser sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que seja agradável, familiar e mais adequada ao momento. Mãe e bebê devem se sentir confortáveis, com o corpo da criança virado para o corpo da mãe, com a cabeça e o corpo da criança alinhados. É importante apoiar bem o bebê, colocando o rosto da criança perto e de frente para a mama.

A má posição pode ser causa de dores nas costas, fissuras no mamilo, mamas ingurgitadas (leite empedrado) e dores durante a mamada. As costas da mãe devem estar eretas e bem apoiadas.

Confira algumas posições de amamentação:



A pega adequada requer:

- Boca do bebê bem aberta;
- Lábios virados para fora;
- Queixo tocando a mama da mãe;
- Aréola mais visível na parte superior do que na inferior (a pega é assimétrica);
- Bochecha redonda (“cheia”), sem estalidos ou covinhas.
- Mamas muito cheias dificultam a pega do bebê.



Fonte: BRASIL (2009b).

TÉCNICA DE ORDENHA:

O Hospital Unimed Vale do Caí possui um espaço próprio para ordenha de leite materno e conta com o auxílio da equipe de Enfermagem da UTI Neonatal para o suporte necessário às mães no momento da coleta.

Ao entrar na sala de ordenha:

- Vestir jaleco descartável;
- Prender os cabelos e cobri-los com touca descartável;
- Colocar a máscara descartável;
- Higienizar as mãos corretamente com água e sabão antisséptico;
- Utilizar frasco estéril para a coleta do leite materno.

Praticar a ordenha do leite materno (de preferência, manualmente) da seguinte maneira:

- Posicionar o frasco estéril em que será coletado o leite materno próximo ao seio;
- Massagear delicadamente a mama como um todo com movimentos circulares da base em direção à aréola;
- Curvar o tórax sobre o abdômen, para facilitar a saída do leite e aumentar o fluxo;
- 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;
- Usar, preferencialmente, a mão esquerda para a mama esquerda e a mão direita para a mama direita, ou usar as duas mãos simultaneamente (uma em cada mama ou as duas juntas na mesma mama – técnica bimanual);
- Pressionar suavemente o polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, e levemente para dentro em direção à parede torácica. Evitar pressionar demais, pois pode bloquear os canais por onde o leite passa;
- Pressionar e soltar, pressionar e 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. Poderá fluir em jorros se o reflexo de ocitocina for ativo;
- Desprezar os primeiros jatos. Isso melhora a qualidade do leite pela redução dos contaminantes microbianos;
- Mudar a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas;
- Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes. Lembrar que ordenhar o leite do peito adequadamente leva mais ou menos de 20 a 30 minutos, em cada mama, especialmente nos primeiros dias, quando apenas uma pequena quantidade de leite pode ser produzida.



É importante a retirada do leite a cada três horas (mesmo que o bebê não esteja recebendo). Esta prática mantém a produção de leite materno, pois quanto mais esgotar as mamas, mais leite produzirá.

TEMPO DE ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO ORDENHADO:

- **Congelado:** até 15 dias
- **Refrigerado:** até 12 horas (na prateleira mais próxima do congelador)

Formas de oferta do leite materno ordenhado:

- ✓ Frasco
- ✓ Copinho
- ✓ Mamadeira
- ✓ Sonda para alimentação

A melhor forma para ofertar o leite materno ao seu bebê será definida pelo médico neonatologista.

ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ:

Nutriz é a mulher que amamenta. Para a produção do leite, a nutriz apresenta maior necessidade de energia, proteínas, vitaminas e minerais, além de líquidos. Por isso, durante o período de amamentação, a nutriz costuma apresentar aumento do apetite e da sede e também algumas mudanças nas preferências alimentares. Fazem parte das recomendações para uma alimentação adequada durante a lactação os seguintes itens:

- Consumir uma alimentação variada e equilibrada, incluindo pães e cereais (preferencialmente integrais), frutas, legumes, verduras, derivados do leite e carnes magras.
- Consumir três ou mais porções de derivados de leite por dia.
- Evitar dietas e medicamentos que promovam rápida perda de peso (mais de 500 gramas por semana).
- Consumir com moderação café e outros produtos cafeinados.
- Ingerir água ao longo do dia.
- Não consumir bebidas alcoólicas.

Como regra geral, as mulheres que amamentam não necessitam evitar determinados alimentos. Entretanto, se observar efeito na criança de algum componente da sua dieta, pode-se indicar a prova terapêutica: retirar o alimento da dieta por algum tempo e reintroduzi-lo, observando atentamente a reação da criança.



Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2ª edição. Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. <<https://www.saude.gov.br/noticias/724-acoes-e-programas/banco-de-leite-humano/41045-rede-brasileira-de-bancos-de-leite-humano>>. Acesso em: 15 abril 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/departamentos-cientificos/aleitamento-materno/>>. Acesso em: 15 abril 2020.

VITOLO, Marcia Regina. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. 2ª edição. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

Unimed 
Vale do Caí/RS

ANS - nº 313211

mod.245/rev.2 - 27/4/2023

TELEFONE PARA CONTATO:

Hospital Unimed Vale do Caí

(51) 3632-0900

Avenida Júlio Renner, 450 | B. 5 de Maio

Montenegro - RS | CEP: 92518-368