

# VOCÊ PODE!

**Uma cartilha sobre a diversidade de corpos que  
podem amamentar**

## Sobre a cartilha

Essa cartilha não é sobre a diversidade de corpos. Quer dizer... É sim, só não do jeito que você imagina! Essa é uma cartilha sobre corpos que amamentam.

Esse é um material desenvolvido para a comemoração do Agosto Dourado, que completa nove anos na Faculdade de Saúde Pública através do IX Encontro para a Promoção, Proteção e Apoio à Amamentação.

As ilustrações da cartilha são exclusivas para o projeto e foram desenvolvidas pela artista visual Júlia Sodré (@stsodre).



# Amamentação e pessoas com deficiência

Pessoas com deficiências físicas e intelectuais também podem amamentar!

Apesar do desenvolvimento de tecnologias assistivas de suporte ao aleitamento realizado por pessoas com deficiência, poucos são os profissionais com o preparo adequado para dar esse tipo de suporte, o que pode levar à contextos de perda de autonomia e desmame precoce.

## ***Para não errar:***

- Ter uma escuta ativa é primordial, pergunte e busque compreender as necessidades relatadas
- Disponha de um ambiente confortável e familiar, a redução de estímulos gera maior segurança
- Não seja capacitista! Pessoas com deficiência precisam ter sua autonomia respeitada



# Amamentação e cirurgias nas mamas

Você sabia que pessoas que passaram por cirurgia nas mamas também podem amamentar? Mas fique ligada, vai depender do tipo de cirurgia!

- Nas cirurgias com incisão na aréola pode haver menor sensibilidade ao estímulo que o bebê faz durante a mamada.
- Nas cirurgias de redução das mamas, por ter sido retirada parte do tecido mamário, é necessário ficar de olho.
- Em casos de mastectomia unilateral por câncer de mama, a mama preservada pode amamentar sem demais prejuízos.

Para que o tecido preservado na mama atinja a capacidade máxima de produção, é necessário que a mama seja bem estimulada em intervalos curtos (amamentando ou retirando leite) desde o dia do nascimento.

**Mas lembre-se! Só teremos certezas do impacto da cirurgia após o nascimento do bebê.**



# Amamentação e cirurgias nas mamas

O uso de prótese de silicone para aumento das mamas não impacta diretamente a produção de leite. É preciso se atentar aos primeiros dias de amamentação, pois o silicone vai competir pelo mesmo espaço e intensificar o ingurgitamento mamário. Isso pode dificultar na hora de colocar o bebê para mamar em qualquer técnica de inserção do silicone. **Nesse caso é importante caprichar na massagem das mamas e ordenha de um pouco de leite até que a parte onde o bebê vai posicionar a boca esteja macia.**

## **Segue a dica:**

Em qualquer tipo de cirurgia mamária, se for necessário oferta de leite além da mamada, é essencial o uso de utensílios que não prejudiquem a continuidade do aleitamento. Evite, ao máximo o uso de mamadeira. Copo aberto, colher simples e colher dosadora podem ser usadas para oferta de leite sem aumentar o risco do desmame.



# Amamentação e o peso corporal

Pessoas em sobrepeso e obesidade podem amamentar!

É importante se lembrar sempre que o estigma de peso corporal é fonte de sofrimento psicossocial e um acolhimento adequado é fundamental para assegurar a garantia de direitos.

## **Segue a dica:**

- Estar confortável é fundamental: cadeiras, macas e poltronas de amamentação precisam acomodar todos os tamanhos de corpos
- Comentários sobre o peso corporal não são bem-vindos! A amamentação é um momento de mudanças e estresse, procure acolher sempre.



# A lactação induzida

A amamentação não é apenas uma ferramenta de alimentação dos bebês, é também um importante alicerce na criação de vínculo mãe-criança. Por isso, pessoas que não gestam - por decisão própria ou não - e que decidiram ter filhos, optam pela **lactação induzida** para amamentar seu bebê.

## E como faz?

O tratamento possui uma etapa hormonal, com a administração de hormônios como o estrogênio e a progesterona, visando o aumento dos níveis de prolactina. Conta também com uma etapa de estímulos de sucção, com o auxílio de uma bomba extratora de leite.



