



Recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos

Leite Materno: O Primeiro Alimento
Crianças menores de 6 meses que não estão
sendo amamentadas exclusivamente

Ana Beatriz Luz dos Anjos

NºUSP: 13801474

Valéria Clarisse de Oliveira

NºUSP: 7131722

Leite materno: O Primeiro Alimento

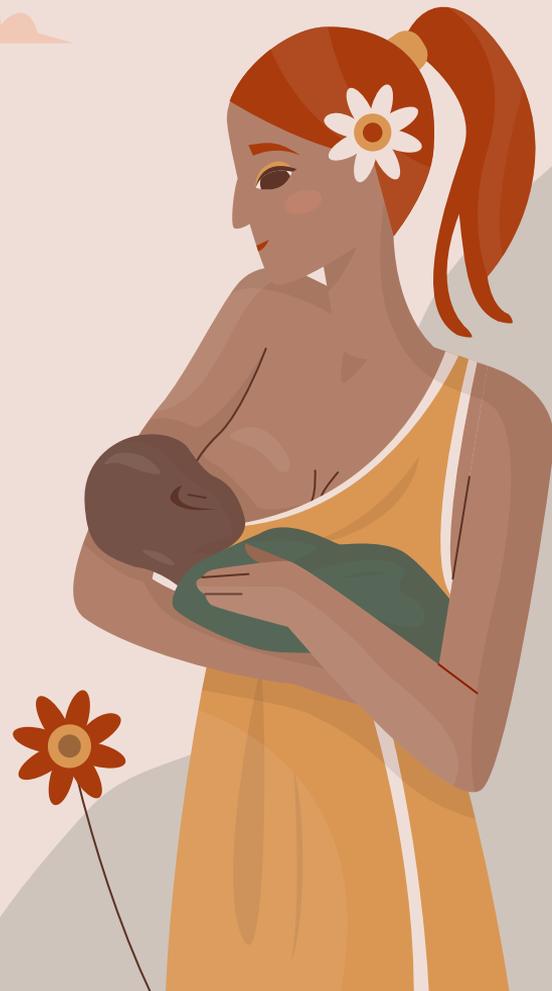
Principais tópicos trabalhados nesse capítulo:

1. Introdução: Importância, Recomendações e Benefícios
2. Produção do leite materno
3. Como amamentar
4. Práticas que podem facilitar a amamentação
5. Práticas que podem prejudicar a amamentação
6. Quando não é recomendado amamentar
7. Principais dificuldades na amamentação
8. Desmame
9. Perguntas e respostas sobre amamentação
10. Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno



1.

Introdução: Importância, Recomendações e Benefícios





“Amamentar é muito mais que alimentar uma criança. O leite materno é o primeiro contato das crianças pequenas com uma comida de verdade”.

Produção natural do corpo materno

Presença de anticorpos e outras substâncias: proteção da criança contra infecções comuns (diarreias, respiratórias, otites e outras)

Estímulos para desenvolvimento físico e emocional da criança:

**TROCAS DE
CALOR**

TOQUE

CHEIROS

SONS

**OLHO NO
OLHO**





"Amamentar é um direito da mãe e ser amamentada é um direito da criança".

PAI DA CRIANÇA

COMPANHEIRA (O)

FAMILIARES

MULHERES QUE JÁ AMAMENTARAM

COMUNIDADE

PARTICIPAÇÃO DE TODOS DURANTE A AMAMENTAÇÃO

ESTADO

EMPREGADORES

COLEGAS DE TRABALHO

ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Recomendações atuais para amamentação

AMAMENTAR NA PRIMEIRA HORA DE VIDA

AMAMENTAR EXCLUSIVAMENTE NOS PRIMEIROS 6 MESES

AMAMENTAR DE FORMA CONTINUADA POR 2 ANOS OU MAIS



Somente leite materno

- Ausência de líquidos, água, água de coco, chá, suco ou outros leites
- Ausência de qualquer outro alimento, como papinha e mingau

Regiões quentes e secas

- LM com água suficiente para hidratação
- Dias quentes: aumento frequência das mamadas

Oferta de precoce de outros alimentos

- Aumento do risco de doenças
- Prejuízo na absorção de nutrientes importantes (como, ferro e zinco)
- Amadurecimento da criança para receber alimentos: em torno dos 6 meses

Por que amamentar é tão importante?

SAÚDE DA CRIANÇA

- Proteção contra infecções e doenças futuras
 - Menor gravidade de doenças
- Desenvolvimento físico, emocional e inteligência
- Estímulo para adequação da respiração, mastigação, deglutição, fala e alinhamento dos dentes

SAÚDE DA MULHER

- Prevenção de doenças (como, CA de mama e ovário e DM2)
 - Aumento do intervalo interpartal
- Saúde mental: aumento da autoestima e autoconfiança

PROMOÇÃO DE VÍNCULO AFETIVO

- Interação profunda entre mulher e criança



Por que amamentar é tão importante?



