FUNDAÇÃO ABRINQ



Aleitamento Materno

Um guia para toda a família

Apresentação

O aleitamento materno é a forma mais natural de instituir vínculo, afeto, proteção e nutrição entre a mãe e o bebê. É, portanto, uma maneira econômica e eficaz de prevenção, intervenção e redução da mortalidade infantil, como também de promoção à saúde integral da dupla mãe e filho.

A amamentação garante a alimentação e o desenvolvimento saudável do bebê, além de ser um direito previsto pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). O poder público, as instituições e os empregadores devem propiciar condições adequadas ao aleitamento materno, inclusive aos filhos de mães submetidas à medida privativa de liberdade.

Ações sistemáticas, individuais ou coletivas, visando o planejamento, a implementação e a avaliação de ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno e à alimentação complementar saudável de forma contínua, depende de esforços coletivos, principalmente, do poder público e dos profissionais de saúde do Brasil.

Esta publicação faz parte do trabalho da Fundação Abrinq e tem como objetivo sensibilizar, informar e orientar a importância do aleitamento materno.

Leia-o com atenção e utilize-o sempre que precisar!

Boa leitura!
Fundação Abrinq

Sumário

04 Aleitamento Materno Exclusivo

07 Leite materno: a importância e as fases

10 Amamentação

13 Banco de Leite Humano

Aleitamento Materno Exclusivo

A amamentação oferece diversos benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é de aleitamento materno exclusivo pelos primeiros seis meses, ou seja, sem água, chá ou sucos.

É essencial que a gestante ou a família procure um profissional de saúde, responsável por informar sobre a importância do aleitamento materno exclusivo, durante e após o pré-natal, já que o início da amamentação deve ocorrer ainda na primeira hora de vida do bebê. Isso porque o leite materno é o melhor e mais completo alimento que o bebê pode receber, pois oferece todos os nutrientes necessários para um crescimento saudável.



Entenda os benefícios do aleitamento materno:

Mãe

Estimula o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê;

Reduz a depressão pós-parto;

Menor incidência de câncer de ovário e mama;

Menor risco de desenvolvimento de síndrome metabólica, diabetes e artrite reumatoide;

Acelera a recuperação pós-parto;

Contribui com a perda de peso após o parto;

Além de todas essas vantagens, o leite materno é um recurso natural, que evita o gasto com alimentos alternativos.

Bebê

Menor risco de morte súbita do recém-nascido;

O leite materno contém todos os nutrientes necessários, inclusive água, para a hidratação;

Auxilia no desenvolvimento físico, emocional e mental;

Tem ação imunológica, sendo uma proteção contra diversas doenças e infecções, como diabetes, obesidade, alergias, asmas, entre outras doenças;

É próprio para a digestão do bebê - o leite materno se adapta de acordo com o crescimento do bebê, produzindo proteínas, vitaminas e demais substâncias necessárias para cada fase.

Família

Melhor saúde e nutrição resultam em melhor ambiente psicossocial e bem-estar;

Economia de tempo na obtenção e preparo de alimentos alternativos;

Economia que pode ser revertida em outros benefícios para a família como, por exemplo, menor gasto com cuidados médicos.



Cabe ao profissional de saúde identificar e compreender o aleitamento materno no contexto sociocultural e familiar da mãe e, a partir dessa compreensão, cuidar tanto da dupla mãe/bebê como de sua família. É necessário que o profissional de saúde busque formas de interagir com a população para informá-la sobre a importância de adotar uma prática saudável de aleitamento materno. O profissional precisa estar preparado para oferecer uma assistência eficaz, solidária, integral e contextualizada, que respeite o saber e a história de vida de cada mulher e que a ajude a superar medos, dificuldades e inseguranças (CASTRO; ARAÚJO, 2006).

Mesmo depois de ser informada sobre a importância da amamentação e do leite materno, a escolha da mãe em não realizar a prática deve ser respeitada pelo profissional de saúde, familiares e pela sociedade.

A amamentação é contraindicada:

A amamentação não é indicada para mulheres diagnosticadas com câncer de mama que estiveram ou estão em tratamento, como também para portadoras do vírus HIV e HTLV, pois o risco de transmissão do vírus para o bebê é alto. Nestes casos, é importante procurar por atendimento médico para avaliação e orientação sobre a alimentação da criança. No caso da amamentação ser iniciada por falta de informação da mãe, esta deve ser suspensa imediatamente.

