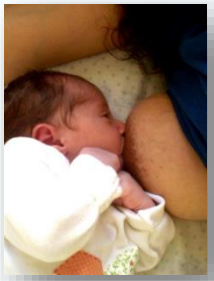
Aleitamento Materno

Priscila Cavalcanti
Faculdade de Saúde Pública – USP - 2014

Dados sobre a Amamentação



- Amamentação garante saúde de bebês

  Estima-se que 1,3 milhão de mortes de crianças com menos de cinco anos podem ser evitadas com o aleitamento materno exclusivo até os seis meses

- No Brasil, mais de 65% das mortes de crianças com menos de um ano de idade ocorrem até o 28º dia de vida.

- Unicef: cerca de 1,3 milhão de mortes de crianças com idade abaixo dos 5 anos poderiam ser evitadas com amamentação exclusiva até 6 meses.

  [A Gazeta (MT) – 03/03/2010]

Como promover a amamentação durante a gravidez e após o parto

1

2

Instituto de Saúde
CIP/SES-SP

Mulher que necessita atenção especial na amamentação

- Amamentou um filho anterior em padrão inferior ao ótimo.
- Precisa ficar longe do bebê (trabalho ou estudo)
- Tem dificuldades familiares.
- Está deprimida, com a auto-confiança abalada ou isolada.
- É adolescente ou sem apoio de um companheiro.
- Fez uma cirurgia de mama
- Tem uma doença crônica.
- Não está motivada para amamentar.
- Desconhece as vantagens e o manejo da amamentação.

Educação pré-natal sobre amamentação

- Importante para quem tem acesso a mamadeiras e fórmulas infantis.
- É importante para primíparas jovens.
- Os profissionais podem ajudar na opção pela amamentação.
- Identificar o que as mulheres já sabem sobre amamentação e a partir daí iniciar as orientações necessárias.

Quando falar com as gestantes

No ambulatório antes, durante ou após as consultas

Na enfermaria para tratamento clínico obstétrico

Estimule a criação de grupos de gestantes

Realize palestras ou consultas sobre amamentação

Temas que devem ser abordados:

- Vantagens da amamentação
- Início precoce da amamentação
- Alojamento conjunto
- Como produzir e manter a produção de leite
- Riscos da alimentação artificial
- Livre demanda
- Aleitamento materno exclusivo

O que abordar com as gestantes

Desestimule o uso de alguns costumes que não são úteis para o sucesso da amamentação:

Uso de [illegible] lubrificantes

Uso de sutiã

[illegible] bico

Expressão de colostro

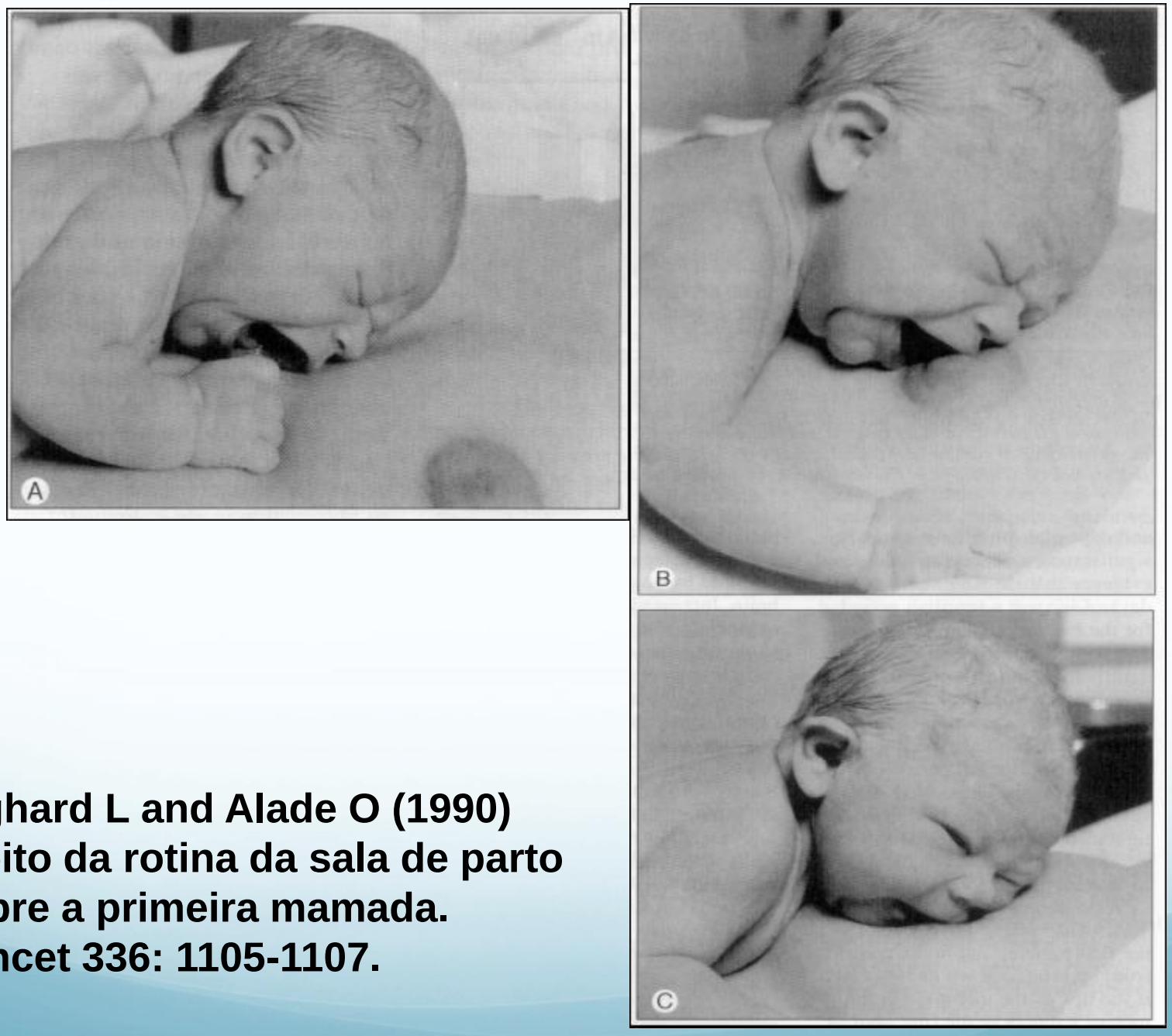
Mitos!

Vantagens do início precoce da Amamentação em Recém-nascidos saudáveis

- Aumenta a duração do aleitamento materno.
- O contato pele-a-pele mantém o calor e permite a colonização do recém-nascido com a flora materna.
- O colostro é a primeira imunização do recém-nascido.
- Aproveita o estado de alerta do recém-nascido durante a primeira hora.
- O bebê aprende a mamar de maneira mais eficiente.

Como apoiar a prática da amamentação na sala de parto

- A experiência do trabalho de parto e parto pode afetar a amamentação e determinar sua duração.
- As práticas que separam as mães de seus bebês precisam ser mudadas.
- As mães precisam de uma atmosfera de afeto e tranqüilidade para se sentirem bem cuidadas.



Righard L and Alade O (1990) Efeito da rotina da sala de parto sobre a primeira mamada. Lancet 336: 1105-1107.

Como ajudar a mãe na primeira mamada?

O ideal é enxugar bem o bebê e deixá-lo pele-a-pele sobre o corpo da mãe logo após o nascimento, cobrindo-o com uma manta seca.

Como ajudar a mãe na primeira mamada?

Mantenha o peito disponível e perto da boca do bebê e seja paciente.

Permita que ele o lamba e explore.

Como ajudar a mãe na primeira mamada

- Mostre à mãe como estimular o reflexo de busca, tocando com o mamilo suavemente em torno da boca do bebê.
- O ideal é que mãe e bebê sejam mantidos juntos ao deixarem a sala de parto.

Como ajudar a mãe após uma cesárea

- **Encoraje-a a amamentar dentro de 30 minutos estando em condições de responder ao bebê.**
- **Isso pode acontecer na sala de parto, mesmo que ela ainda esteja anestesiada.**
- **O ideal é o alojamento conjunto, assim que a mãe possa responder ao bebê.**

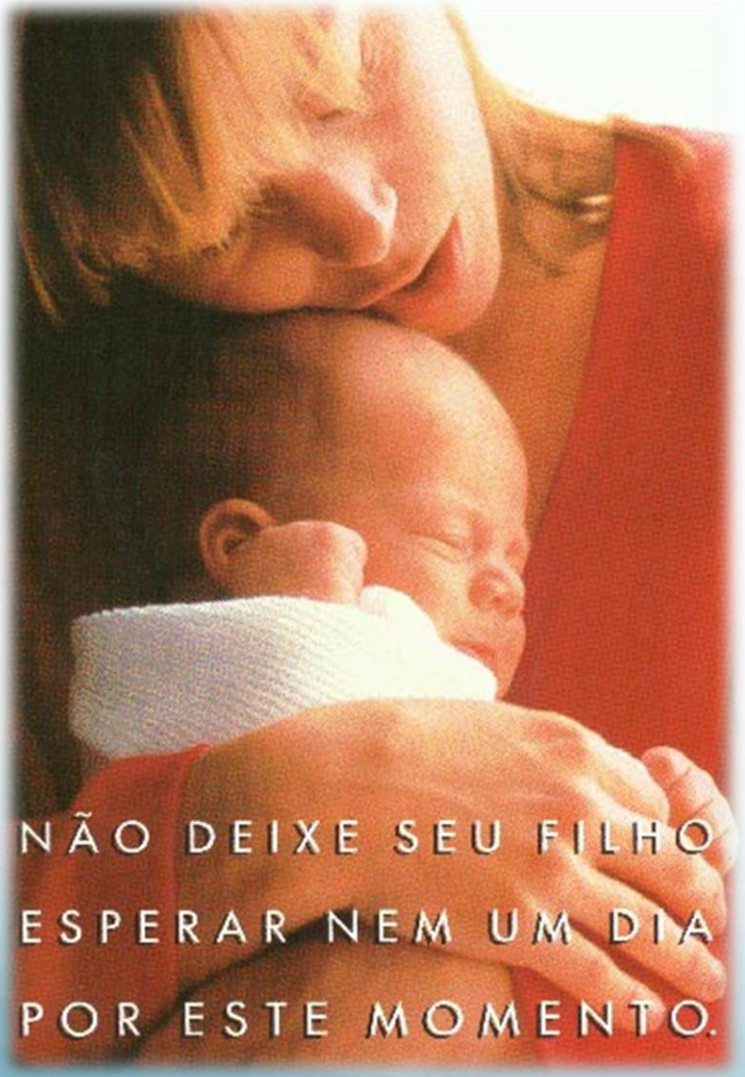
Oferecer ajuda às mães na sala de parto, facilita o estabelecimento precoce da amamentação e estimula o trabalho em equipe.