ECONOMIA

- Produção própria da mulher
- Ausência de preparo
- Economia de tempo, gás e água
- Menores gastos extras com internações hospitalares

SOCIEDADE

- Menor adoecimento no futuro: menor gasto para o sistema de saúde
- Redução de perda de dias de trabalho
- Alcance do potencial máximo de inteligência > maior capacidade de trabalho > maior desenvolvimento do país

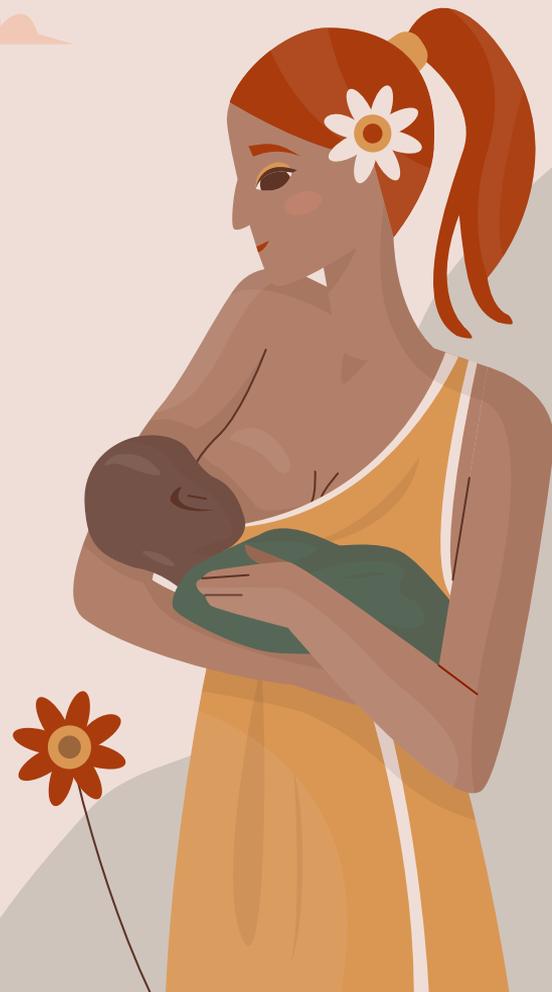
PLANETA

- Sustentabilidade ambiental
- Segurança alimentar e nutricional



2.

Produção do leite materno



Produção de leite materno

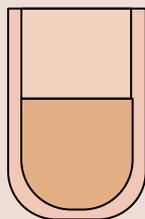
Gestação

Transformações nas mamas para produção do leite materno



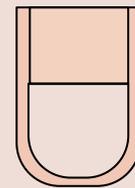
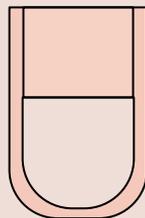
Apojadura

“Descida do leite”
Terceiro ao quinto dia após o parto
Produção aumentada
Aumento das mamas



Colostro

Primeiros dias após o parto
Produção pequena
Maior teor de proteínas e anticorpos

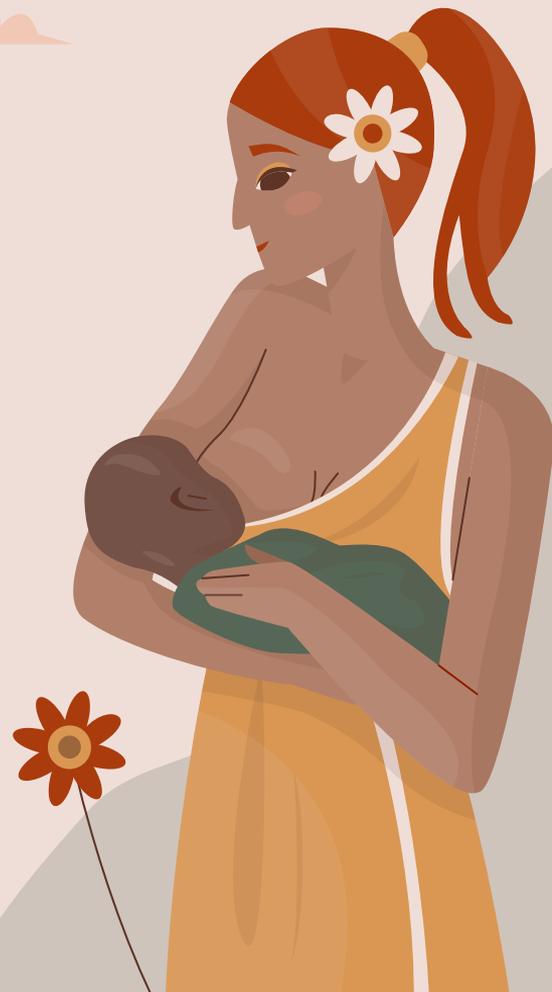


Leite materno

Quantidade produzida: dependente do consumo ou retirada de leite da mama
Variações para atender necessidades específicas da criança
Cor e composição: dependentes da dieta materna
Primeira parte do leite: transparente, rica em água e anticorpos
Segunda parte do leite: esbranquiçada ou amarelada, rica em gorduras

3.

