

# ALEITAMENTO MATERNO

Amanda Forster Lopes

amanda.flopes@yahoo.com.br



# Tipos de aleitamento materno

- **Aleitamento materno exclusivo** – somente LM, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos (gotas ou xaropes - vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos)
- **Aleitamento materno predominante** – além do LM, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões) e sucos de frutas.
- **Aleitamento materno complementado** – além do LM, qualquer alimento sólido ou semi-sólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo. Nessa categoria a criança pode receber, além do leite materno, outro tipo de leite, mas este não é considerado alimento complementar.
- **Aleitamento materno misto ou parcial** – quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite

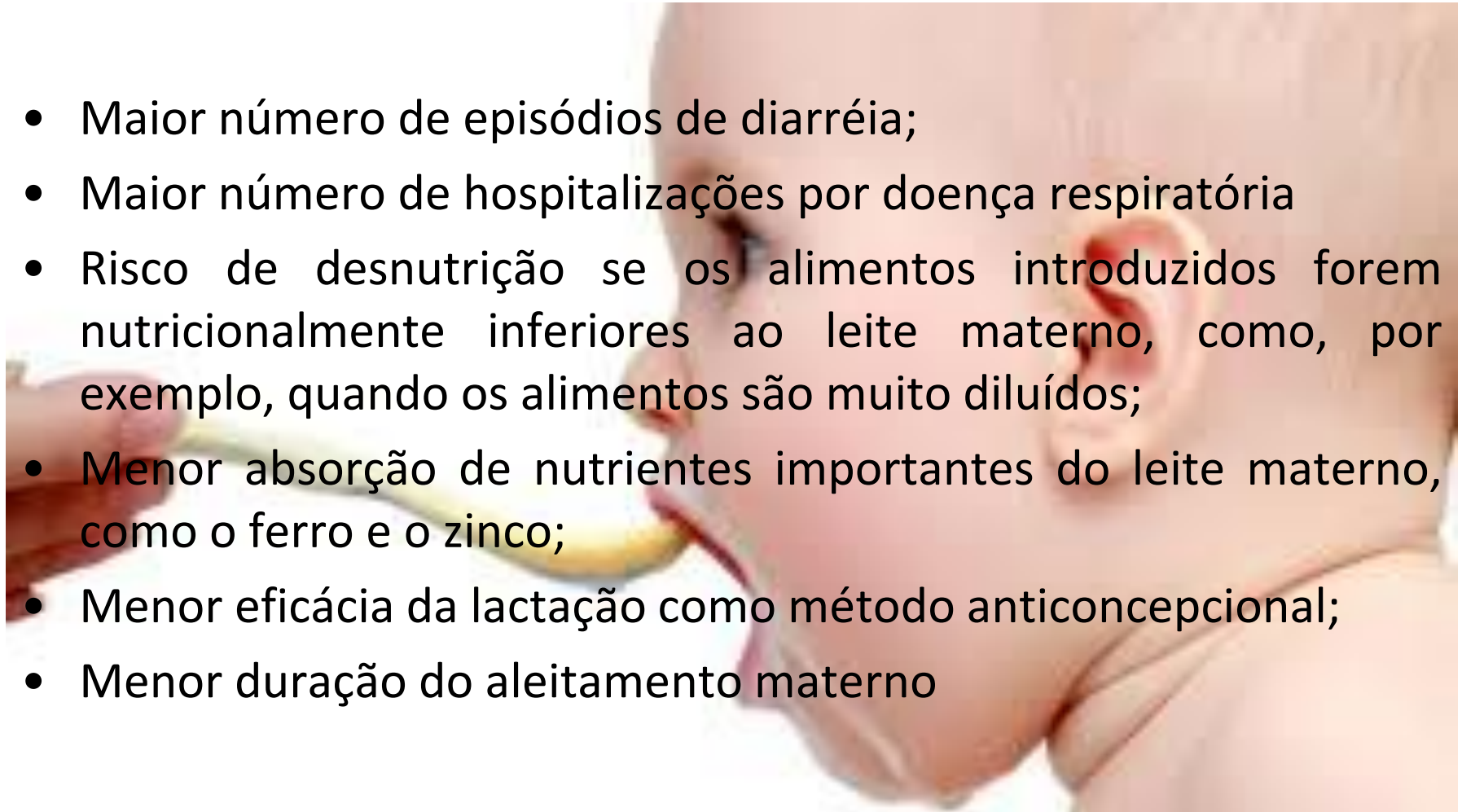
# Recomendação do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde

- Amamentação exclusiva nos 6 primeiros meses
- Amamentação continuada até os 2 anos de idade ou mais



# Introdução precoce de outros alimentos

- Maior número de episódios de diarreia;
- Maior número de hospitalizações por doença respiratória
- Risco de desnutrição se os alimentos introduzidos forem nutricionalmente inferiores ao leite materno, como, por exemplo, quando os alimentos são muito diluídos;
- Menor absorção de nutrientes importantes do leite materno, como o ferro e o zinco;
- Menor eficácia da lactação como método anticoncepcional;
- Menor duração do aleitamento materno





# Por que a amamentação é importante?

- O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de **vínculo**, **afeto**, **proteção** e **nutrição** para a criança e constitui a mais **sensível**, **econômica** e **eficaz** intervenção para *redução da morbimortalidade infantil*.



# Por que a amamentação é importante?

- **Evita mortes infantis**

- Estima-se que o aleitamento materno poderia evitar 13% das mortes em crianças menores de 5 anos em todo o mundo, por causas preveníveis

- A proteção do leite materno contra mortes infantis é maior quanto menor é a criança

- A amamentação previne mais mortes entre as crianças de menor nível socioeconômico.