Leite materno: a importância e as fases

Colostro

O primeiro leite produzido pela mãe é chamado de colostro. Ele consiste em um fluído amarelado e espesso, rico em proteínas e com menor teor de gorduras. Além disso, fornece proteção contra vírus e bactérias para o bebê.

Leite de transição

Geralmente, após o 5º e 6º dia do nascimento do bebê, a composição do leite é alterada: ele se torna mais rico em gorduras e nutrientes que contribuem para o desenvolvimento e o crescimento da criança.

Leite maduro

É o leite que alimentará o bebê até o desmame natural. Ele possui todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança.



Tabela I - Composição do colostro e do leite materno maduro de mães de crianças a termo e pré-termo e do leite de vaca

Nutriente	Colostro (3-5 dias)		Leite maduro (26-29 dias)		Leite de vaca
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo	
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70	69
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1	3,7
Proteínas (g/dL)	1,9	2,1	1,3	1,4	3,3
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0	4,8

Fonte: Ministério da Saúde, 2009, Série A. Normas e Manuais Técnicos - Cadernos de Atenção Básica, n. 23

*Pré-termo: Recém-nascidos com menos de 37 semanas completas (menos de 259 dias) de gestação.

**A termo: Recém-nascidos com 37 semanas a menos de 42 semanas completas (259 a 293 dias) de gestação.



Composição do leite materno

O leite materno é rico em vitaminas e minerais, carboidratos, ferro, gorduras, hormônios, enzimas e anticorpos, que atuam contra microorganismos e agentes infecciosos, garantindo proteção à criança. Entre seus nutrientes também estão as proteínas como, por exemplo, a lactoalbumina.

É possível ainda observar que no início de uma mamada o leite apresenta-se mais líquido e ao longo do processo de amamentação, ele se torna mais grosso. Isso ocorre, pois, biologicamente, no início o leite tem o objetivo de hidratar o bebê, engrossando aos poucos e à medida que a composição aumenta em relação à gordura.

Uso de medicamentos

Algumas medicações são passadas para o bebê pelo leite materno. É essencial que a mãe informe ao profissional de saúde que se está amamentando, sempre que o uso de uma medicação seja indicado. Uma lista de medicações seguras está disponível na internet e pode ser consultada. Em caso de dúvidas, procure um médico.

O Ministério da Saúde em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) produziu o manual "Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias", que informa sobre o uso de drogas durante o período da lactação.

Amamentação

Não é necessário preparar o mamilo para a amamentação durante a gravidez. Técnicas como passar cremes, usar buchas vegetais, conchas e escovas de dentes são contraindicadas, uma vez que a estimulação mamilar pode causar fissuras.

A amamentação deve ser feita sempre que o bebê apresentar sinais de fome, sede ou quando ele quiser, isto é, deve ser feita em livre demanda. Ainda existem dúvidas sobre oferecer apenas um ou os dois seios a cada mamada, mas é fato que deve esgotar uma mama antes de oferecer a outra ao bebê. Para que isso ocorra, o bebê deve mamar o maior tempo possível em apenas uma das mamas e só mamar no outro seio, caso apresente sinais de desconforto. Não existe um padrão para o tempo ideal de cada mamada. Algumas crianças mamam por 45 minutos, enquanto outras se satisfazem com 5 minutos. Por isso, sempre que possível, a mamada do bebê não deve ser interrompida até que ele se satisfaça.



Anatomia da mama

A anatomia da mama não tem relação nenhuma com o sucesso da amamentação ou a inviabilizam. Os mamilos de cada mulher podem apresentar-se de formas diferentes como, por exemplo, protuso, semi-protuso, plano e invertido. Dessa forma, algumas mães precisam de maior atenção e paciência e devem estar cientes que o mamilo não influencia na necessidade do uso de bicos artificiais.

Pega correta

Sentir dor ao amamentar, dor e ardor nas mamas são indicações que você precisa de ajuda profissional. Todo profissional de saúde que faz assistência a mães e bebês, deve saber observar criticamente uma mamada. Por isso, desde a primeira mamada do recém-nascido deve-se buscar a chamada "pega correta". A técnica famosa de amamentação consiste em fazer com que o bebê abocanhe a maior parte da aréola, com a boca bem aberta e os lábios inferiores e superiores virados para fora, simulando uma boca de peixinho.

As posições do corpo da mãe e do bebê devem ser avaliadas constantemente a cada mamada. Procurar um local calmo, onde esteja confortável, é o começo de tudo. O bebê deve permanecer confortável também, ou seja, evitar posições onde o pescoço e a coluna vertebral dele não estejam alinhados.