Como amamentar



"Cada experiência de amamentação é única, diferente da de outros filhos e principalmente, da de outras mulheres. Amamentar nem sempre é fácil, principalmente nos primeiros dias após o nascimento e para as mães de primeira viagem".

POSIÇÃO ADEQUADA

Posições para amamentar: sentada, recostada, deitada ou em qualquer posição que seja agradável e familiar

Pontos de atenção:

- Corpo da criança virado para o corpo da mãe
- Cabeça e o corpo da criança alinhados (nunca com o pescoço torcido)
 - Bebê bem apoiado
- Rosto da criança perto e de frente para a mama





1. Mulher sentada, com o bebê bem junto à mãe, com o corpo do bebê virado para o corpo da mãe e bem apoiado pelo braço do mesmo lado da mama que está sendo oferecida (posição tradicional).



2. Mulher sentada, com o bebê apoiado ao seu corpo verticalmente (posição de cavalinho).



3. Mulher sentada, com o bebê posicionado na sua lateral (posição de jogador de futebol americano).



4. Mulher sentada, apoiando a criança com o braço oposto ao da mama que está sendo oferecida (posição tradicional invertida).



5. Mulher deitada, junto ao bebê.



PEGA ADEQUADA

Pega: encaixe da boca da criança ao peito da mãe para poder mamar

Pontos de atenção

- Ausência de obstáculos entre boca da criança e parte da mama materna
 - Apoio da mama com a mão em forma de “C”
 - Ausência de dor ao amamentar

Sinais de pega favorável

- Boca do bebê bem aberta
- Lábios virados para fora (boca de peixinho)
 - Queixo encostado na mama
- Aréola da mama aparece mais acima do que abaixo da boca do bebê
 - Cabeça e o corpo da criança alinhados
 - Bebê bem apoiado
- Rosto da criança perto e de frente para a mama



LIVRE DEMANDA

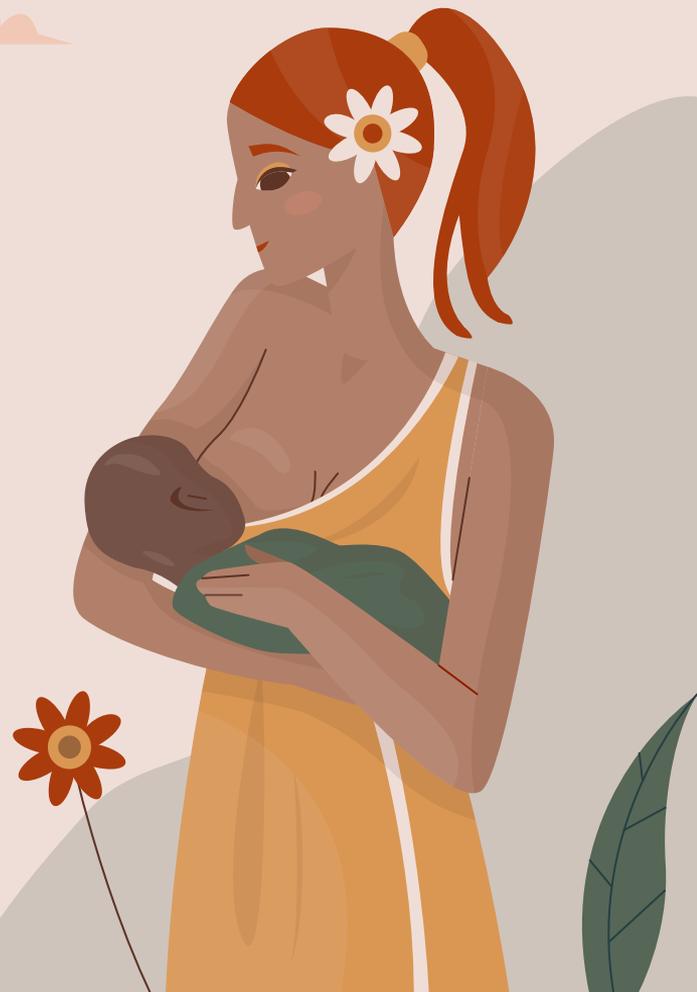
Amamentação por livre demanda: amamentar sempre que a criança pedir (em livre demanda)

- Atendimento de todas as necessidades do bebê
- Sem horários nem intervalos pré-definidos, de dia e de noite
- Dar tempo suficiente para o bebê sugar antes de trocar de mama
- Atenção aos sinais da vontade da criança de mamar: fazer movimentos com a boca e as mãos, balbuciar e sugar a mão.
- Primeiros meses: frequência de mamadas de 8 a 12 vezes ou mais por dia
- Meses seguintes: estabelecimento de um ritmo próprio da mãe e do bebê



4.