Para ajudar a amamentação a começar bem:

Amamentação na primeira meia-hora:

reflexo – vínculo – “inprint”-
- produção - colonização

Para ajudar a amamentação a começar bem:



Alojamento Conjunto!

reflexo – vínculo – “inprint”- produção - colonização

PARA AMAMENTAR É NECESSÁRIO:

- um peito que produza

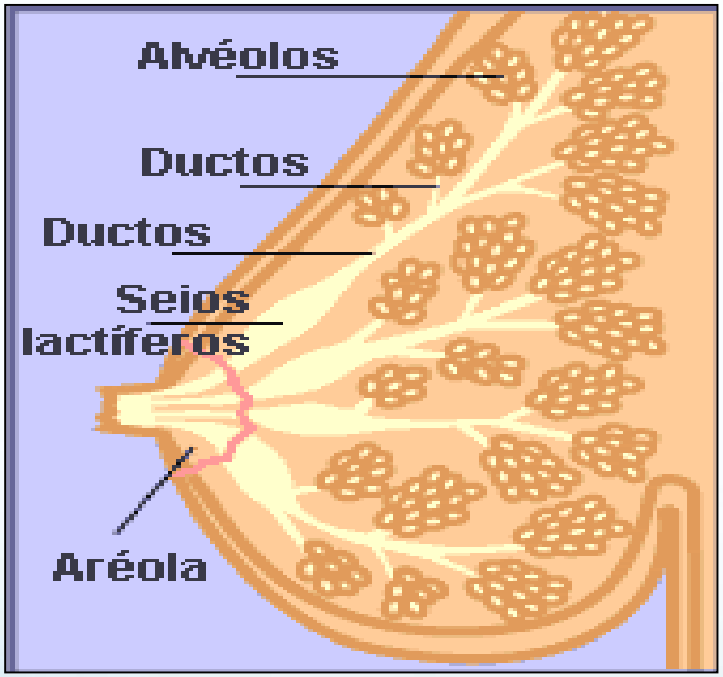
e libere leite.

- um bebê capaz de retirar leite do peito por meio de sucção eficiente.

A produção de leite materno depende de:

- níveis hormonais adequados.
- esvaziamento completo ou adequado das mamas.

Fisiologia da Amamentação



Hormônios!

Prolactina: produção

Ocitocina: ejeção

PROLACTINA

SECRETADA APÓS A MAMADA
PARA PRODUZIR
A PRÓXIMA MAMADA

2
IMPULSOS SENSORIAIS
DO MAMILO

PROLACTINA
NO SANGUE

1
BEBÊ SUGANDO

Mais prolactina é
secretada à noite

Inibe a ovulação

PROLACTINA

REFLEXO DE PRODUÇÃO DE LEITE

- Faz os alvéolos produzirem leite.
- Faz a mãe sentir-se relaxada e confortável.
- Os níveis sobem quando o bebê suga.
- Mais prolactina é produzida à noite.
- Suprime a ovulação
- Os níveis sobem cerca de 20 minutos após o início da sucção do bebê, levando à produção de leite para a próxima mamada.
- Os níveis devem ser mantidos altos para que os alvéolos produzam leite.

Como manter níveis altos de prolactina

- Boa pega.
- Livre demanda.
- Amamentar a noite, quando a liberação de prolactina é maior.

REFLEXO DE OCITOCINA

OMS/CDR/93.6

3/3

ATUA ANTES OU DURANTE A MAMADA PARA FAZER

O LEITE DESCER

3

OCITOCINA NO SANGUE

2

IMPULSOS SENSORIAIS DO MAMILO

1

BEBÊ SUGANDO

FAZ O ÚTERO CONTRAIR

OCITOCINA

REFLEXO DE EJEÇÃO OU DESCIDA DE LEITE

- **Contrai as células ao redor dos alvéolos e faz o leite descer pelos ductos até os seios lactíferos, onde ficará armazenado.**

Sinais e sintomas de um reflexo de ocitocina ativo

- Contrações uterinas ou sede repentina.
- Vazamento de leite quando pensa ou ouve sons do bebê.
- Pressão ou sensação de formigamento ou “fisgada” nas mamas antes ou durante uma mamada.
- Sucções lentas e profundas seguidas de deglutição indicam que o leite está fluindo para a boca do bebê.

REFLEXO DA OCITOCINA

PENSAR NO BEBÊ
COM CARINHO
OLHAR O BEBÊ
OUVIR OS SONS
DO BEBÊ

CONFIANÇA

PREOCUPAÇÃO
STRESS
DÚVIDAS
DOR

AJUDAM O REFLEXO

INIBEM O REFLEXO

Também inibem a liberação de ocitocina

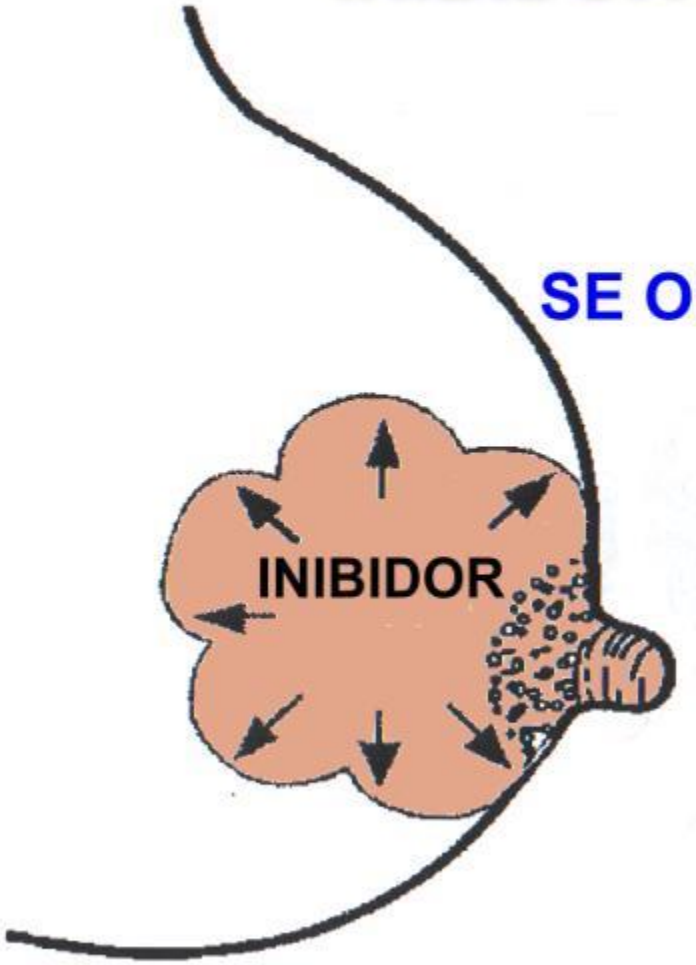
- **Nicotina, Álcool e alguns medicamentos**

Como reduzir essa inibição de liberação de ocitocina

- Relaxar e acomodar-se confortavelmente para amamentar.
- Evitar situações embaraçosas ou estressantes durante a mamada.
- Realizar expressão de um pouco de leite, estimulando suavemente o mamilo.

OMS/CDR/93.6

INIBIDOR DO LEITE MATERNO



SE O PEITO PERMANECER CHEIO

DE LEITE, A SECREÇÃO

É INTERROMPIDA

Estimulando a produção do leite *ocitocina e prolactina

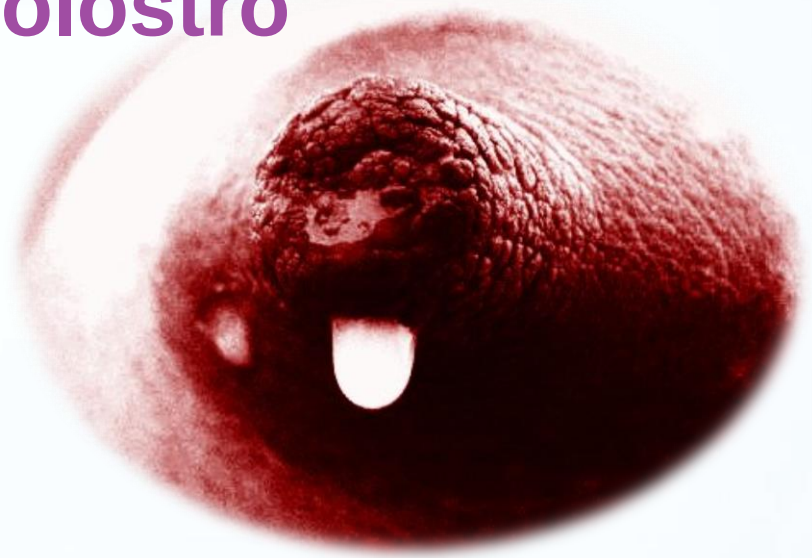
Livre demanda: mamar quando e o tempo que o bebê desejar

Imagem: Kit multiplicadores SENAC - SP

O que é livre demanda?