- **Evita diarreia**

- Principalmente em crianças mais pobres

- Proteção pode diminuir quando o AM deixa de ser exclusivo

- Reduz também a gravidade da doença quando presente



# Por que a amamentação é importante?

- **Evita infecção respiratória**
  - > Proteção quando AME 1os 6 meses
  - < gravidade da doença quando presente
- **Diminui o risco de alergias**
- **Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes**
  - Benefícios a longo prazo
  - Bebê e mãe (homeostase da glicose em mulheres que amamentam)
- **Reduz a chance de obesidade**
- **Melhor nutrição**



# Por que a amamentação é importante?

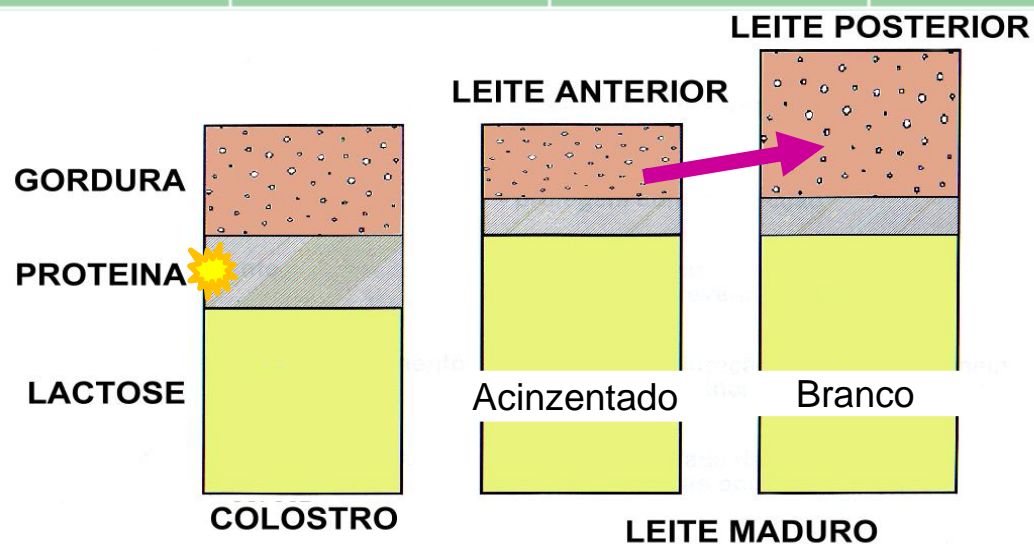
- Efeito positivo na inteligência (desenvolvimento cognitivo)
- Melhor desenvolvimento da cavidade bucal
- Proteção contra o câncer de mama
  - Risco 4,3% < a cada 12 meses de duração da amamentação
- < Custo financeiro
- Promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho
- Melhor qualidade de vida (crianças amamentadas adoecem menos, necessitam de menos atendimento médico, hospitalizações e medicamentos, o que pode implicar menos faltas ao trabalho dos pais, bem como menos gastos e situações estressantes)





# O Leite Materno

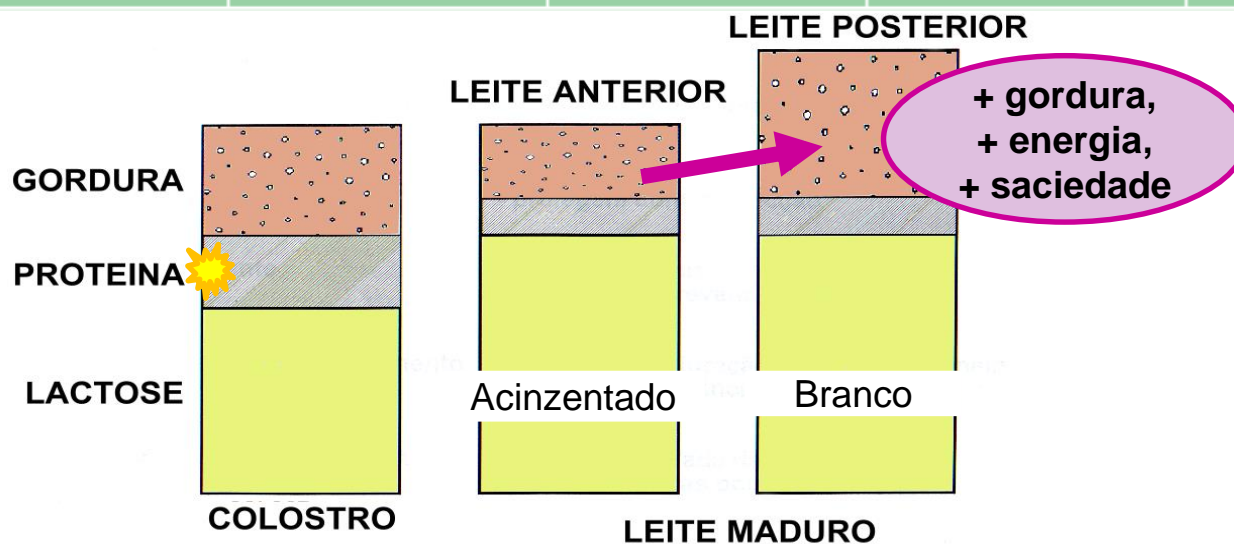
Nutriente	Colostro (3–5 dias)		Leite Maduro 7º a 10º dia pós-parto	
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1
Proteínas (g/dL)	☀️ 1,9	2,1	1,3	1,4
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0