Práticas que podem facilitar a amamentação



Cuidar da saúde da mulher

Atenção à **alimentação** e **hidratação** da mulher

Recomendações do **Guia Alimentar para a População Brasileira** (2014):

- Fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades
- Limitar o uso de alimentos processados
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- Comer com regularidade, devagar, em ambientes apropriados e, sempre que possível, estar acompanhada

Divisão das tarefas domésticas

- Organização do cardápio
- Planejamento e realização das compras, preparo e, se for o caso, congelamento de comidas caseiras

Presença da rede de apoio

Apoio nos cuidados com a criança

Apoio em outras **situações e necessidades do cotidiano**:

- Dividir as tarefas domésticas
- Acompanhar a mulher às consultas
- Receber orientações dos profissionais de saúde

Tempo e tranquilidade para amamentar e cuidar de si

Participação do pai, do companheiro ou companheira, avós e membros da família e de toda rede de relacionamentos

Apoio de empregadores e/ou colegas de trabalho ou estudo

Creche: preparada para receber e armazenar o leite materno retirado pela mãe para ser dado à criança

Sinais de apoio:

- Ouvir sem julgamentos
- Acolher angústias e dúvidas
- Ter atenção às suas necessidades
- Elogiar o esforço de amamentar

5.

Práticas que podem prejudicar a
amamentação



1

Dar outros leites ou fórmulas infantis para complementar o leite materno

2

Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade

3

Oferecer mamadeira
Oferecer chupeta



4

Fumar durante a amamentação

5

Usar medicamentos por conta própria

6

Ingerir qualquer bebida alcoólica



Por que não usar mamadeiras?

Diferente forma de sucção
Confusão de bicos

Prejuízo na regulação do apetite
Ganho de peso excessivo



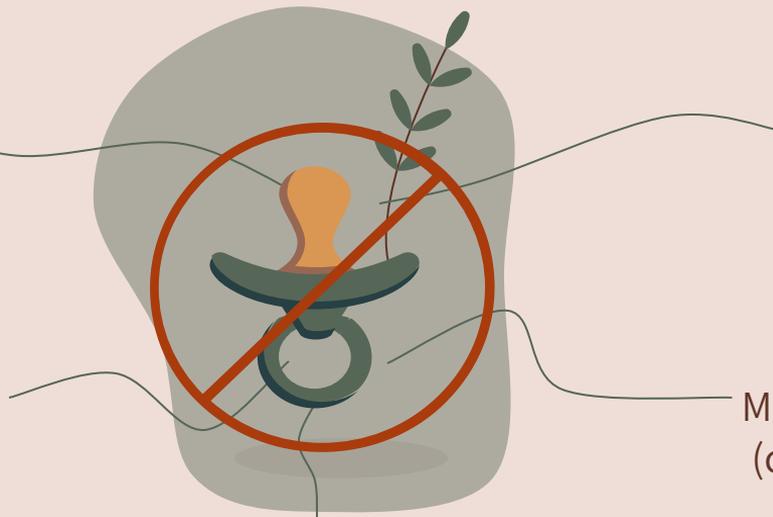
Prejuízo no desenvolvimento da
deglutição, mastigação
e fala

Fonte de contaminação
microbiana

Por que não usar chupetas?

Deformação na boca

Mau alinhamento dos dentes

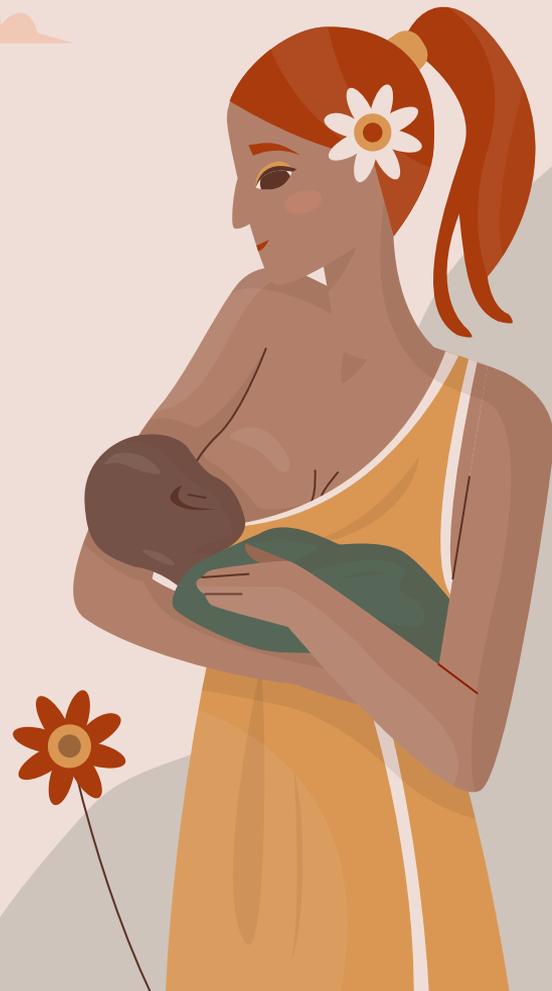


Problemas na fala,
mastigação e
respiração

Maior chance de “sapinho”
(candidíase ou monilíase)

6.