Sinais que indicam que a pega está adequada:

Boca bem aberta;

Lábio inferior virado para fora;

Queixo tocando a mama.

Sinais que indicam que a pega está inadequada:

Bochechas do bebê encovadas a cada sucção, formando a famosa “covinha”;

Ruídos da língua;

Mama aparentando estar esticada ou deformada durante a mamada.

Saiba o que fazer na hora de amamentar:

Procure um ambiente tranquilo;

Escolha a posição mais confortável para ambos;

Concentre-se na amamentação e no bebê;

Apoie o bebê com um travesseiro ou almofada;

Alinhe o corpo do bebê próximo e voltado para o seu;

Mantenha o corpo e a cabeça do bebê alinhados;

Coloque o dedo no canto da boca do bebê sempre que necessitar parar ou reiniciar a amamentação.

Uso de bicos

A Organização Mundial da Saúde (OMS) desencoraja o uso de mamadeira, chuca, chupeta, protetor de mamilos, bicos intermediários de silicone ou qualquer outro dispositivo que não seja o seio materno para as crianças que estão sendo amamentadas. Isso porque eles interferem negativamente e dificultam todo o processo de amamentação e ainda podem causar a conhecida “confusão de bicos”, gerando fissuras mamilares, por exemplo.

Banco de Leite Humano

O Banco de Leite Humano é responsável por ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, como também pela execução de atividades de coleta, seleção, classificação, processamento e controle de qualidade e distribuição do leite materno. São instituições que acolhem a mãe que amamenta e oferecem apoio, orientação e auxílio relacionados à amamentação. Mulheres com produção em excesso podem doar o leite materno para essas instituições, que preparam o leite para prematuros internados em UTIs neonatais, por exemplo. Saiba qual é o banco de leite de referência para o atendimento na sua área de residência. No site da Fiocruz, entre muitas informações sobre o aleitamento materno, você pode encontrar uma listagem da Rede de Bancos de Leite Humano separada por região do país. Os profissionais de saúde da Rede de Bancos oferecem assistência e captação de doadoras de leite humano.

Fundação Abrinq

A Fundação Abrinq promove a Semana Mundial de Aleitamento Materno, desde 2012, informando as mães e suas famílias sobre os benefícios do aleitamento materno, promovendo campanhas e mamaços, orientando profissionais de saúde e estimulando municípios a promoverem ações em prol do aleitamento materno.

Referências

BRASIL. FUNDAÇÃO ABRINQ PELOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. Cartilha da Gestante. 1ª Edição. São Paulo, 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias 2ª edição. 1ª reimpressão. Brasília – DF, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE DA CRIANÇA: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Caderno de Atenção Básica, nº 23. Brasília – DF, 2009.

CASTRO, L. M. C. P.; ARAÚJO, L. D. S. Aspectos socioculturais da amamentação. In: ALEITAMENTO materno: manual prático. 2. ed. Londrina: PML, 2006. p. 41-49.

CHENCINSKI MOISES, YECHIEL. ALEITAMENTO MATERNO. Disponível em: <http://www.doutormoises.com.br/pediatria/aleitamento-materno.aspx>. Acesso em: 29 jul. 2019.

CHENCINSKI MOISES, YECHIEL. AMAMENTAÇÃO E USO DE MEDICAMENTOS - OUTRAS FONTES. Disponível em: <http://www.doutormoises.com.br/pediatria/aleitamento-materno.aspx#amamentacao-e-uso-de-medicamentos-outras-fontes>. Acesso em: 29 jul. 2019.

CHENCINSKI MOISES, YECHIEL. BANCO DE LEITE HUMANO – SÃO PAULO. Disponível em: <http://www.doutormoises.com.br/pediatria/aleitamento-materno.aspx#banco-de-leite-humano-sao-paulo>. Acesso em: 29 jul. 2019.

FUNDAÇÃO ABRINQ. Cenário da Infância e Adolescência no Brasil 2019. São Paulo, SP. 2019.

NICHOLAS J. ANDREAS, Beate Kampmann, Kirsty Mehring Le-Doare. Human Breast Milk: A review on its composition and bioactivity. Early Human Develpment. 2015;91: 629-635.

DATASUS. DEFINIÇÕES. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/WebHelp/definicoes.htm> Acesso em: 31/07/2019.



Av. Santo Amaro, 1.386 | 1º andar
Vila Nova Conceição | 04506-001 | São Paulo/SP
55 11 3848-8799

/fundabrinq /fundacaoabrinq

www.fadc.org.br