# E quem pode?

## **Casais LGBTIA+**

Mães lésbicas e bissexuais não gestantes, mulheres trans... Esses são alguns exemplos de quem pode se beneficiar da lactação induzida.



### ***Para se atentar:***

Homens trans que não realizaram a mastectomia masculinizadora e não gestaram também podem amamentar, mas, assim como para gestar, a terapia hormonal deve ser interrompida.

## **Mães adotantes**

Mães adotantes podem optar pela lactação induzida!

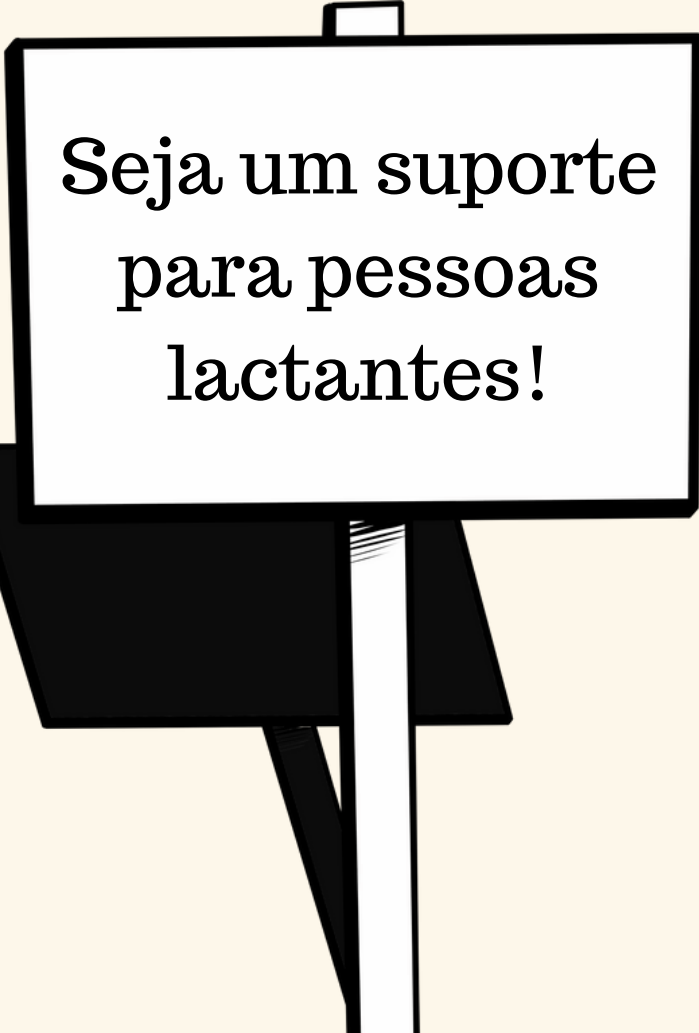
### ***Fique de olho:***

A licença em casos de adoção tem a mesma duração da licença para pessoas que gestaram. Exija seus direitos!



# Para se aliar!

- A amamentação é uma fase muito importante, ofereça e dê suporte àqueles que estiverem amamentando.
- Outros corpos - como pessoas com deficiência, mãe adotivas e não gestantes, pacientes que passaram por mastectomias parciais ou unilaterais, pessoas trans - também podem amamentar. Garanta um ambiente seguro!



**Seja um suporte  
para pessoas  
lactantes!**

- No ambiente de trabalho, seja compreensivo. O puerpério é um momento complexo e lotado de mudanças!
- Não se omita em situações de discriminação!



## **Para saber mais e as nossas referências**

Brazil-Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. (2019). Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.

Leonardo, R. P. D. S. (2022). Amamentação no contexto da mulher com deficiência: uma revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem)-Instituto de Enfermagem, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé.

Martins, E., Garcia, F. S., Rios, A. O., & Lipinsk, J. M. Compreensão dos Profissionais sobre o Processo de Lactação Induzida e Amamentação por Mães Adotivas. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, 5(3).