Quando não é recomendado amamentar



Quando não é recomendado amamentar?

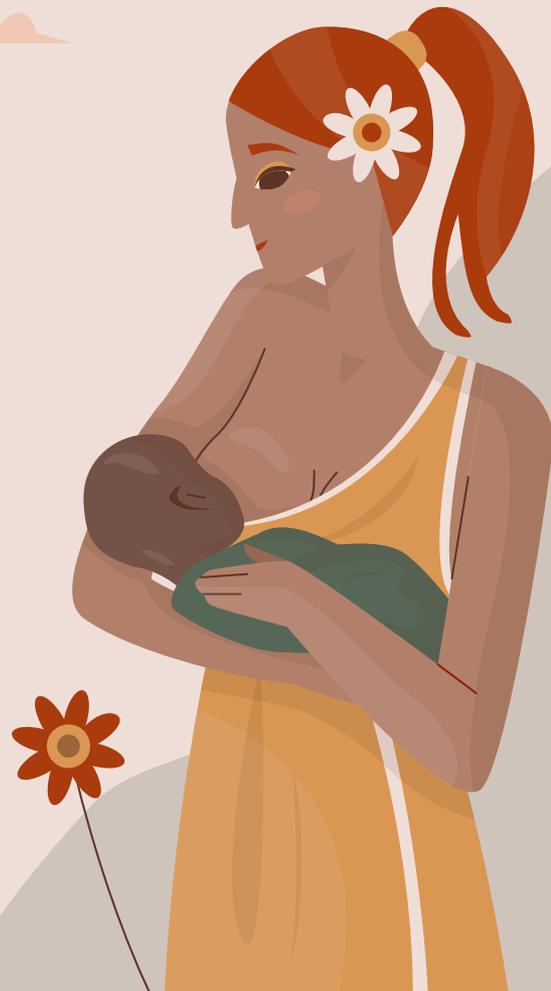


- Mães infectadas pelo **HIV** (vírus da AIDS) ou **HTLV1 e HTLV2** (vírus que comprometem as defesas do organismo)
- Mães em uso de algum **medicamento** incompatível com a amamentação (por exemplo, tratamento contra câncer)
- Mães **usuárias regulares de álcool ou drogas ilícitas**: não amamentar quando em uso dessas substâncias
 - **Amamentação cruzada** (quando uma mulher amamenta o filho de outra mulher):
 - Risco de transmissão de doenças pelo leite, como o vírus HIV
 - **Vírus das hepatites:**
 - Hepatites A, B e C:** podem amamentar
 - Hepatite C com os mamilos machucados:** procura de um profissional de saúde
 - **Interrupção temporária da amamentação:**
 - Algumas infecções
 - Consumo eventual de álcool e/ou drogas ilícitas
 - Vacina contra febre amarela em mães de crianças < 6 meses
 - Exame com radiofármacos



7.

Principais dificuldades na amamentação



Demora na descida do leite materno

Suporte da família e da rede de apoio
Estimulação da mama com sucção frequente do bebê

Mastite

Procura imediata de um serviço de saúde
Não interrupção da amamentação durante tratamento

Mamilo plano ou invertido

Não realização de exercícios para mamilos durante pré-natal
Não uso de bicos de silicone
Realização de massagem nas mamas e extração um pouco de leite antes da mamada
Auxílio ao bebê a abocanhar o mamilo e a aréola
Uso de diferentes posições para facilitar a pega

Ingurgitamento mamário

Amamentação do bebê sempre que quiser
Realização de massagens suaves nas mamas
Retirada de um pouco de leite para facilitar a pega
Uso de sutiã de alças largas e firmes

Criança com dificuldade inicial para sugar

Suspensão do uso de bicos artificiais
Uso de apoio para mamas muito grandes
Melhoria da pega e variação da posição do bebê
Ordenha manual ou com bomba e oferta ao bebê com copo ou colher
Acompanhamento profissional



Bloqueio de ductos lactíferos

Aumento da frequência das mamadas e esvaziamento das mamas
Realização de massagens nas mamas
Uso de diferentes posições para amamentar
Oferta primeiramente da mama com o problema, com o queixo do bebê direcionado para a área afetada

Pouco leite

Melhora do posicionamento e pega
Aumento da frequência das mamadas
Ordenha de leite manualmente ou na bomba
Estimulação da sucção da criança
Não uso de bicos artificiais
Consumo de alimentação e hidratação adequadas
Estímulo ao repouso
Recebimento de apoio da família e de profissionais de saúde



Hiperlactação

Não extração de leite antes das mamadas
Amamentação com somente uma mama em cada mamada
Não uso de conchas
Amamentação em posição mais deitada ou de lado (redução do fluxo)
Possibilidade de doar o leite excedente para um Banco de Leite Humano

Mamilos doloridos e/ou machucados

Atenção para a pega adequada do bebê
Massagem nas mamas e retirada de um pouco de leite antes da mamada e iniciar na mama não machucada
Introdução com cuidado do dedo indicador ou mínimo da mãe no canto da boca do bebê
Enxágue das mamas com água limpa pelo menos uma vez ao dia
Troca de sutiã ou absorventes para os seios quando estiverem molhados
Não uso de cremes, óleos, antissépticos, saquinho de chá, casca de banana ou mamão ou outras substâncias sobre as mamas

8.