# O Leite Materno

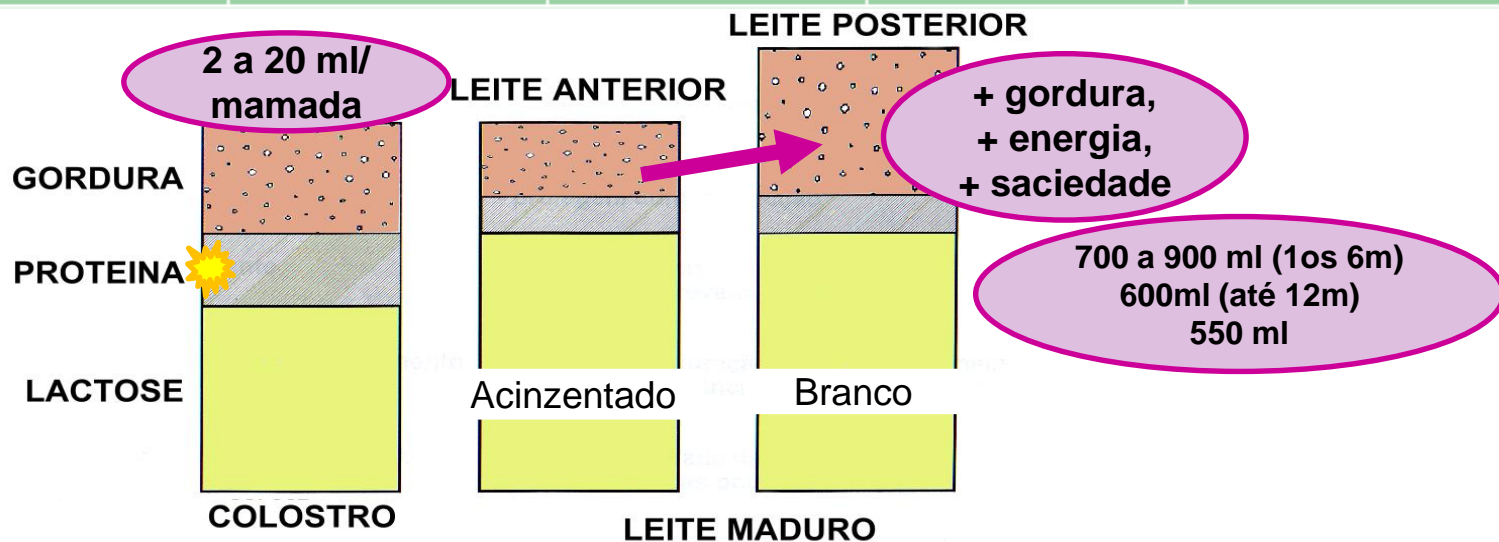
Nutriente	Colostro (3–5 dias)		Leite Maduro 7º a 10º dia pós-parto	
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1
Proteínas (g/dL)	✪ 1,9	2,1	1,3	1,4
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0