Dar o peito cada vez que a mãe ou o bebê quiserem, sem restrição na duração ou freqüência das mamadas.

Produção na Gestação: Colostro



Que é o Colostro?

Forma de leite de baixo volume, secretado pela mãe, nos primeiros dias de amamentação após o parto.

Composição: fatores para o desenvolvimento, como água, leucócitos, proteínas, carboidratos, etc.

Função do Colostro: Imunidade passiva. Nele há grande quantidade de imunoglobulinas que não conseguem passar pela placenta.

- **Colostro** elimina todos os resíduos de **mecônio** do trato gastrointestinal do bebê.

- Propicia:

  -amadurecimento intestinal
  -bom funcionamento do intestino
  -previne alergias, infecções e diarréia (equilíbrio das bactérias intestinais)

  Dia do parto: colostro se apresenta ainda mais rico, daí as primeiras horas de vida serem chamadas por especialistas de "golden hours".

Descida do leite ocorre entre o terceiro e o quinto dia após o parto

-Mamas ficam muito cheias.
-Mulher pode sentir calafrios e mal-estar.
-É o momento em que ela geralmente já teve alta e fica sem apoio da equipe de enfermagem do hospital.

-A partir de 24 horas, o bebê passa a sentir cada vez mais fome e, se houver qualquer inadequação na mamada, pode chorar muito.

-Alguns bebês começam a ter cólica nessa fase.

Como devo me preparar para amamentar?

Indicações comuns
(**sem evidências científicas**):

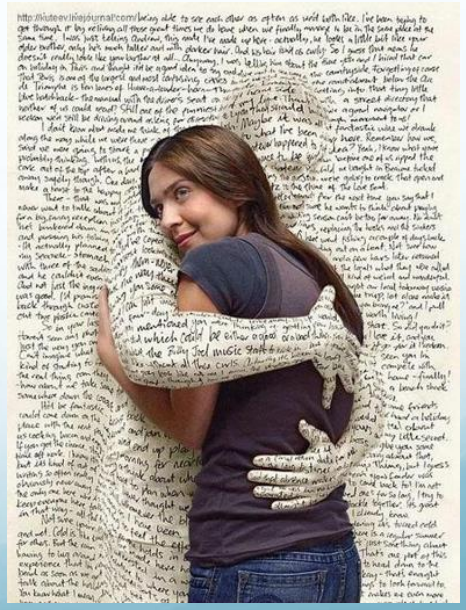
-buchinha
-limão
-tomar sol nos seios
-conchas para formar o bico
-cremes
-expressão de colostro durante a gravidez
-exercícios de puxar o mamilo
-usar sutiãs com furos

Medidas realmente eficazes:

-sol nos seios, antes das 10h da manhã e após às 16h30

-lavar os mamilos apenas com água

-muita informação



Dicas:

- Evitar manipulação do mamilo = pode provocar contrações.
- Limão + sol = NUNCA: risco de queimaduras.
- Não aplicar álcool, sabonete, gel: ressecamento
- Não passar creme nos mamilos : fissuras

Posso ter pouco leite?
E se meu leite for fraco?

Pouco Leite

-Produção *É* suficiente

-Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz

-Menor produção: má pega ou posicionamento incorreto.

Leite Fraco

-Não existe leite fraco!

-Leite humano parece mais “ralinho” que o leite de vaca

-É mais adequado ao sistema digestivo humano

Leite anterior = mais ralo e doce;

Leite posterior = mais rico em gordura

Leite dividido em:

Colostro: produzido durante a gestação e primeiros dias pós-parto

Leite de Transição: produzido entre o 8º e 14º dia pós-parto

Leite Maduro: produzido a partir do 15º dia

Vantagens de amamentar

1)Proteção contra infecções

Substâncias Antiinfecciosas = Prevenir doenças

Reduzir: Mortalidade infantil, internamento hospitalar, gastos com profissionais de saúde, aquisição de remédios e leite alternativo

2) Nutrição

Proteínas, Lipídios (gorduras), Lactose (açúcar), Sais Minerais, Vitaminas

Água = 87,3%

Mais de 300 outros elementos

Vantagens de amamentar (cont.)
Benefícios para a mãe

*Amamentação **exclusiva** (**apenas** leite materno)*

- Praticidade (leite sem contaminação, temperatura certa);
- Vínculo mamãe-bebê;
- Proteção contra anemia;
- Volta à forma física com mais rapidez;
- Menor taxa de câncer de mama e de ovários;
- Satisfação por estar fazendo o melhor para seu bebê.

Quais as vantagens de amamentar? Benefícios para a criança

- Alimentação completa e adequada até os 6 meses de vida;
- Proteção contra obesidade, diabetes, desnutrição, alergia, anemia, falta de cálcio e refluxo (alimento mais leve e adequado que o leite de vaca); diarreia; infecções respiratórias e otites;
- Bebê sente-se mais seguro;
- Desenvolve o senso de comunicação;
- Desenvolvimento correto da musculatura da boca e língua;
- Posicionamento correto da mandíbula e dos dentes;

Quais as vantagens de amamentar?
Para a sociedade

- Menos gasto com doenças.
- Menos crianças desnutridas.

Qual a frequência
e quanto devem durar as mamadas?

•**Frequência**

-Livre demanda

-Varia de criança para criança

-Não existe RN mimado

-Varia com o estado de saúde do bebê

-Mínimo: 8 a 12 vezes, em cada 24 horas

Dúvida: consultar o pediatra para saber se a curva de crescimento está adequada

Qual a freqüência e quanto devem durar as mamadas?

- **Freqüência (cont.):**

Primeiras 3 semanas de vida:
Intervalo não superior a 3 ou 4 hs.

Sinais de que o bebê quer mamar:

- encostar o nariz no peito da mãe
- movimentos da boca em busca do mamilo
- fazer movimentos de sucção
- mãos na boca, chupar os dedos
- chorar

Duração da mamada – varia:

-de bebê para bebê e de mãe para mãe

-de mamada para mamada

-com a idade do bebê

-RN demora mais

-sem regras fixas

-quem sabe quando "já chega“ é o bebê

-é importante que tenha tomado suficiente leite do final da mamada (aquele que é rico em gordura)

-o bebê deve soltar a mama espontaneamente

-Fissuras nos mamilos: NÃO é mamada longa ou muito freqüente;

Causa: **posição incorreta do bebê na mama e/ou “pega” errada**

Duração da mamada

-Composição do leite é diferente:
*início e no final da mamada
*primeiros dias de vida ou aos 6 meses

-O bebê deve esgotar uma mama; depois passar para outra

-Mamada seguinte: oferecer a mama que ficou mais “cheia”

Lei para a Mãe que Amamenta: CLT: Artigo 396

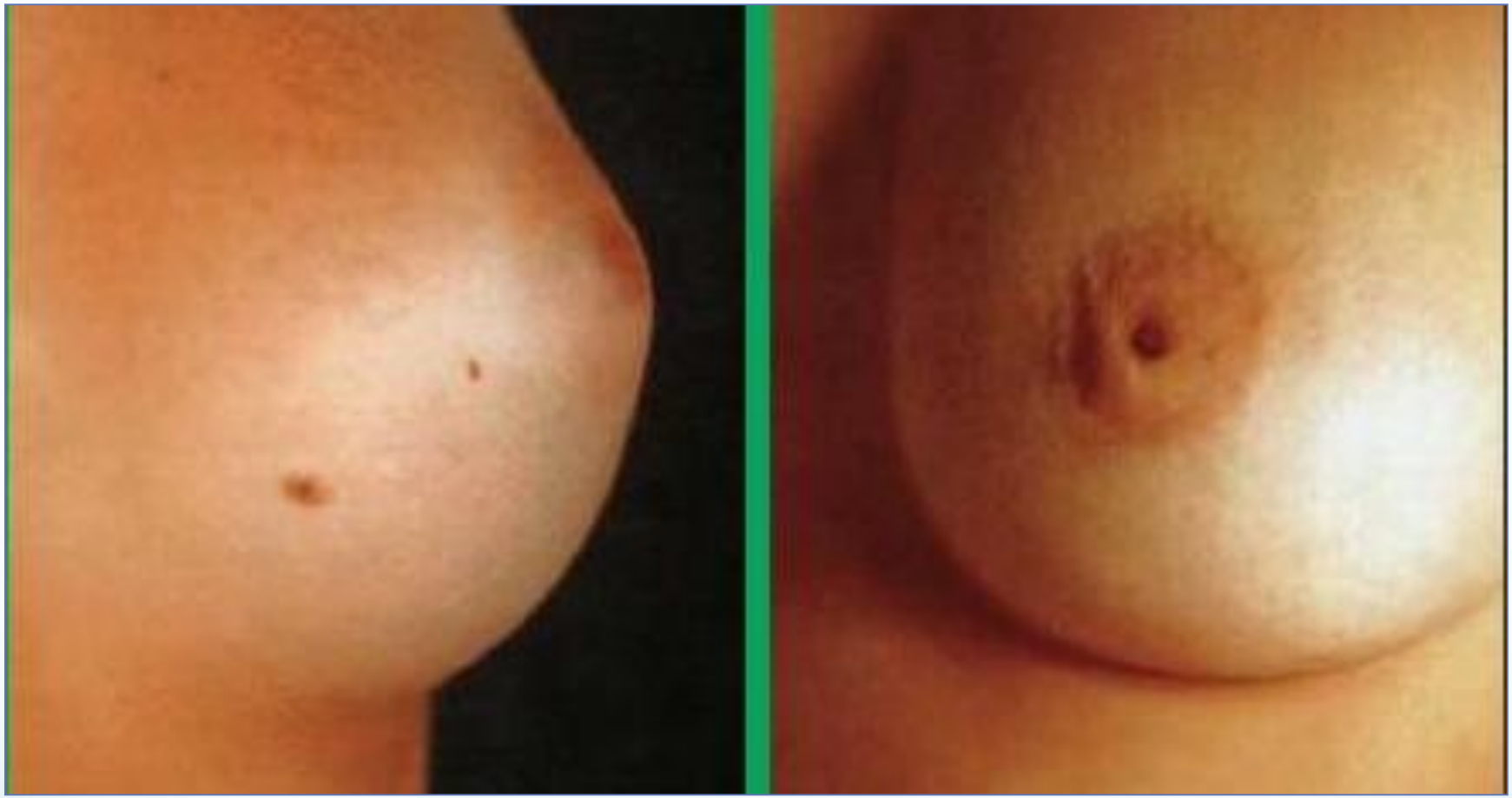
-Até 6 meses do filho: direito a 2 descansos especiais, de meia-hora cada um, durante o período de trabalho, para amamentar – ou coletar