Desmame



Desmame

Término da amamentação
Natural e não forçado após 2 anos de idade

Sinais que a criança está preparada para o desmame:

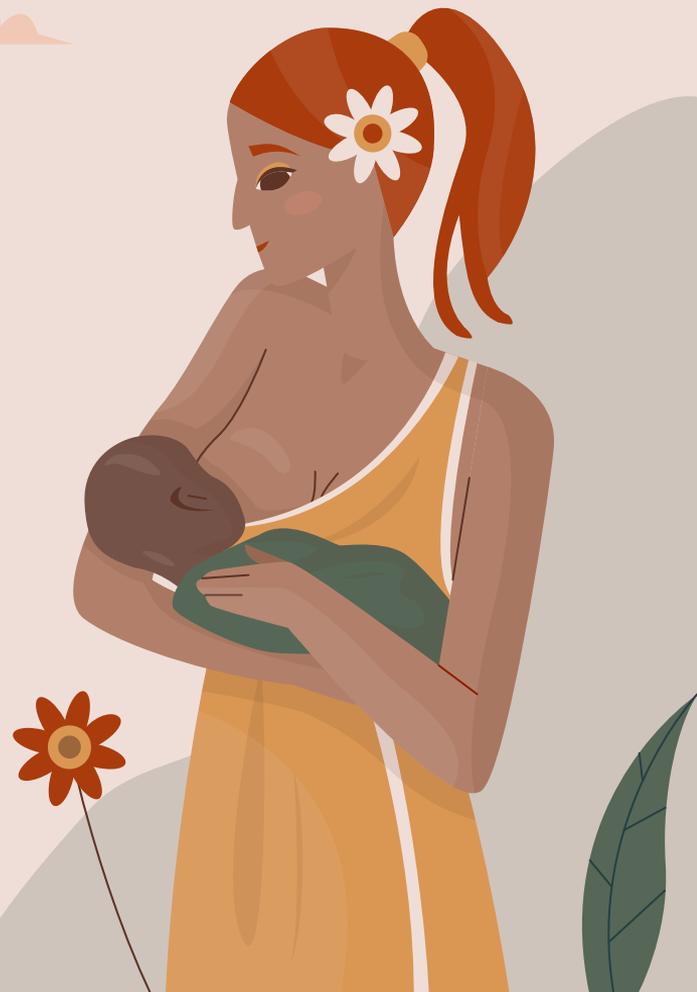
- Menor interesse nas mamadas
- Aceitação de alimentos variados
- Segurança na relação com a mãe
- Aceitação de outras formas de consolo que não o peito
- Aceitação em não ser amamentada em certas ocasiões ou locais
- Dormir sem mamar no peito
- Preferência por brincar ou fazer outra atividade com a mãe em vez de mamar

Não utilizar métodos com a finalidade de alterar o sabor do leite ou fazer a criança rejeitar o peito (pimenta ou outro produto com sabor desagradável nos mamilos, nem mesmo fazer curativos na mama para parecer que está ferida).



9.

Perguntas e respostas sobre amamentação



Existe leite fraco?

- A natureza garante que as mulheres (sejam elas magras, tenham obesidade, negras, pardas, brancas, indígenas, caboclas, pobres ou ricas) produzam leite com calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos, água e todo o resto em quantidades adequadas.



Como saber se o bebê está recebendo leite materno suficiente?

- O bebê é ativo e responde aos estímulos;
- Faz xixi várias vezes ao dia, no mínimo 6 vezes nas 24 horas, e a urina é de cor clara;
- Desenvolvimento adequado (conforme acompanhamento na rede de saúde, com apoio da Caderneta da Criança) leva a crer que a criança está mamando em quantidade suficiente.



Há problema em dar mamadeira à noite para a criança?

- Oferecer para que a criança durma mais tempo não é recomendado;
- Os riscos à saúde da criança e à própria amamentação não justificam essa prática;
- Reduzir a oferta do peito pode diminuir a quantidade de leite produzido pela mulher;
- Dar o peito à noite estimula a produção do leite.



Amamentar faz o peito “cair”?

- O aumento do volume das mamas que ocorre durante a gestação e a lactação não necessariamente farão o peito “cair”.



Quem pode ser doadora de leite humano?

- Toda mulher que amamenta é uma potencial doadora de leite humano;
- Ser saudável e não tomar medicamento que interfira na amamentação;
- Banco de leite: o leite doado é pasteurizado, submetido a controle de qualidade, e, posteriormente, distribuído para recém-nascidos prematuros e/ou crianças doentes internadas em hospitais.



10.

Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno



Situações de necessidade de retirar leite do peito

- Quando ocorre a descida do leite materno (apojadura)
- Sempre que sentir as mamas muito cheias
- Quando a mãe precisa se separar da criança por algumas horas ou retornar ao trabalho
- Mãe temporariamente impossibilitada de amamentar



Como preparar o frasco para guardar o leite do peito

- **Frasco de vidro** com tampa plástica rosqueável e boca larga. Retirar toda a cola e papel do rótulo e de dentro da tampa
- Lavar com **água e sabão**, esfregando e enxaguando bem
- Ferver o vidro e a tampa, colocando-os em uma panela com água, por 15 minutos, a contar do início da fervura
- Escorrer a água da panela e colocar o frasco e a tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo ou papel toalha
- Não enxugar. Deixar secar naturalmente
- Quando estiver seco, fechar o frasco com a tampa e guardar em um recipiente fechado



Como se preparar para retirar o leite do peito

- Escolher um **lugar limpo**, tranquilo e longe de animais ou outras pessoas
- Prender e cobrir os cabelos com touca ou lenço
- Cobrir boca e nariz com máscara, lenço ou fralda
- Retirar anéis, aliança, pulseiras e relógio
- Lavar as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão
- Lavar as mamas apenas com água
- Secar as mãos e as mamas com toalha limpa ou papel toalha
- Evitar falar durante a retirada do leite



Como fazer a retirada manual do leite materno

- Massagear toda a mama, de forma circular
- Dedos em forma de “C”
- Apertar suavemente um dedo contra o outro, repetindo o movimento até o leite começar a sair e desprezar os primeiros jatos ou gotas
- Iniciar a coleta: pressionar e soltar, pressionar e soltar
- 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



Como guardar o leite materno

- **Congelador ou freezer**: até 15 dias
- **Prateleira mais próxima ao congelador da geladeira**: até 12 horas
- Para **doação**: armazenado congelado por no máximo 10 dias
- Tampar bem o frasco com o leite, anotar a data da retirada com caneta em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco
- Vários leites guardados em um mesmo frasco: identificar o frasco com a data e hora da **primeira retirada de leite**



Como oferecer o leite retirado à criança?

- Se o leite estiver congelado, descongelar no próprio frasco em **banho-maria** com o fogo apagado até que se desmanche todo o gelo e ele fique completamente líquido
- **ATENÇÃO! O leite materno não deve ser fervido nem aquecido no microondas!**
- Esterilizar o utensílio para o oferecimento do leite
- Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite
- Abrir o frasco e colocar um pouco do leite que foi retirado do peito em **copo** ou **xícara** limpos

Como oferecer o leite retirado à criança?



Crianças menores de 6 meses que não estão sendo amamentadas exclusivamente

Principais tópicos trabalhados nesse capítulo:

1. Por que as crianças devem ser amamentadas exclusivamente?
2. O aleitamento artificial tem custo elevado
3. Como estimular o aleitamento materno exclusivo e evitar que ele seja interrompido
4. Quando for preciso dar outros alimentos além do leite materno
5. O que fazer se a mãe precisar ficar longe da criança?
6. Quando iniciar a oferta de outros alimentos de consistência sólida para a criança?
7. Quando é importante oferecer água para a criança?

Por que as crianças devem ser amamentadas exclusivamente?

< chances de desenvolvimento
desnutrição ou obesidade na
infância

Menor risco de
desenvolver alguns tipos
de câncer infantil

Proteção: doenças
infecciosas e
alergias

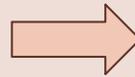
O aleitamento artificial
tem custo elevado



É quando outros leites são oferecidos à criança?



A criança suga
menos o peito



A produção de leite
materno diminui

Quando for preciso dar outros alimentos além do leite materno?

As recomendações sobre a alimentação dependem:

- Idade da criança;
- Tempo de separação entre mãe e criança;
- Aceitação por ela dos demais alimentos.



Para crianças menores de 4 meses

1. SE TIVER POUCO LEITE:

Oferecer o leite materno que tiver armazenado e complementar com fórmula infantil