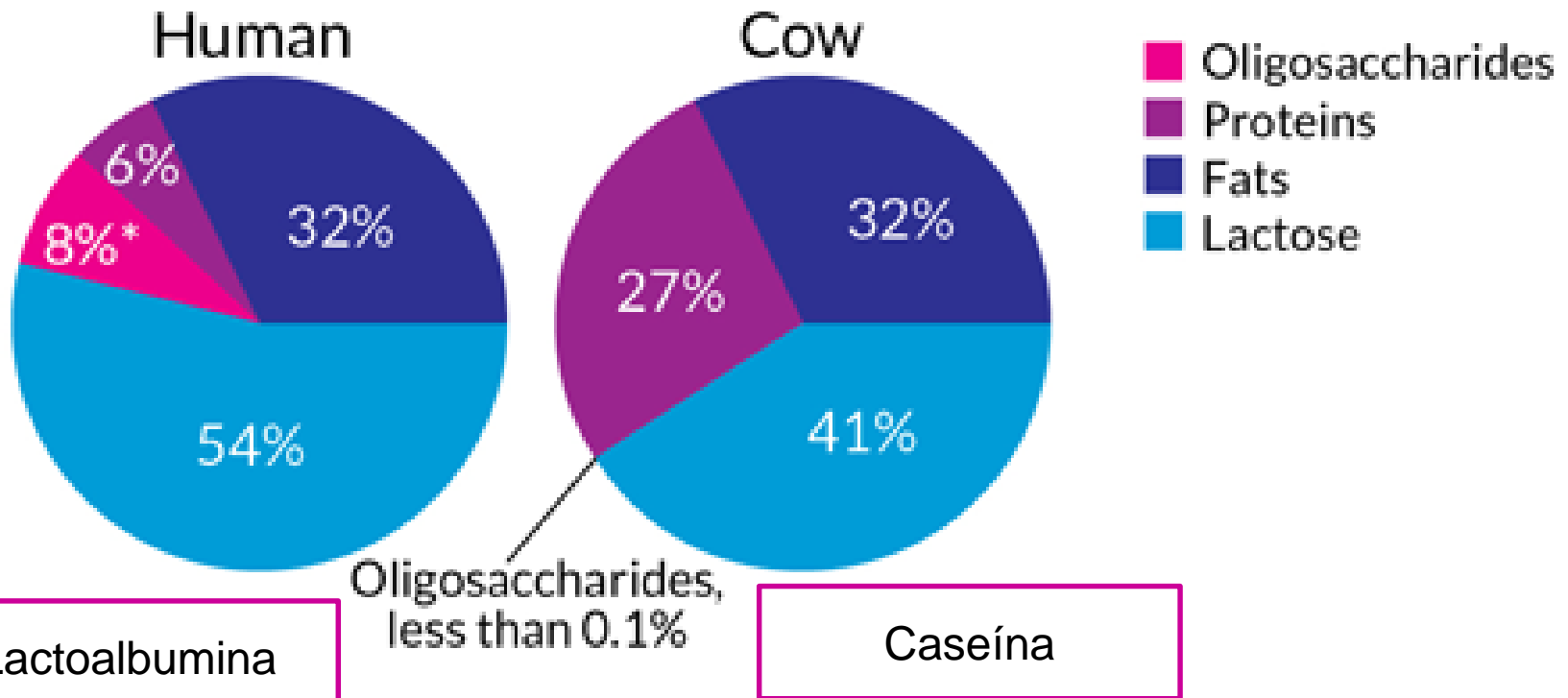
# O Leite Materno

Nutriente	Colostro (3–5 dias)		Leite Maduro 7º a 10º dia pós-parto	
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1
Proteínas (g/dL)	1,9	2,1	1,3	1,4
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0





# O Leite Materno



Oligosaccharides,  
less than 0.1%

IgA, IgM, IgG, macrófagos,  
neutrófilos, linfócitos T e B,  
lactoferrina, lisozima, fator bífido

# Composição do leite materno

- Gordura
- Água
- Enzimas
- Açúcar
- Ferro
- Sais
- Vitaminas
- Proteínas
- Anticorpos





# Realidade do aleitamento materno no Brasil

- Apesar de todas as evidências científicas provando a superioridade da amamentação sobre outras formas de alimentar a criança pequena, e apesar dos esforços de diversos organismos nacionais e internacionais, as taxas de aleitamento materno no Brasil, em especial as de amamentação exclusiva, estão aquém do recomendado.

Crianças mamam no peito

De forma não exclusiva nos primeiros 6 meses

Duração total do aleitamento materno é menor que o recomendado



Estilo de vida



Família e Amigos



Mídia



Interpretação da mãe em relação às reações da criança



Estilo de vida



Família e Amigos



Mídia



Interpretação da mãe em relação às reações da criança



# Pega correta

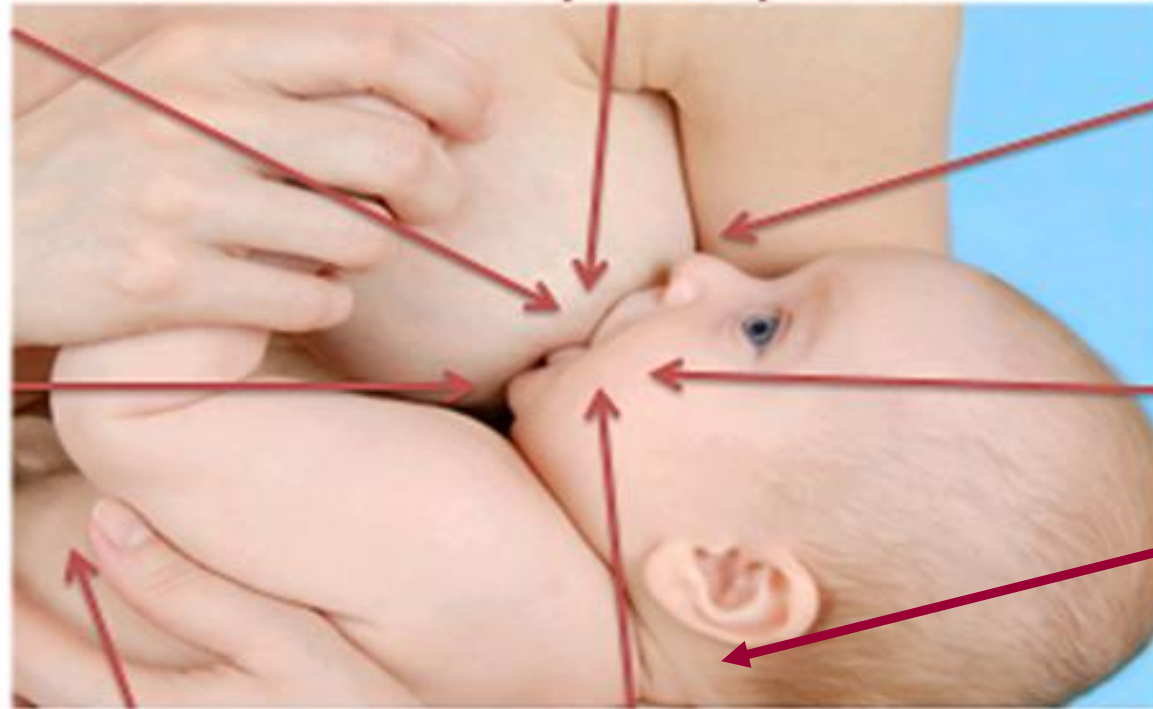
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite



Pescoço e corpo alinhados

Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

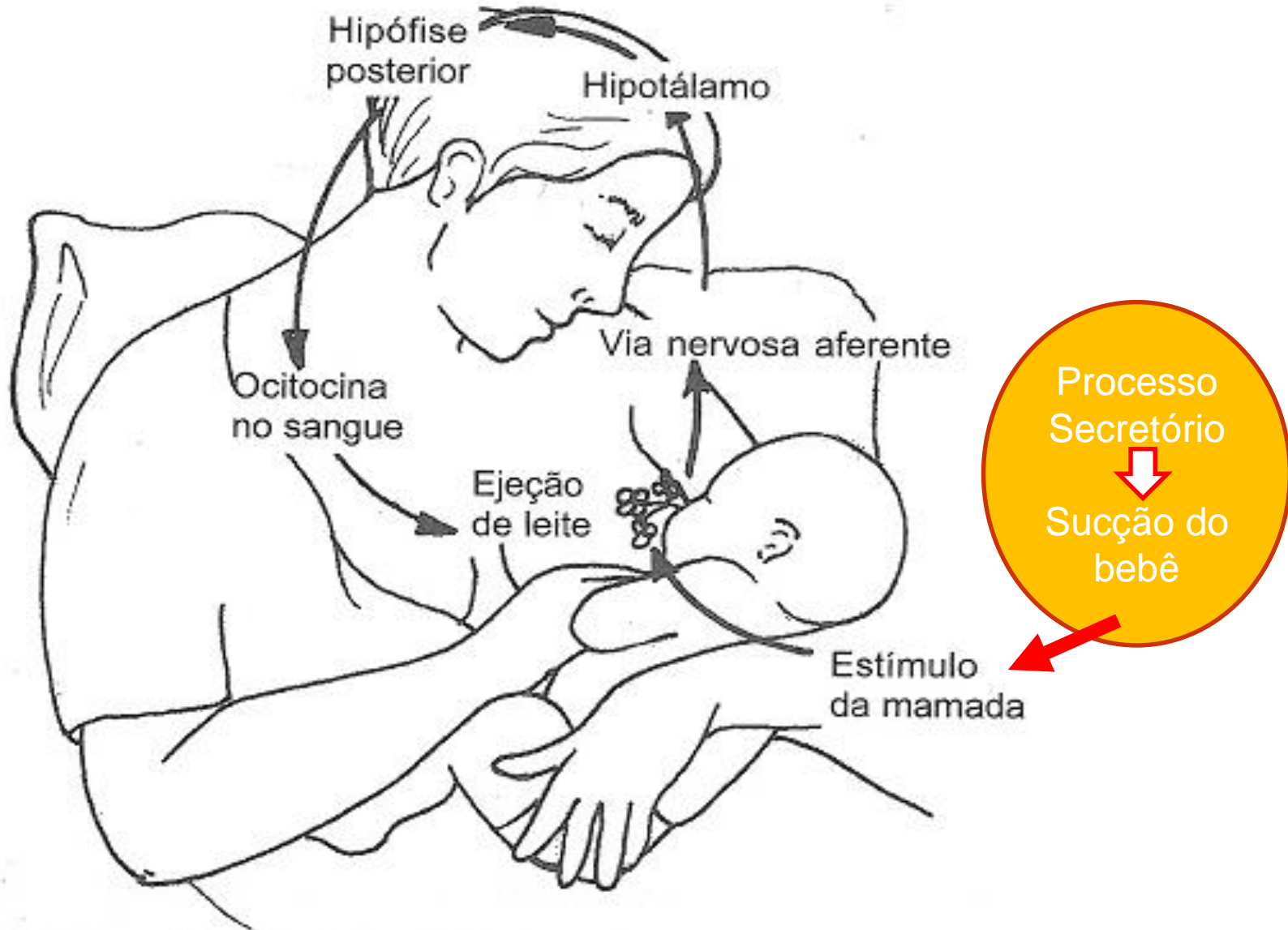
Roupa sem restringir movimentos – conforto  
Mãe confortável e relaxada



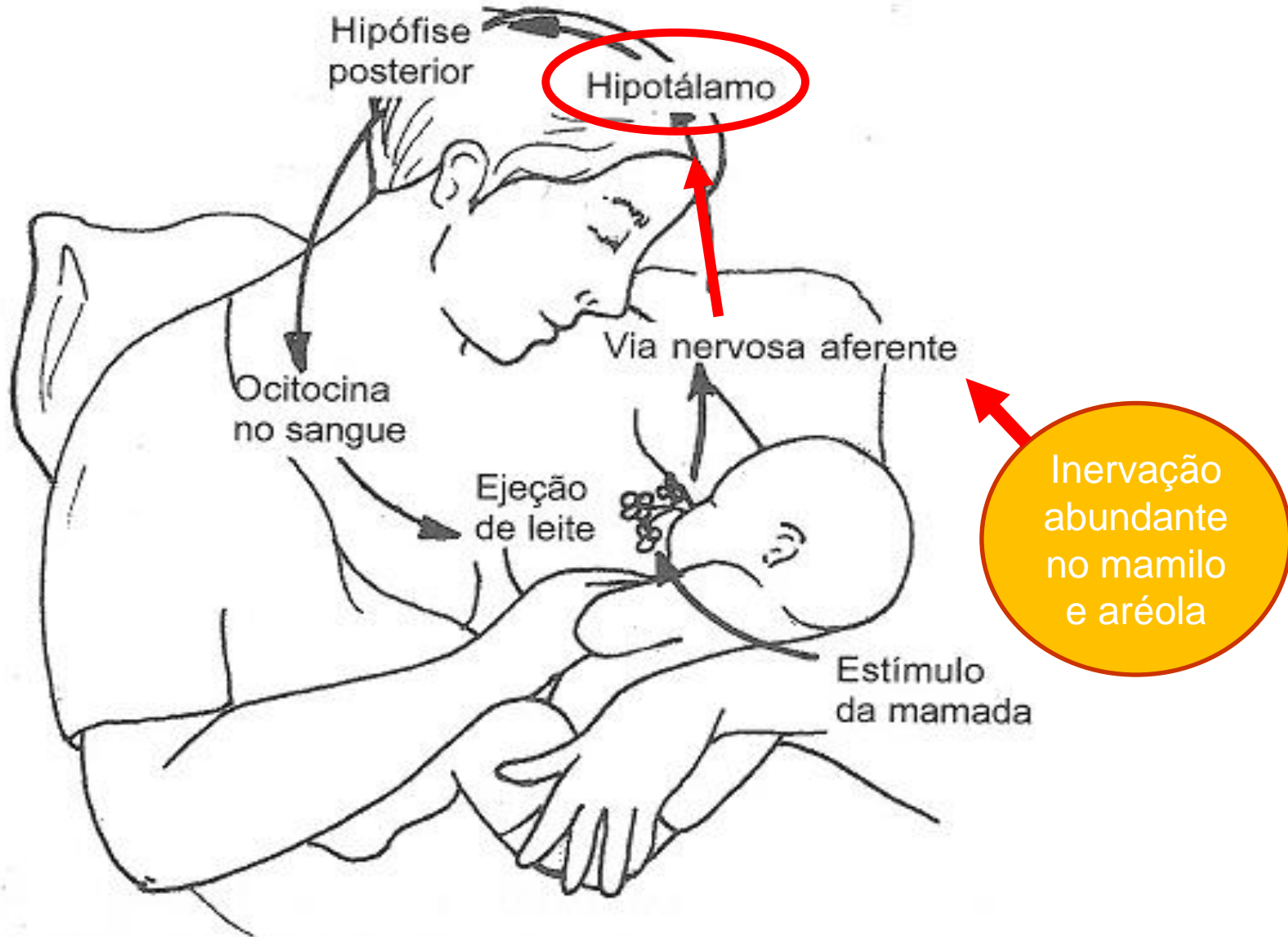
# Pouco Leite?