-Se o estado de saúde do filho exigir, esse período de 6 meses pode ser maior

Cuidados Especiais na Amamentação

- Passar o leite nos mamilos antes e depois das mamadas para hidratá-los (leite m. é bactericida)
- Ordenhar um pouco do leite caso a **aréola** esteja cheia (melhor pega)

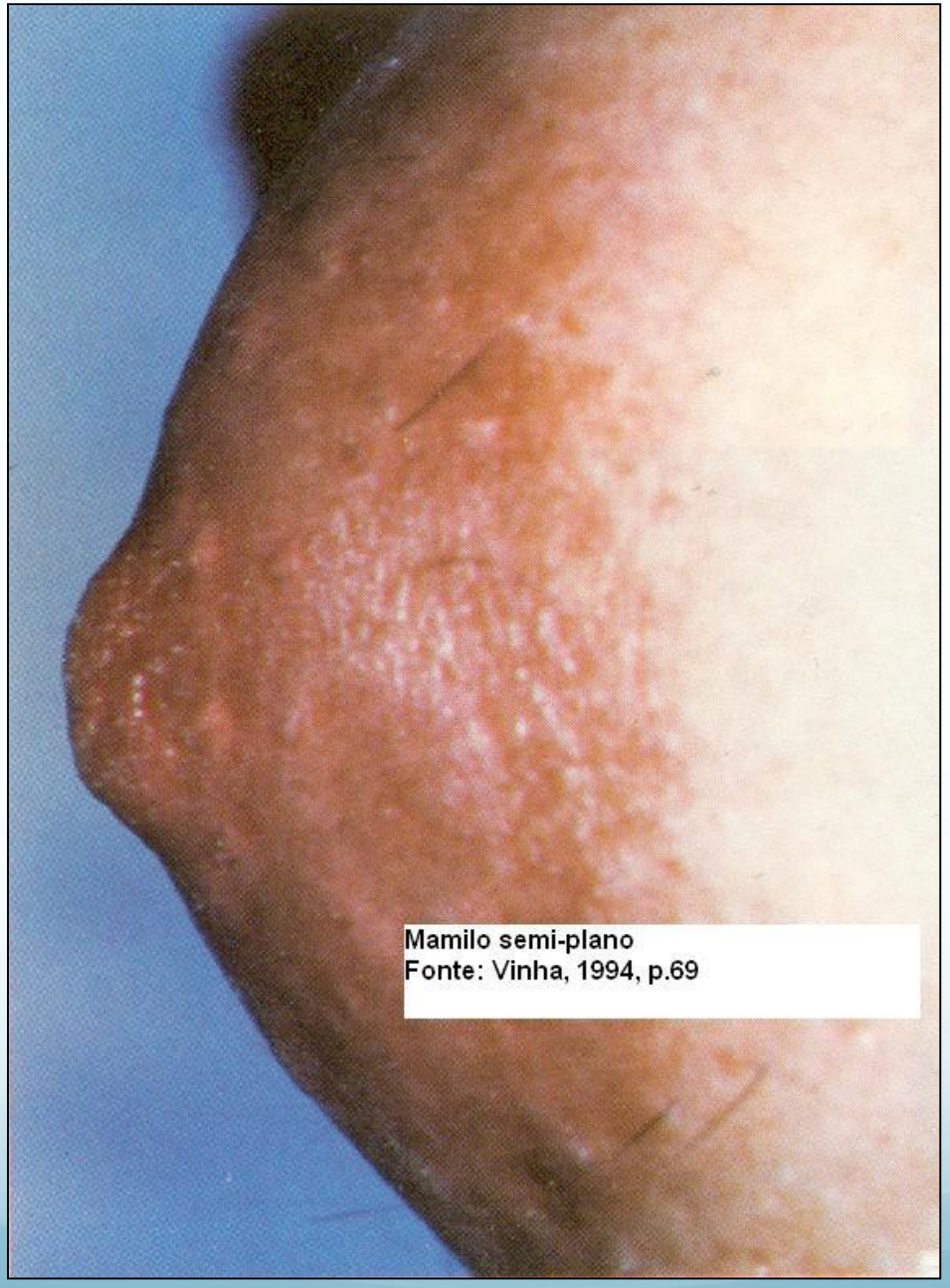
- Retirar o bebê do peito interrompendo o “vácuo” com o dedinho (unhas curtas!)
- Se houver dor, massagear e ordenhar a mama após a mamada



Mamilo Plano

Mamilo Invertido

Mamilo Invertido



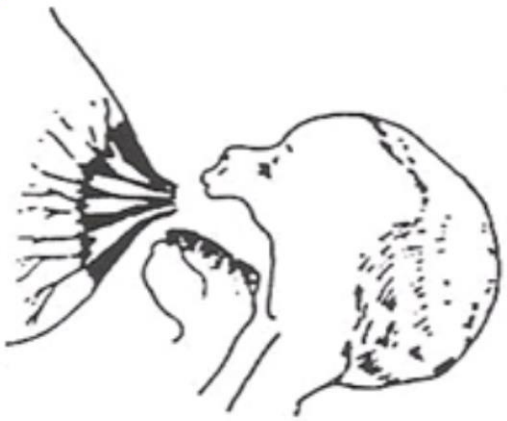
Mamilo semi-plano
Fonte: Vinha, 1994, p.69

Boa “pega” = fundamental

-Boca do bebê bem aberta (estímulo no lábio inferior)

-Traga o bebê para o peito, e não o contrário

-Coloque o máximo possível da aréola na boca do bebê



o bebé abre a boca para pegar o peito. O mamilo está dirigido ao seu palato. O seu lábio inferior fica posicionado bem abaixo do mamilo.

uma boa pega de aréola

boa posição para sugar. O peito, protraído, forma um bico dentro da boca do bebé.

Boa pega:

-o lábio inferior da criança para fora, por baixo do mamilo

-orelhas do bebê se mexem enquanto ele suga

-mulher não sente dor

-se doer, retirar o bebê do seio e acomodá-lo novamente

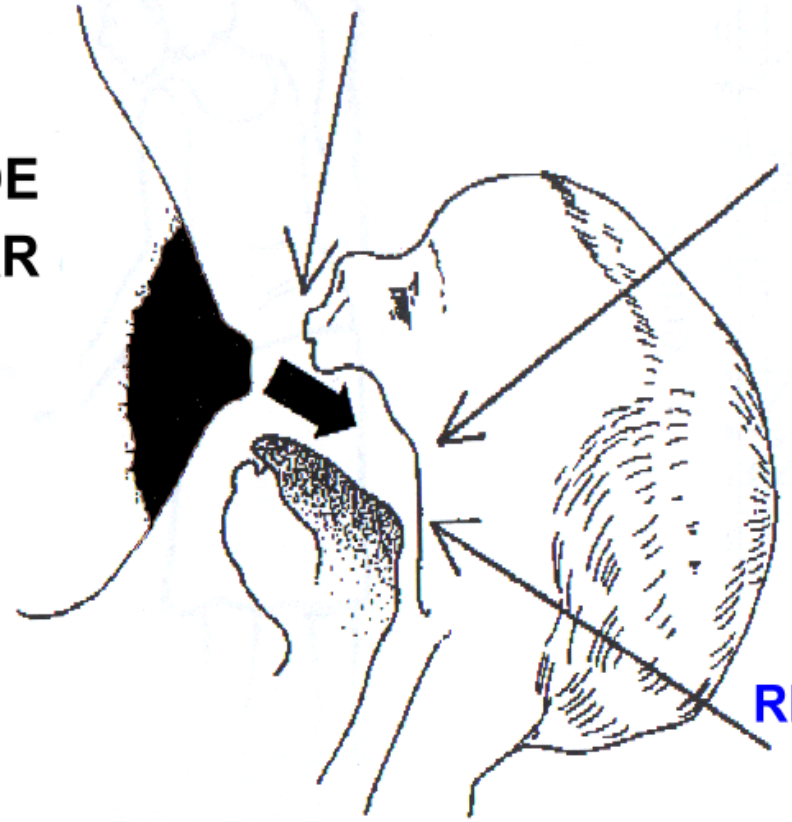
REFLEXOS DO BEBÊ

OMS/CDR/93.6

REFLEXO DE BUSCA E APREENSÃO

Quando algo toca o lábio, o bebê abre a boca, põe a língua para baixo e para fora

