

- ♥ Porque faz bem à saúde e ao desenvolvimento da criança;
- ♥ Porque faz bem à saúde da mulher;
- ♥ Porque promove vínculo afetivo;
- ♥ Porque é econômico;
- ♥ Porque faz bem à sociedade;
- ♥ Porque faz bem ao planeta;



REDE DE APOIO

Ter apoio para dividir as responsabilidades pode facilitar a amamentação. É importante que todos os membros da família dividam tarefas domésticas, e cuidados com o bebê e outras crianças da casa. Além do núcleo familiar, a rede de apoio pode incluir avós, outros membros da família, amigos, colegas de trabalho ou estudo e profissionais da saúde, que também podem acolher e conversar em momentos de angústia ou estresse.

POR QUE AMAMENTAR É TÃO IMPORTANTE?

PRINCIPAIS DÚVIDAS

EXISTE LEITE FRACO?

Todo leite materno é adequado. Cada mãe produz o leite com calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos, água e todos os outros componentes em quantidades adequadas para o seu bebê.

COMO SABER SE O BEBÊ ESTÁ RECEBENDO LEITE MATERNO SUFICIENTE?

A maior parte do leite é produzido durante a mamada. Se o bebê é ativo e responde aos estímulos e está crescendo, se faz xixi várias vezes ao dia, e a urina é de cor clara, tudo indica que a oferta está adequada.

COMO SABER SE O CHORO DO BEBÊ É DE FOME?

Até os seis meses, a amamentação deve acontecer por livre demanda, isto é, sempre que o bebê quiser. Com o tempo, a mãe e as pessoas que cuidam da criança aprendem a interpretar o seu comportamento, identificando o que ela está precisando no momento do choro (se está com sono, frio, calor, dor, cólicas, fralda suja; ou se está precisando de carinho e de atenção).

MAMAS PEQUENAS PRODUZEM POUCO LEITE?

A quantidade de leite produzida por uma mulher não depende do tamanho das mamas, pois o leite é produzido pelas glândulas mamárias e não pela gordura acumulada nas mamas.

AMAMENTAR FAZ O PEITO “CAIR”?

As mamas aumentam de tamanho na gestação e na lactação. A genética, o aumento excessivo de peso durante a gestação, a idade da mulher e o aumento de peso ao longo dos anos, entre outros fatores, contribuem para a alteração na forma das mamas.

É POSSÍVEL VOLTAR A AMAMENTAR DEPOIS QUE A MULHER FICOU UM TEMPO SEM AMAMENTAR?

Mesmo que a mulher tenha interrompido a amamentação por um tempo, é possível voltar a amamentar. Ela pode fazer o processo de relactação, com a ajuda de profissionais de saúde.

DESMAME

O desmame é o término da amamentação. É um processo cujo tempo varia de dupla para dupla. Em geral, não deve ser forçado. Ele costuma ocorrer naturalmente após os 2 anos de idade, sob a liderança da mãe.

PRÁTICAS QUE PODEM PREJUDICAR A AMAMENTAÇÃO

- ☹ Dar outros leites ou fórmulas infantis desnecessariamente
- ☹ Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses
- ☹ Oferecer mamadeira e chupeta
- ☹ Utilizar bico de silicone e concha coletora
- ☹ Fumar
- ☹ Ingerir qualquer bebida alcoólica

Este material foi elaborado com base no Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos – Ministério da Saúde – 2019, com a finalidade de orientação de escolhas alimentares mais saudáveis, de acordo com a faixa etária da criança.

Todas as maternidades SUS de Porto Alegre possuem espaços de apoio à amamentação, chamados Banco de Leite Humano. Em caso de dificuldade, busque sua unidade de saúde ou este serviço para tirar dúvidas, receber ajuda ou doar seu leite excedente para crianças da UTI neonatal. A maioria dos Bancos buscam leite doado nas residências.