- A razão mais comum para interromper ou complementar o aleitamento materno é a **crença** de que a mãe tem pouco leite.
- Quase todas as mães podem produzir leite suficiente para um ou até dois bebês, desde que o **bebê sugue de forma eficiente e mame sempre que quiser**.
- As mães que pensam ter pouco leite precisam de **ajuda e apoio** de uma pessoa capacitada.
- Somente em casos de **desnutrição grave** ocorre alteração na produção do leite

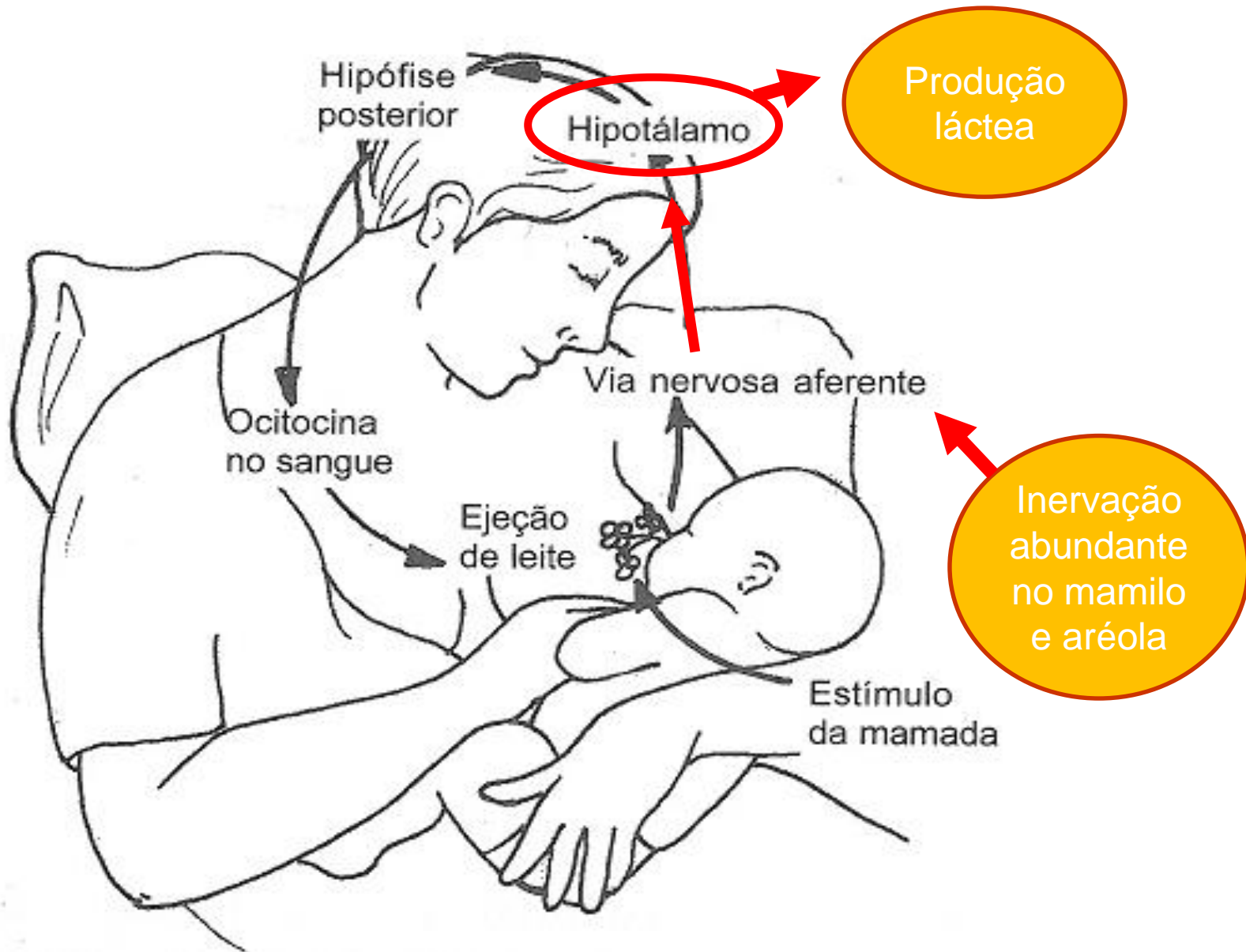
# Fisiologia da Lactação



# Fisiologia da Lactação



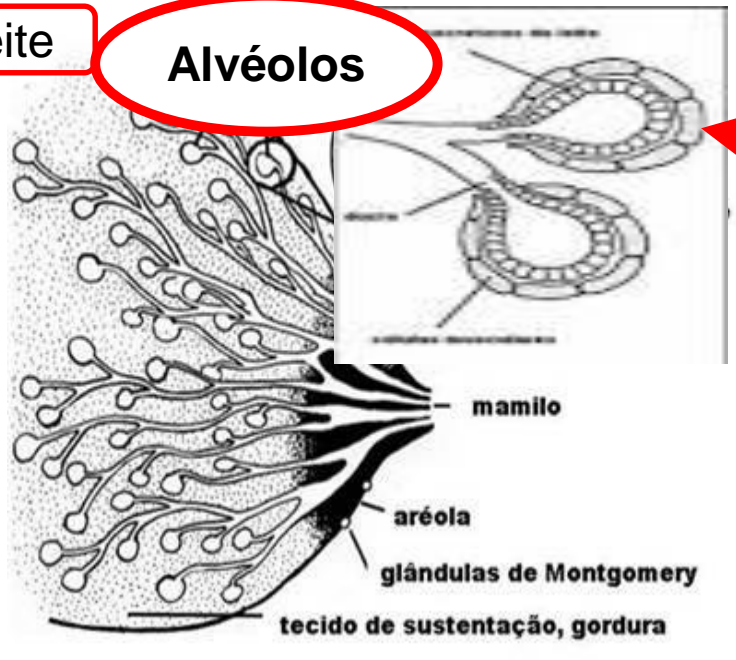
# Fisiologia da Lactação



# Reflexo de descida do leite

Produção do leite

Alvéolos

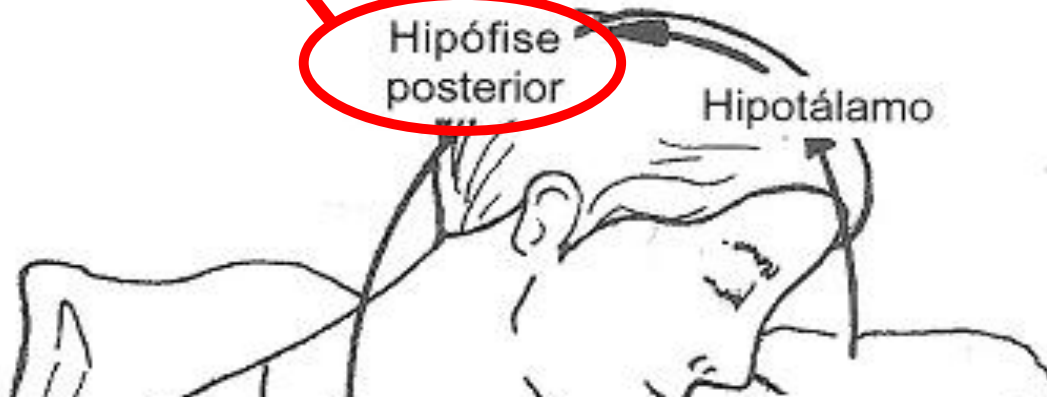


Compressão pelas células epiteliais

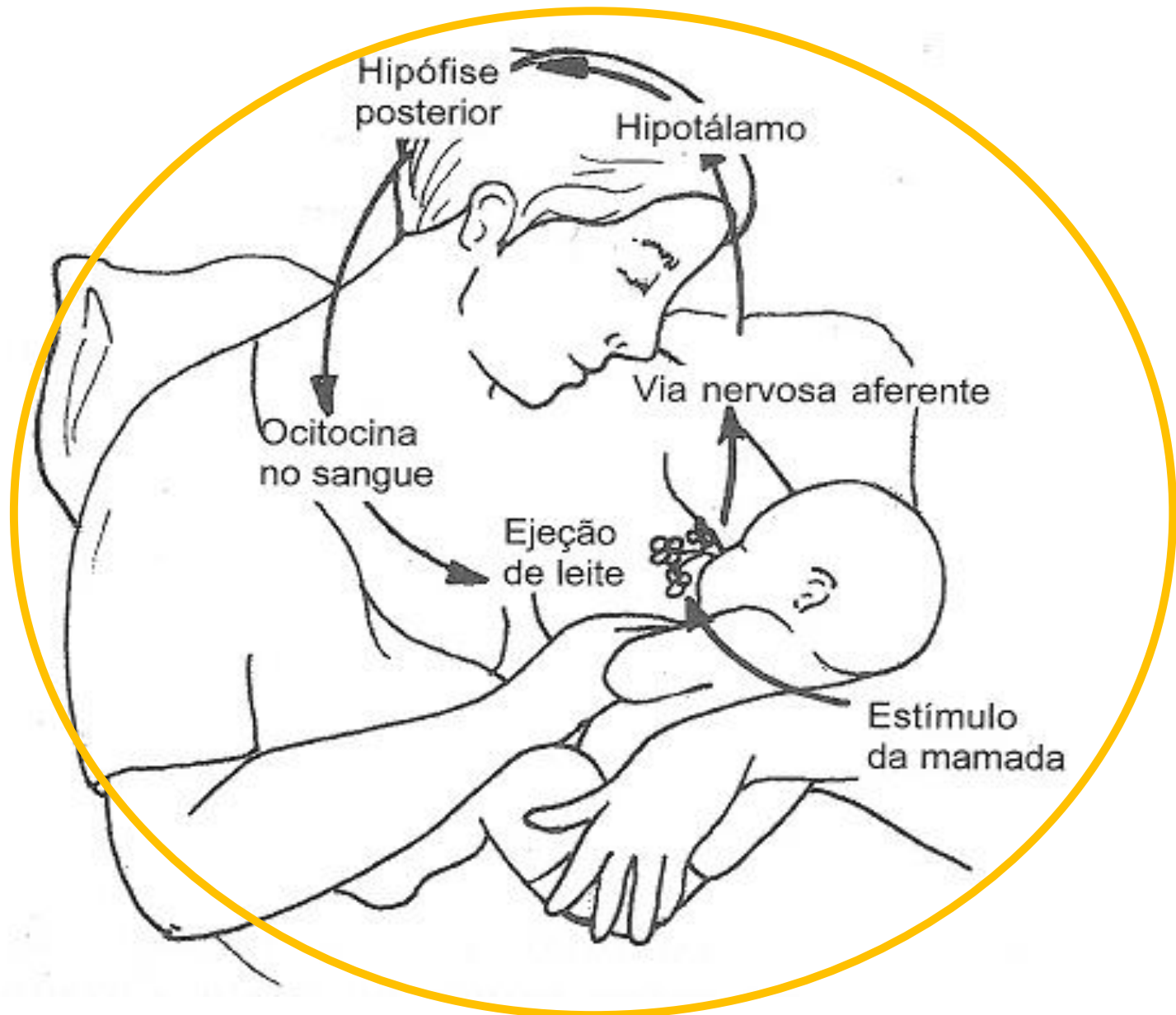
Ocitocina

Hipófise posterior

Hipotálamo



# Reflexo de descida do leite



# Adrenalina/noradrenalina - mediam o processo de descida do leite

## REFLEXO DA OCITOCINA

INTECOPRELLA

34



CONFIANÇA

AJUDAM O REFLEXO



PREOCUPAÇÃO  
STRESS  
DÚVIDAS  
DOR

INIBEM O REFLEXO



# Mito do leite fraco

- Não existe leite fraco, o leite materno alimenta e sustenta!
- Até uma mãe com desnutrição leve ou moderada é capaz de produzir um bom leite.
- O que acontece é o que o leite materno é mais aguado que o leite de vaca.



# Pouco Leite?

- Pega está correta?