2. SE NÃO TIVER LEITE MATERNO:

Oferecer a fórmula infantil



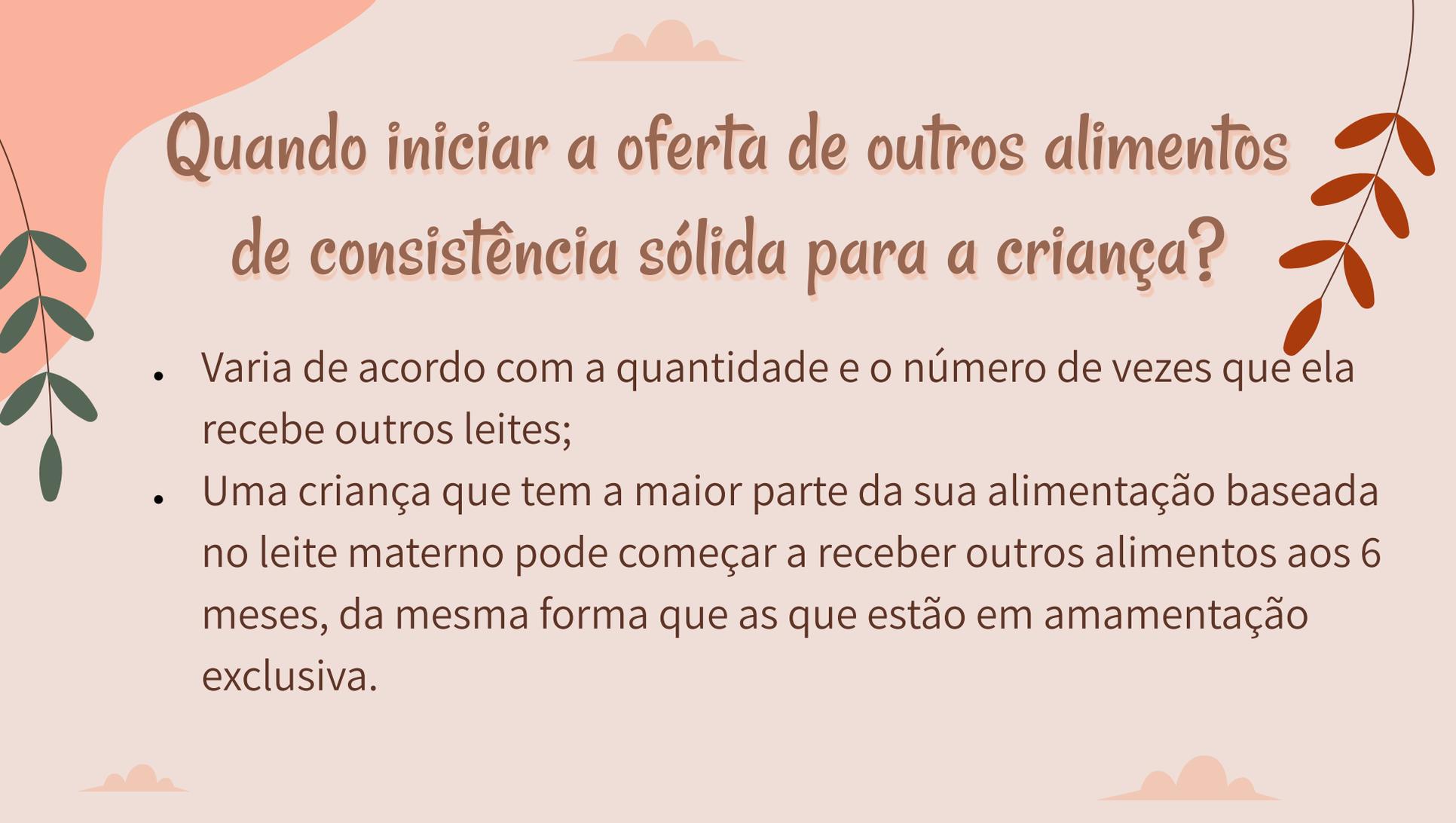
Para crianças entre 4 e 6 meses

1. SE TIVER POUCO LEITE:

- Oferecer o leite materno armazenado;
- Complementar com outros alimentos (conforme o tempo de ausência da mãe e avaliação do profissional de saúde sobre o desenvolvimento da criança).

2. SE NÃO TIVER LEITE MATERNO:

- Oferecer outros alimentos que podem ser fruta, almoço, jantar e/ou fórmulas infantis e outros leites;
- Dependendo dos mesmos pontos e da sua aceitação aos demais alimentos.



Quando iniciar a oferta de outros alimentos de consistência sólida para a criança?

- Varia de acordo com a quantidade e o número de vezes que ela recebe outros leites;
- Uma criança que tem a maior parte da sua alimentação baseada no leite materno pode começar a receber outros alimentos aos 6 meses, da mesma forma que as que estão em amamentação exclusiva.

Quando é importante oferecer água para a criança?

- AME: necessidade de água da criança é atendida exclusivamente pelo LM;
- A criança que recebe somente fórmula infantil, desde que preparada de forma adequada, também não precisa receber água;
- Se houver consumo de leite de vaca modificado em casa ou outros alimentos além do leite materno, a água deve ser oferecida para a criança nos intervalos das refeições.

Considerações finais



PONTOS POSITIVOS

- Linguagem empregada no guia: fácil entendimento e aproximação com a mulher e família/rede de apoio
- Conteúdo informativo e baseado em evidências científicas
- Direcionamento para outras seções do guia para orientar possíveis dúvidas do leitor
- Alerta para busca de profissionais de saúde em diversos segmentos do guia

PONTOS DE ATENÇÃO

- Necessidade de divulgação constante do conteúdo do guia para as mulheres, família e rede de apoio
- Apropriação dos conteúdos do guia pela equipe de saúde multiprofissional para direcionamento das famílias
- Elaboração de materiais objetivos e sucintos com conteúdos do guia para orientação mais rápida das famílias

Obrigada!