MÃE APRENDE A POSICIONAR O BEBÊ



REFLEXO DE SUCÇÃO

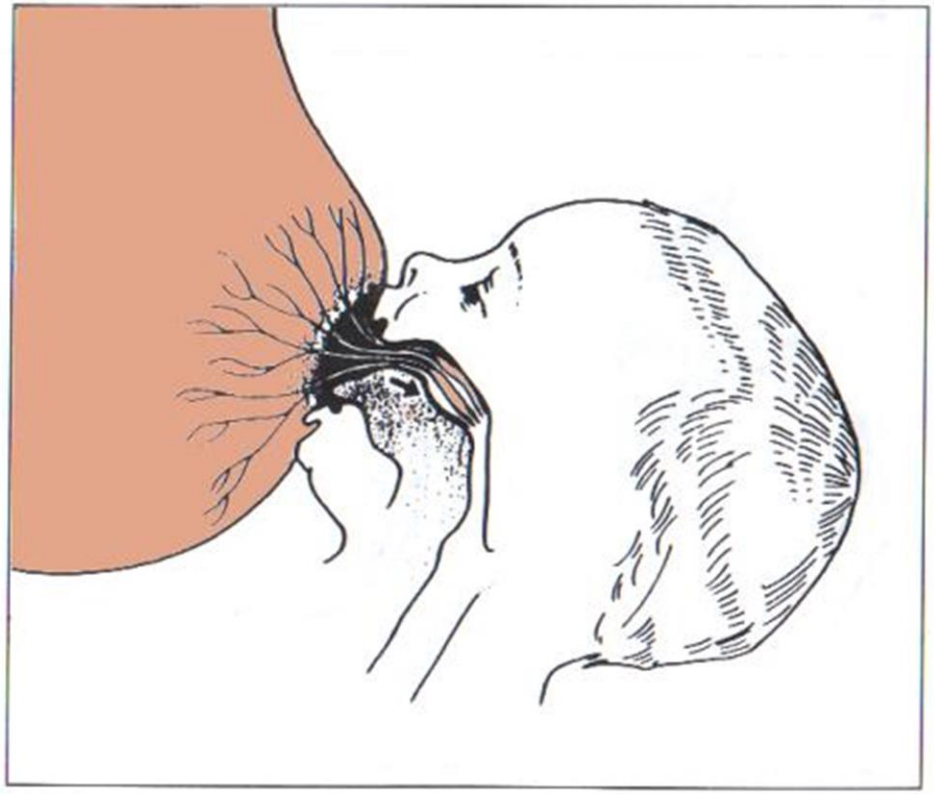
Quando alguma coisa toca o pálato o bebê suga

O BEBÊ APRENDE A ABOCANHAR O SEIO

REFLEXO DE DEGLUTIÇÃO

Quando a boca está cheia de leite, o bebê engole

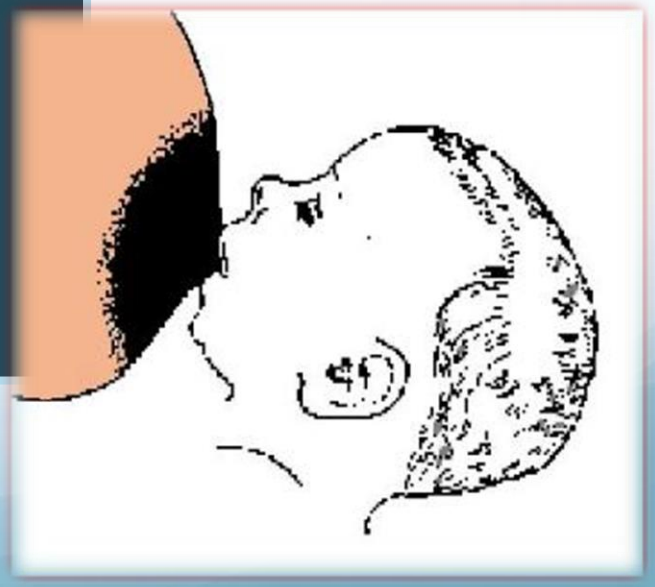
SUCÇÃO EFICIENTE



A seta mostra o movimento de ondulação da língua do bebê de sua ponta para trás.

Sinais de uma pega incorreta

- O queixo do bebê não toca o seio.
- A boca não está bem aberta.
- O lábio inferior virado para dentro.
- Vê-se a mesma quantidade de aréola acima e abaixo da boca do bebê.
- Esforço das bochechas durante a mamada (covinha).
- Pode-se ouvir estalidos durante a mamada ("beijinhos").



CONFUSÃO DE BICOS

Após sugar um bico artificial o bebê pode:

- **Ter dificuldades para fazer uma boa pega.**
- **Fazer pressão negativa com as bochechas.**
- **Confiar que o leite saia por ação da gravidade.**
- **Colocar a língua na região posterior da boca.**

Posicionamento

-Posicionamento correto: “barriga com barriga”

-Poltrona confortável, de preferência com braços

-Apoio dos pés

-Travesseiro/almofada para apoiar o braço e o bebê

Posições:

*Sentada:

*Sentada invertida:

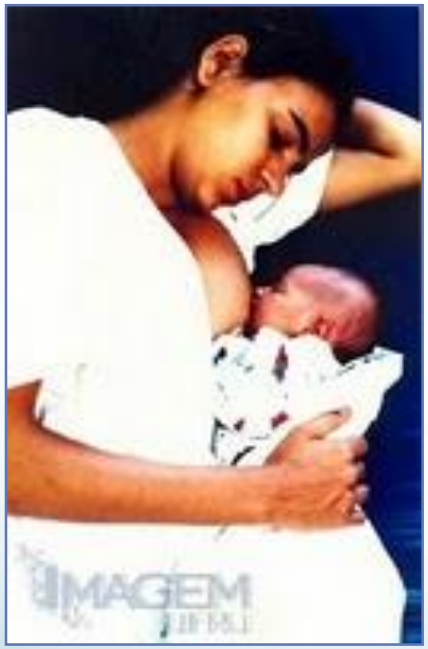
*Posição de cavalinho:

Boa para bebês sonolentos!

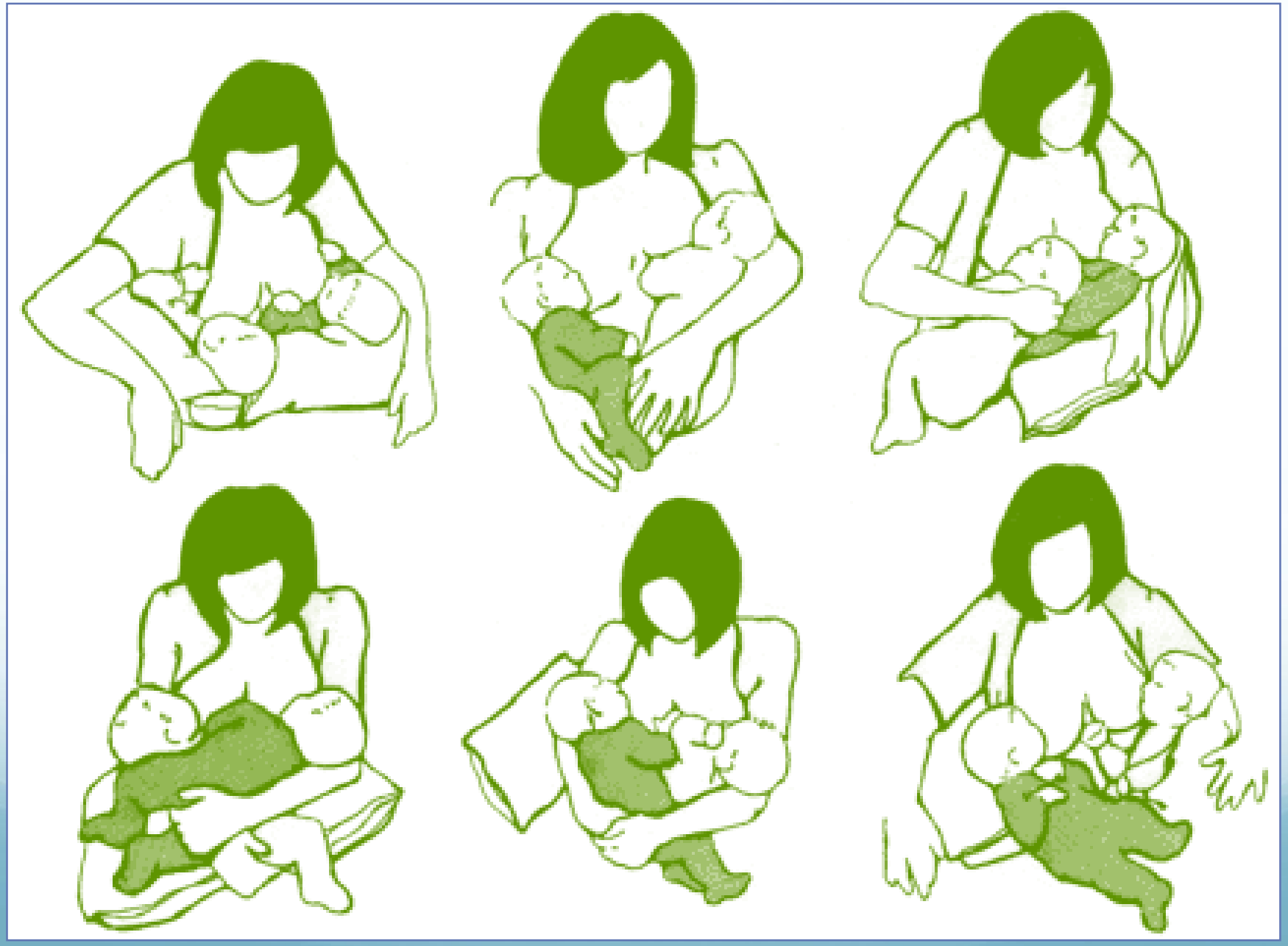
Diversas:

*Deitada:

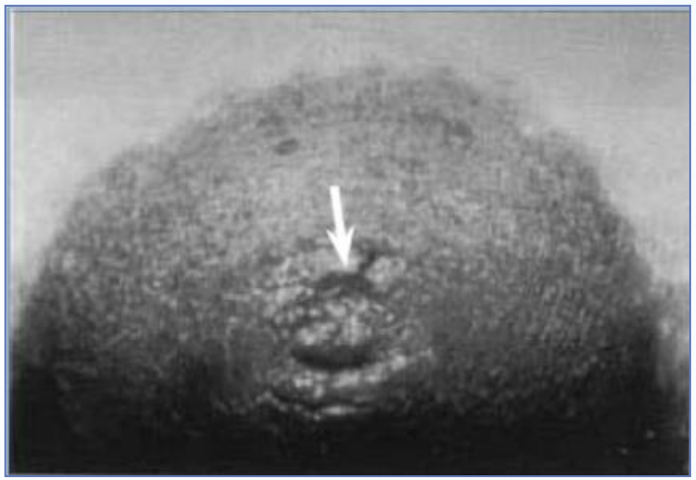
Boa posição para a mulher que faz cesariana.