  - Bebê está mamando por tempo suficiente?
  - Mãe está esperando esvaziar uma mama antes de oferecer a outra?
  - Mãe está bem para a produção do leite?
  - Mãe quer amamentar?
- 
- *“Quando o leite começa a diminuir no peito, ele já secou na cabeça”*



# Pouco Leite?

- Pega está correta?
- Bebê está mamando por tempo suficiente?
- Mãe está esperando esvaziar uma mama antes de oferecer a outra?
- Mãe está bem para a produção do leite?
- Mãe quer amamentar?
- “Quando o leite começa a diminuir no peito, ele já secou na cabeça”
  
- Dente nascendo
- Bebê chora por diversos motivos



# Pouco Leite?

- Pega está correta?
- Bebê está mamando por tempo suficiente?
- Mãe está esperando esvaziar uma mama antes de oferecer a outra?
- Mãe está bem para a produção do leite?
- Mãe quer amamentar?
- “Quando o leite começa a diminuir no peito, ele já secou na cabeça”
  
- Dente nascendo
- Bebê chora por diversos motivos
  
- ✓ Ganho de peso insatisfatório
- ✓ Urina em pequena quantidade e concentrada



# Papel do profissional da saúde

- Colher uma boa história da alimentação atual
- Ter um bom relacionamento com a mãe
- Relembrar as vantagens do AM
- Conseguir a cooperação do pai e avós
- Ter habilidades de desenvolver a confiança materna
- Eliminar sentimentos negativos
- Dar apoio
- Saber ouvir
- Ensinar técnicas de AM