Contatos do Banco de Leite Humano do Hospital Materno Infantil
Presidente Vargas:
bancodeleite@hmipv.prefpoa.com.br
Fone: 3289.3334



prefeitura de
PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Mini guia de apoio à AMAMENTAÇÃO



O leite materno é o **único alimento** que o **bebê** precisa até completar **6 meses** de vida

LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO

Recomenda-se que as crianças sejam amamentadas até dois anos de idade ou mais, e exclusivamente até os 6 meses de vida.



Enquanto a criança estiver em amamentação exclusiva, nenhum outro tipo de alimento precisa ser oferecido: nem líquidos, como água, chás, sucos ou outros leites.



Em dias quentes, a criança poderá querer mamar com mais frequência para matar a sede.



Ofertar outros alimentos antes dos 6 meses é desnecessário e pode ser prejudicial. Em geral a criança só está madura para receber outros alimentos em torno dos seis meses. Apesar de a amamentação ser a forma natural de as mulheres alimentarem crianças pequenas, é necessário tempo para a mulher e a família se adaptarem às rotinas e aos cuidados do novo bebê. Amamentar nem sempre é fácil. Exige paciência, informação e apoio.



POSIÇÕES E PEGA ADEQUADA

POSIÇÃO TRADICIONAL



POSIÇÃO TRADICIONAL INVERTIDA



POSIÇÃO CAVALINHO



POSIÇÃO FUTEBOL AMERICANO



POSIÇÃO DEITADA



APOIAR A MÃO EM C



CORPO DO BEBÊ VOLTADO PARA O CORPO DA MÃE

BOCA BEM ABERTA, LÁBIOS PARA FORA, QUEIXO ENCOSTADO NA MAMA E VER A ARÉOLA APARECER MAIS ACIMA DO QUE ABAIXO DA BOCA DO BEBÊ.



DIFICULDADES COMUNS

A maioria das dificuldades com a amamentação podem ser resolvidas com a correção da pega do bebê e melhoria da posição, além de pequenos ajustes e manejos. Caso a situação não se resolva, procure atendimento.

MAMILOS DOLORIDOS E/OU MACHUCADOS

Existem muitos motivos para os mamilos machucarem. Evite uso de sabão, álcool ou cremes, pomadas e óleos na lesão. Uma pega adequada pode resolver o problema. Variar a posição nas mamadas, iniciar pelo seio menos dolorido e manter as mamas secas também colaboram na cicatrização.

“LEITE EMPEDRADO” (INGURGITAMENTO MAMÁRIO)

Deixe o bebê mamar sempre que quiser. O volume de leite tende a se regular e se adaptar à necessidade do bebê. Massagem com movimentos circulares suaves nas mamas e retirada de um pouco do leite antes de amamentar aliviam e facilitam a pega. Uso de sutiã de alças largas e firmes oferece maior conforto. Compressas mornas e quentes são contraindicadas para alívio.

“POUCO LEITE”

Uma avaliação cuidadosa deve ser feita. A maioria das mulheres produz leite suficiente, desde que o bebê sugue por tempo adequado, com frequência e pega apropriadas (veja mais em Principais dúvidas).

Para ajudar no aumento da produção de leite, pode-se oferecer as duas mamas, o bebê esvaziando primeiro uma para depois oferecer a outra; aumentar a frequência de mamadas, inclusive à noite; e comprimir a mama em sua base (próxima ao peito), estimulando a chegada do leite à aréola.

MASTITE (INFLAMAÇÃO DA MAMA)

A mastite pode progredir ou não para uma infecção. Uma parte da mama fica inchada, avermelhada e dolorida, podendo causar dores no corpo e febre. Neste caso, procurar imediatamente um serviço de saúde pode colaborar para um desfecho menos grave. A amamentação não precisa ser interrompida durante o tratamento.

POR QUE NÃO USAR CHUPETAS E MAMADEIRAS?

Sugar a mamadeira pode confundir a criança, pois ela suga o peito e a mamadeira de formas diferentes, independente do tipo de bico. Sugar a mamadeira é mais fácil e faz menos esforço. Além disso, o uso faz com que o movimento e posição da língua prejudiquem o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala. A criança que usa chupeta também tende a mamar menos tempo no peito. As chupetas podem causar deformações na boca, mau alinhamento nos dentes e problemas na fala, mastigação e respiração.