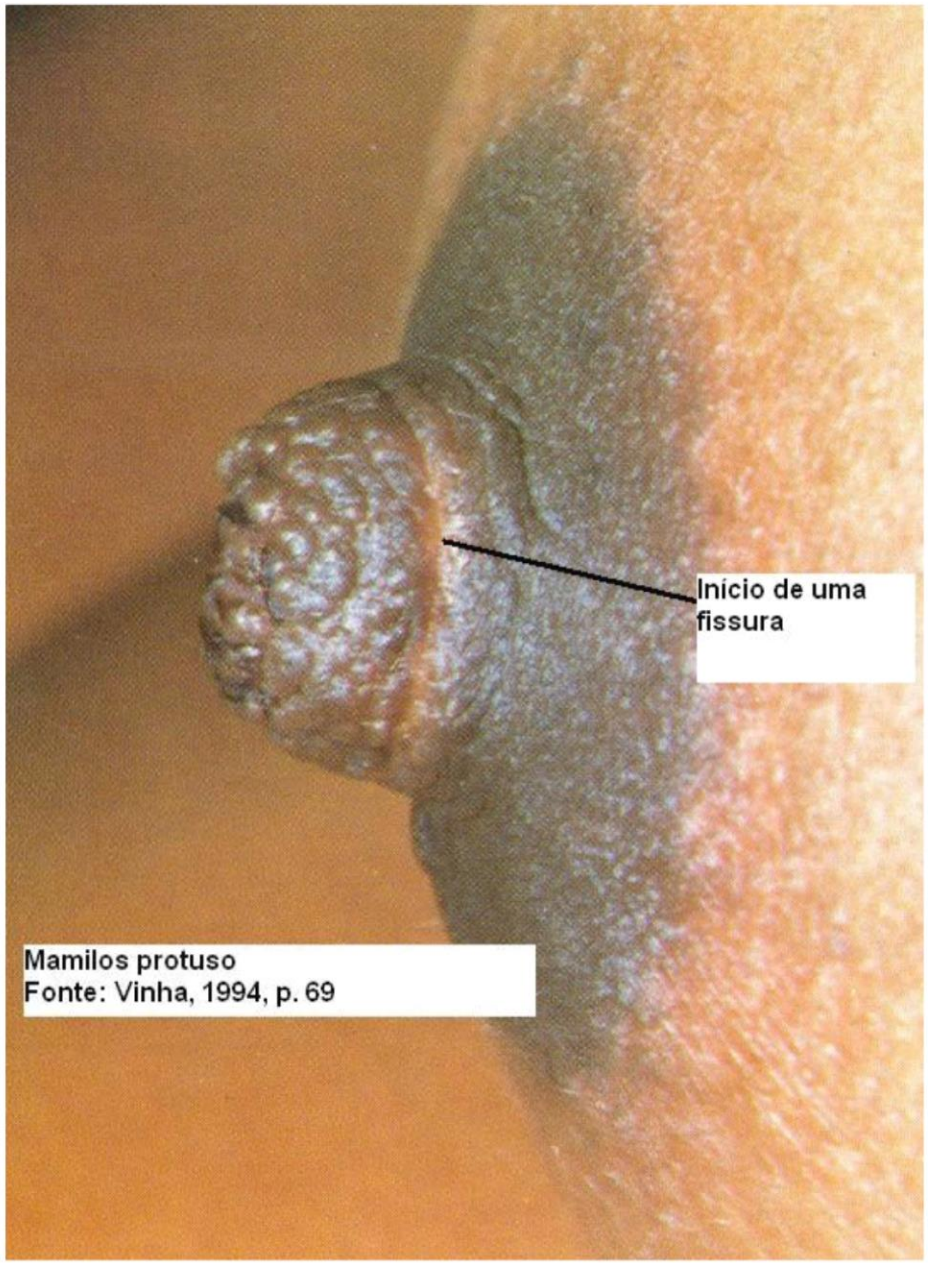
Gêmeos:



Fissuras nos Mamilos



•Causa: posicionamento incorreto ou pega ruim.
•Entrar em contato com um profissional da área de amamentação (médico, enfermeira ou consultora).
•Mamilos fissurados às vezes demoram a cicatrizar: investir na **prevenção**.



Mamilos protuso
Fonte: Vinha, 1994, p. 69

Mastite = Inflamação da mama

Sintomas:

Mamas quentes

Febre

Dor

Pode até haver abscesso com pus.

Procurar o médico; pode precisar tratar com antibiótico.

Não é necessário interromper a amamentação!
Ao contrário, dar o peito só ajuda.

Mastite

Figura 1 - Mastite puerperal, do tipo glandular, com envolvimento de toda a glândula mamária, segundo a classificação de Vinha[13].

Bebê com pouco ganho de peso

Avaliar amamentação

Antes de receitar complemento,

corrigir a mamada

Bebê que mama apenas no peito

= padrões diferentes de desenvolvimento =

engorda menos = adequado aos padrões

modernos da OMS

Criança que não recebe leite materno: usar as curvas da OMS (2006) para avaliar o crescimento = permite identificar crianças com sobrepeso e obesidade.

Alergia ao leite materno e da vaca

Alergia – à proteína do leite de vaca que a mãe toma

Sintomas: diarréia, vômito, pele, respiratórios, irritabilidade, infecção no ouvido, entre outros

Quando: imediatamente ou até várias horas ou dias após a ingestão do leite.

Precisa retirar o leite de vaca de toda a alimentação da mãe!

Contra-indicações à Amamentação

<u>Doenças maternas</u>
HIV*
Tuberculose não tratada
Hepatite A, B e C
Varicela (catapora, com lesões mamárias)
Citomegalovirose

<u>Relativas à Criança</u>:
Fenilcetonúria **
Galactossemia
Síndrome do Xarope de Bordo; etc (raras)

<u>Uso de drogas</u> ***
anfetamina
cocaína
heroína
maconha
alguns quimioterápicos, anestésicos e remédios para psoríase

*depende: OMS, Press Releases, 2010
** Estudo contra: site aleitamento.com, em www.aleitamento.com/amamentacao/conteudo.asp?cod=169
***
http://www.redeblh.fiocruz.br/media/amdrog10.pdf

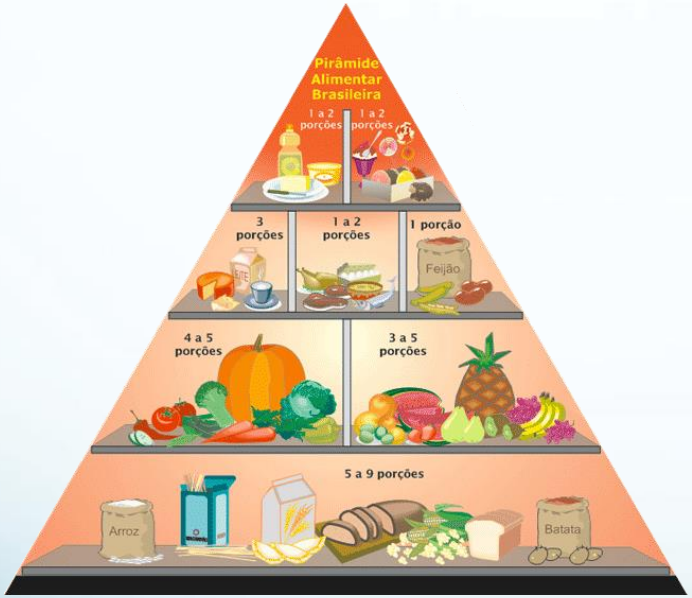
Drogas e Amamentação

Manual do Ministério da Saúde (2010), elaborado pela FIOCRUZ, “Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias” (http://www.redeblh.fiocruz.br/media/amdrog10.pdf)

Classificação do Risco:

- Uso compatível com a amamentação
- Uso criterioso durante a amamentação (menor tempo possível, avaliação laboratorial da presença no sangue, novos medicamentos)
- Uso contraindicado durante a amamentação (interrupção da amamentação, pelas evidências ou risco significativo de efeitos colaterais importantes)

Alimentação materna durante a lactação



Alimentação saudável = manter nutrientes corpo da mãe

Completa e balanceada: leite e derivados (cálcio), proteínas (carnes e ovos), frutas e vegetais, cereais.

6 refeições diárias (a cada 3 horas): manter níveis de nutrientes

Alimentação materna durante a lactação

Muitos líquidos (água e sucos)

Mais peixe: Ômega 3 = bom para o sistema nervoso e a retina (visão) do bebê

Aumentar alimentos que têm ferro (verduras de folhas escuras, p. ex.) quando a menstruação voltar

E se o bebê tem cólicas, como fica a alimentação da mãe?