**Mãe de cça de 3 meses diz:**

“Eu dou água a ele porque o clima agora está muito quente”

**Aceitando a idéia:**

“Você sente que as vezes ele precisa beber água?”

**Mãe diz:**

“Eu não tenho muito leite porque meus seios são muito pequenos”

**Aceitando a idéia:**

“As mães muitas vezes se preocupam com o tamanho dos seios”

**Dê a informação:**

“Sabe, seios grandes contêm mais gordura. A parte do seio que produz leite é a mesma em todos os seios”



# Mamadeiras e chupetas



- Importante fonte de contaminação
- “Confusão de bicos”- influencia negativamente o AM
- Crianças que chupam chupeta em geral são amamentadas com menos frequência
- Oferecer no copinho quando necessário

- O **profissional de saúde** tem um papel fundamental na reversão do quadro atual do AM.
- Mas para isso ele precisa estar preparado, pois, por mais competente que ele seja nos **aspectos técnicos** relacionados à lactação, o seu trabalho de promoção e apoio ao aleitamento materno não será bem sucedido se ele não tiver um **olhar atento, abrangente**, sempre levando em consideração os aspectos emocionais, a cultura familiar, a rede social de apoio à mulher, entre outros.
- Esse olhar necessariamente deve reconhecer a **mulher como protagonista** do seu processo de amamentar, valorizando-a, escutando-a e empoderando-a.





**OBRIGADA!!!**