1. Método “tentativa e erro”
2. Evitar
    1. Alimentos que dão gases
    2. Alimentos com caféína e xantina
    3. Alimentos com lactose
    4. Condimentos
3. Cólica de estresse

Cólicas

Dicas

- Conter no colo
- Ruído “branco”
- Vibração
- Shantala (fora da crise)
- Não amamentar durante a cólica (testar)
- Evitar muitos compromissos no mesmo dia
- Procurar estar em casa no horário da cólica
- Não tentar fazer o bebê parar de chorar a qualquer custo

Até quando amamentar?

Até quando você e seu bebê desejarem

Os benefícios mantêm-se enquanto durar

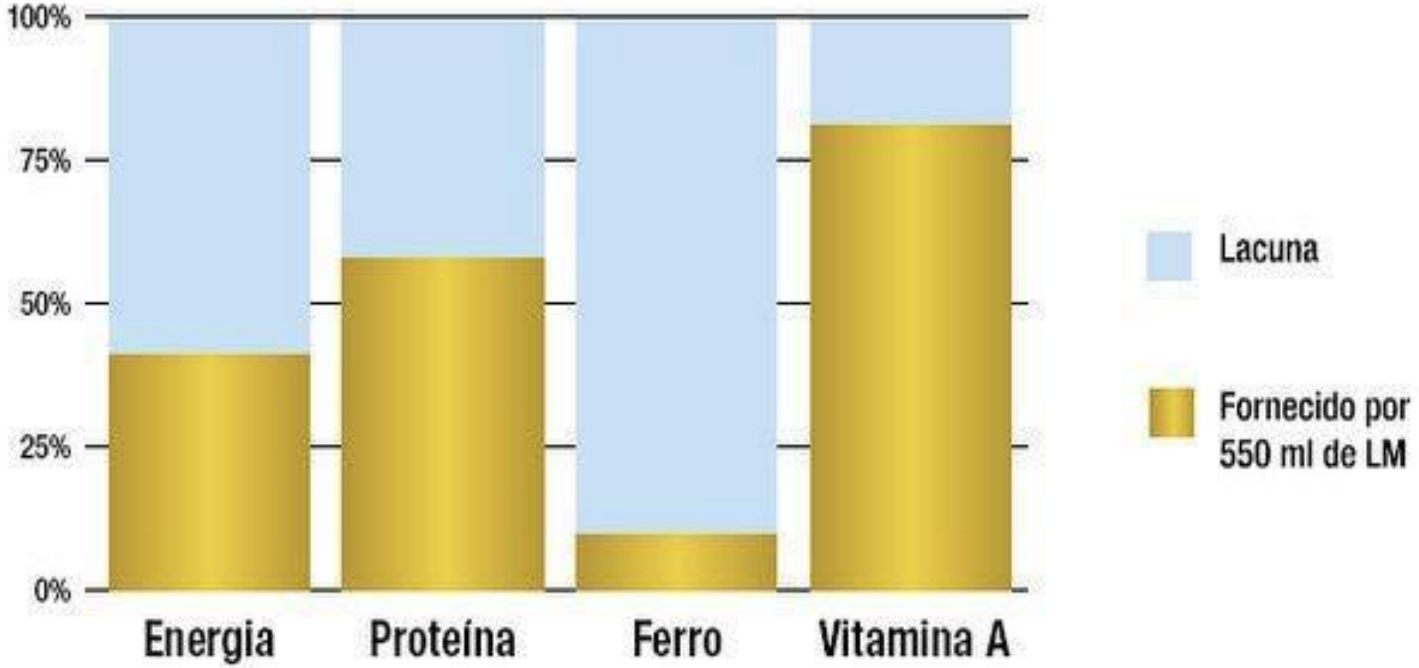
Recomendações da OMS:

- Exclusiva até aos 6 meses de idade
- A partir dos 6 meses: alimentação complementar e **manter o aleitamento materno**
- Continuar até os 2 anos de idade, pelo menos, podendo continuar até quando a mãe e a criança desejarem

Amamentar até mais tarde é ótimo:

- Para a imunidade
- Para a nutrição
- Para uma criança autoconfiante
- E para a relação mãe-filho, deve durar enquanto mãe e filho quiserem, sem deixar que os outros interfiram.

Composição do leite materno no 2.º ano de vida



Fonte: Manual do Curso de Aconselhamento em Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância: um curso integrado. Guia do Facilitador, OMS/2005 (adaptado por Tereza Toma em 2006, p. 52).

Amamentação prolongada

- Amamentar até 2 anos: redução risco enfarte em 37% (American Journal of Obstetrics & Gynecology, Revista Época, 2011)
- No 2º ano: LM é muito similar ao leite do primeiro ano (Victora, 1984). 2º ano de vida, 500 ml de LM proporciona à criança: 95% do total de vitamina C necessária; 45% do total de vitamina A necessária; 38% do total de proteínas necessárias; 31% de calorias necessárias.
- Imunidade: leucócitos, imunoglobulinas (imunidade passiva), factor bífido (proteção contra a diarreia), lactoferrina (King y Thomson y Gordon, 1991).
- Quanto mais tarde se introduzir leite de vaca, e outros alimentos alergénicos, menos probabilidades essas crianças terão de apresentar reacções alérgicas (Savilahti,1987).

Amamentação prolongada

- Importante que, após os seis meses, a criança ingira alimentos variados em maior quantidade, o LM não deve ser a principal fonte de alimentação.

- Desmame natural e gradual – Pediatra Carlos González (“Às mães que amamentam após um ano”): diversos critérios (peso da mãe x peso do bebê, dentição, etc)

Fontes:

- aleitamento.com
- libertas.com.br
- matrice.wordpress.com/amamentar-mais-de-um-ano/

SMAM 2014: Semana Mundial de Aleitamento Materno 2014

Tema: Amamentação: uma vitória para toda vida!

(WABA – Aliança Mundial para Ação em Amamentação)

Metas:

•Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM) e como se relacionam com a “Alimentação Infantil Ótima”.

•Conhecer os indicadores de Amamentação e Alimentação Complementar e traçar metas para atingir a “Alimentação Infantil Ótima”.

•Priorizar as ações de proteção, de promoção e de apoio da “Alimentação Infantil Ótima” para atingir os ODM em 2015 e nos anos subseqüentes.

•Estimular o interesse dos jovens pela amamentação, para que compreendam a sua importância

Alimentação Infantil Ótima

• Iniciar a amamentação na primeira hora de vida;

• Amamentar exclusivamente até os 6 meses de idade;

• Aos 6 meses, começar a introduzir os alimentos da

família;

• Oferecer uma alimentação variada, segura e adequada para o seu desenvolvimento;

• Continuar amamentando até os 2 anos ou mais.

Como retirar o leite materno e alimentar o bebê

A ordenha do leite é útil para:

- Aliviar ingurgitamento.
- Liberar ducto bloqueado

  ou aliviar a estase de leite.
- Alimentar o bebê enquanto

  ele aprende a sugar de um mamilo invertido.
- Alimentar um bebê que apresenta sucção incoordenada.
- Alimentar um bebê que “recusa”o peito até que ele aprenda a mamar.

A ordenha do leite é útil para:

- Alimentar um bebê doente que não pode sugar bem
- Manter a amamentação no período em que mãe ou bebê estão doentes.
- Deixar leite materno para o bebê quando a mãe trabalha fora.
- Prevenir que o leite escorra enquanto a mãe está longe do bebê.
- Ajudar o bebê a pegar uma mama cheia.
- Ordenhar o leite diretamente na boca do bebê.
- Prevenir que a aréola e o mamilo se tornem secos e doloridos.

Como manter a lactação

Quando as mães não podem amamentar logo após o nascimento

- **Ajude-a a iniciar a retirada de leite o mais breve possível (nas primeiras 6 horas após o parto).**
- **Dê-lhe instruções por escrito sobre a ordenha e o armazenamento de leite.**
- **Facilite sua permanência junto ao bebê.**

Como manter a lactação

Quando as mães não podem amamentar logo após o nascimento

- **Oriente-a a retirar o leite durante cerca de 20 minutos e de 6 a 8 vezes em 24 horas.**
- **Ajude-a a encontrar um local apropriado para ordenhar.**
- **Dê-lhe alguns vidros limpos para armazenar o leite.**

13 11:39AM

Como manter a lactação

Quando as mães se separam regularmente de seus filhos

FACILITE

Toda mulher tem direito a trabalhar, estudar, passear e continuar amamentando.

ESTIMULE

Ajude cada mãe a encontrar a melhor solução possível

- A mãe poderá ir até onde o bebê estiver para amamentar nos intervalos do trabalho.
- Pode levar o bebê ao local de trabalho.
- Pode retirar leite quando estiver fora e usar o leite para o outro dia.

Antes de demonstrar a ordenha manual

REFORCE

- A ordenha manual é a forma mais útil de retirar o leite materno.
- Não é preciso nenhum instrumento, podendo ser feita em qualquer hora e lugar.
- É mais fácil ordenhar quando as mamas estão macias.

LEMBRE-SE

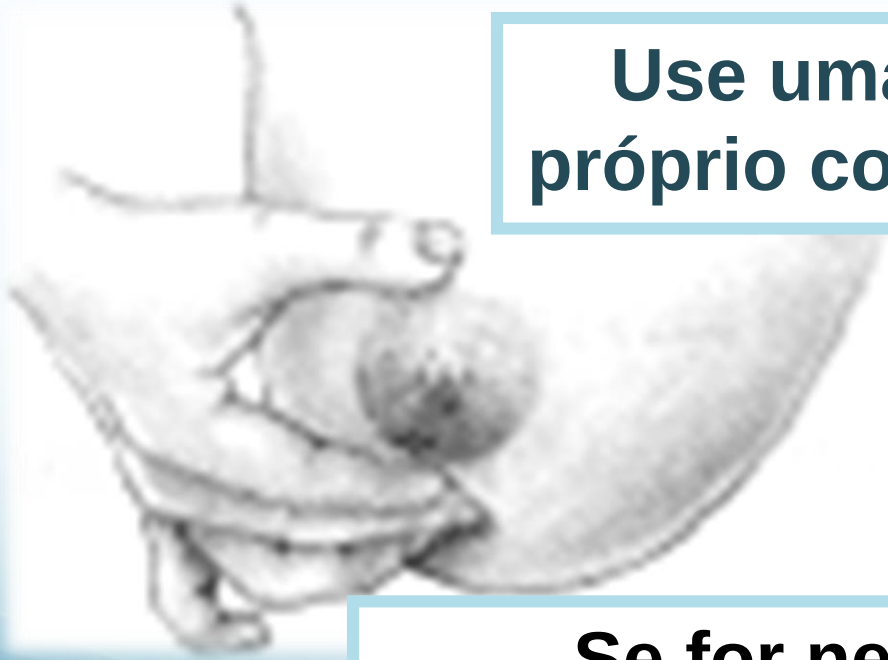
É mais difícil ordenhar o leite quando as mamas estão ingurgitadas ou doloridas, portanto ensine a mãe a ordenhar o mais cedo possível após o parto.

LEMBRE-SE

Cada mulher deve ordenhar a sua própria mama.

As mamas se machucam facilmente quando outra pessoa tenta ordenhar.

Use uma mama cobaia ou o seu próprio corpo e peça que ela a imite.



Se for necessário tocá-la para demonstrar, seja muito gentil e delicado.

Como fazer a a coleta de leite materno

- Usar um frasco de vidro de boca larga, limpo e com tampa plástica. Retirar o papelão da parte interna da tampa, ferver por 15 minutos e deixar o frasco secar com a boca virada para baixo sobre um pano limpo.
- Usar uma máscara ou lenço sobre a boca e o nariz, prender os cabelos e lavar bem as mãos até o antebraço.
- Desprezar os primeiros cinco jatos antes de iniciar a coleta.
- Congelar o leite retirado imediatamente.

Como estimular o reflexo de ocitocina

- Desenvolva a confiança da mãe.
- Estimule-a a pensar no bebê com carinho.
- Sugira que ela fique sozinha ou com uma amiga, ou com um grupo de mães se desejar.
- Sugira que ela carregue o bebê com contato pele-a-pele se possível.
- Ela poderá tomar algum líquido agradável (exceto café).
- Ela poderá estimular os mamilos, com leves toques e massagear o peito.
- Alguém poderá massagear as costas da mãe.

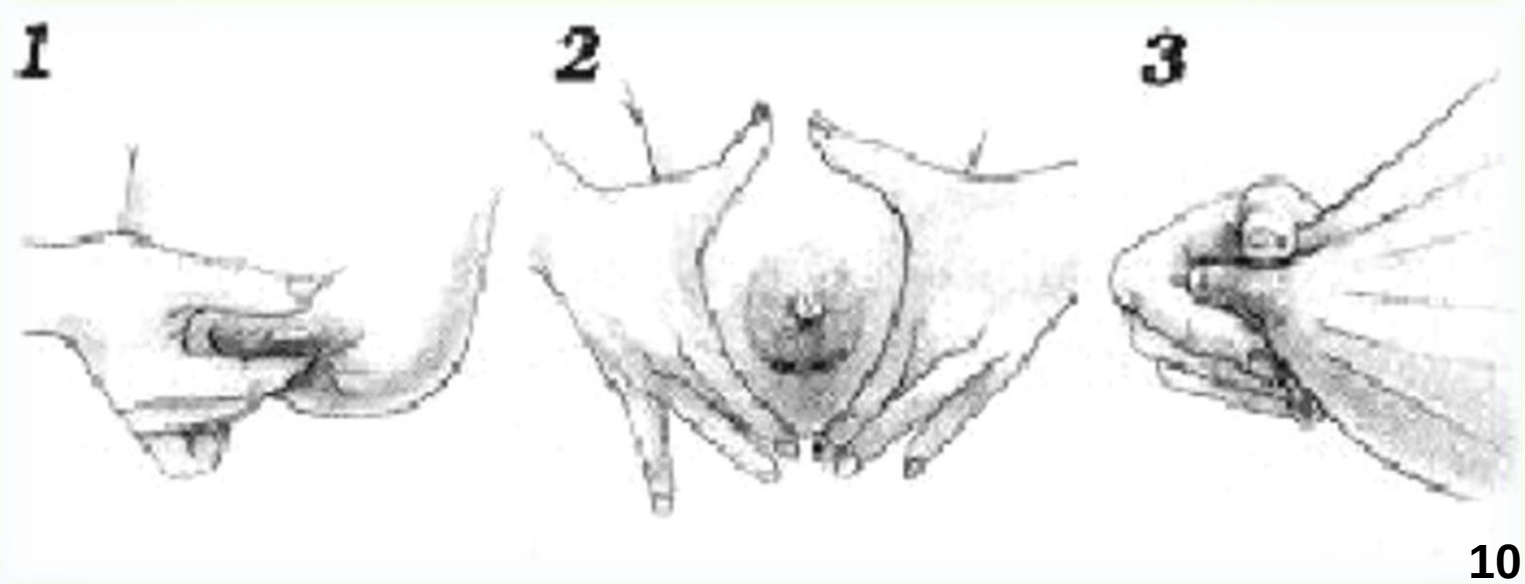
Como ordenhar o leite materno

- Lavar as mãos.
- Sentar-se confortavelmente,
  ou ficar em pé se desejar.
- Segurar a mama com a mão e colocar o recipiente próximo a ela.
- Colocar o polegar acima do mamilo e o indicador abaixo do mamilo, na transição aréola-mama.
- Pressionar a mama um pouco para trás, na direção do tórax.
- Pressionar os seios lactíferos, entre o indicador e o polegar abaixo da aréola.

Como ordenhar o leite materno

- **Pressionar e soltar.**
- **Pressionar a aréola da mesma forma, a partir dos lados, para assegurar que o leite seja retirado de todos os segmentos da mama.**
- **Ordenhar uma mama pelo menos 3-5 minutos, até que o leite flua lentamente; ordenhe o outro lado e repita o processo em ambos os lados.**
- **Usar cada uma das mãos para cada um dos lados e mudar quando cansar.**

ISTO NÃO AJUDA

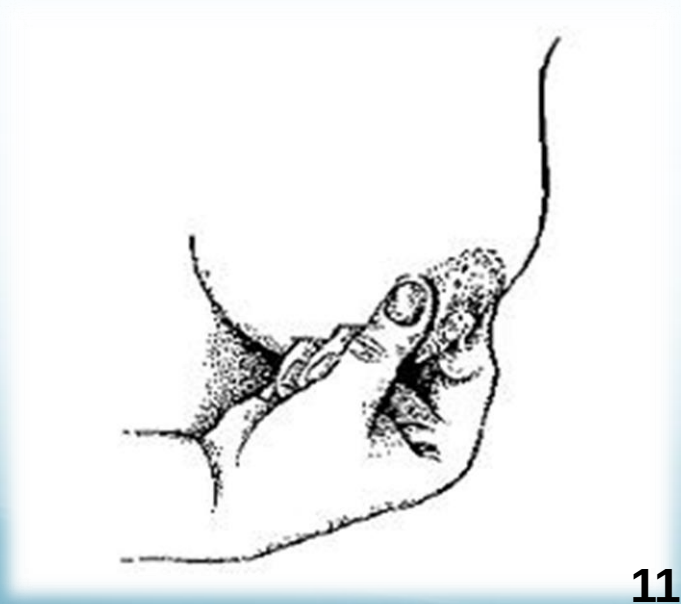


10

ORDENHAR O MAMILO

DESLIZAR OS DEDOS SOBRE A PELE

PUXAR OU ESTICAR O MAMILO



ISTO AJUDA

Como armazenar o leite materno

- ✓ Usar recipiente adequado.
- ✓ Armazenar em quantidade adequada.
- ✓O leite materno pode ser refrigerado, na geladeira, por 24 horas. Temperatura ambiente: 30min.
- ✓ O leite materno pode ser congelado por até 30 dias.
- ✓ O descongelamento e o aquecimento devem ser feitos em banho-maria, com fogo desligado e durante esse processo deve-se agitar o frasco para homegeneizar o leite.
- ✓O leite materno ordenhado, poderá ser oferecido em copinho, xícara, colher ou conta-gotas.

Quais as vantagens do copo ou xícara?

- Evita confusão de bicos.
- Permite o contato íntimo com a mãe ou com o cuidador.
- Demonstra à mãe as competências do bebê.
- É um método simples, prático e de baixo custo.
- É uma forma segura de alimentar.

Como dar o leite com copo?

- Desperte o bebê, estimulando os seus pezinhos.
- Acomode o bebê sentado ou semi-sentado em seu colo
- Coloque o copo no lábio inferior do bebê, para que o leite toque os seus lábios.
- O bebê irá lamber e depois tomar o leite.
- Não despeje leite na boca do bebê.

Como dar o leite com copo?

Os perigos do uso de mamadeiras

- O bico de mamadeira confunde a sucção do bebê.
- Nem sempre há água limpa e combustível disponíveis para lavar/esterilizar mamadeiras e bicos.
- O uso de mamadeiras nos serviços de saúde pode dar a impressão de que é uma maneira segura de alimentar os bebês.

Obrigada!

priscila.cavalcanti@usp.br

Atividade

Em grupos de 4 pessoas, criar sugestões para as seguintes situações:

A) Bebê de 20 dias, com pouco ganho de peso;

B) Bebê com diagnóstico de alergia à proteínas do leite de vaca;

C) Bebê com 7 meses, mama seis vezes ao dia;

D) Mãe faz 3 refeições por dia, emagrecendo sem patologia, diz estar sem energia.