



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Amamentação vale ouro!



**Pró-Reitoria de Gestão
de Pessoas (PROGEPE)**
Coordenadoria de Qualidade de Vida
e Desenvolvimento de Pessoal
*Divisão de Atenção à Saúde e Segurança
do Trabalho (DASST)*





Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Conforme a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde, o aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade, se estendendo até os 2 anos ou mais de idade.

Ao amamentar, a mãe transmite ao bebê anticorpos que o protegem contra alergias, diminui as cólicas, nutre de forma integral e o protege de doenças como diarreia e infecções, também diminui o risco do desenvolvimento de asma, diabetes e obesidade. Além disso, o aleitamento materno contribui com o desenvolvimento da face, importante para que a criança tenha dentes fortes, desenvolvimento da fala e boa respiração.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Quais são os benefícios da amamentação para a mãe?

Para a mãe que amamenta, os benefícios do aleitamento materno também são vários:

- Emagrecimento pós gestação e retomada do peso adequado mais rapidamente;
- Prevenção do câncer de mama;
- Auxilia na involução uterina, pois durante a amamentação ocorre a liberação do hormônio ocitocina, que estimula a contração do útero para que ele retorne ao tamanho normal;
- É considerado um anticoncepcional natural, enquanto o bebê mama exclusivamente no peito, sem ingestão de nenhum outro líquido ou alimento, porque nesse período os hormônios da mãe fazem com que ela não ovule. No entanto, é recomendado conversar com seu médico nas consultas de puerpério para definir o melhor contraceptivo para a mulher durante o período em que estiver amamentando e também sempre utilizar preservativo em todas as relações sexuais, pois além de evitar nova gestação, previne contra doenças sexualmente transmissíveis;
- É econômico, evitando gastos com fórmulas infantis;
- E o mais importante: ao amamentar o vínculo afetivo entre mãe e bebê é fortalecido.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

O que uma mãe precisa para amamentar?

A mulher precisa ser empoderada, receber orientação sobre a amamentação durante o pré-natal (esclarecimento sobre a produção do leite, a importância da amamentação e as mudanças no corpo biológico e simbólico) e ter uma equipe acolhedora e preparada para auxiliá-la diante de alguma dificuldade no puerpério (orientar a pega correta, cuidados com as mamas para evitar mastites e fissuras, forma de retirar e armazenar o leite). Além disso, a mãe deve receber apoio do(a) parceiro(a) e da rede de familiares ou amigos de sua escolha para se sentir segura e confortável durante esse período.

Deve manter uma dieta saudável e sem restrições, ingerir no mínimo 2 litros água por dia. Durante o período de amamentação, a mãe deve evitar o consumo de bebida alcoólica. Também não deve fazer uso de nenhum medicamento, sem orientação médica, uma vez que alguns deles podem ser transferidos ao bebê por meio do leite materno e acarretar prejuízos em seu desenvolvimento e em sua saúde.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Como é o aleitamento materno?

É semelhante para todas as mulheres.

Nos primeiros dias, o leite recebe o nome de colostro, contém mais proteínas e menos gordura. Do sétimo ao décimo dia após o parto, ele é denominado maduro e sua concentração de gordura aumenta ao longo da mamada.

O leite do início da mamada também recebe o nome de leite anterior, por apresentar alto teor de água e anticorpos. O leite do final da mamada, quando a criança esvazia a mama, é denominado posterior e é rico em energia, saciando o bebê por mais tempo.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Por quanto tempo se deve amamentar?

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses, sem introdução de água, chás ou outros leites.

Deve ser evitado o uso de chupetas e mamadeiras, pois elas podem causar confusão de bico para o bebê, ocasionando um desmame precoce.

Deve ser oferecido em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê quiser mamar, sem horários estabelecidos ou tempo programado de mamada.

O bebê deve esvaziar a mama, para que seja ofertado a outra.



Sinais de fome do bebê

PRIMEIROS SINAIS: *"Estou com fome, me alimente"*



Se mexer



Abrir a boca



Virar a cabeça
Procurar



SINAIS MODERADOS: *"Estou com muita fome, me alimente"*



Se esticar



Se movimentar
mais



Levar mão à
boca



SINAIS TARDIOS: *"Me acalme, depois me alimente"*



Chorar



Se movimentar
mais agitado



Ficar vermelho



Hora de acalmar o bebê que está chorando: abraçando, fazendo carinho, dando colo ou conversando.





Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Após os 6 meses, o aleitamento materno deve ser mantido até os 2 anos ou mais, pois ele continua sendo fonte importante de nutrientes e fatores imunológicos, que protegem o bebê após os 6 meses. Entretanto, se inicia a introdução alimentar porque a criança precisa receber outros alimentos que complementam a necessidade de energia e micronutrientes (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes, verduras). Alimentos ricos em açúcar, café, enlatados, frituras salgadinhos e outras guloseimas devem ser evitados.

A Sociedade Brasileira de Pediatria ressalta que até um ano é contra-indicado o consumo de sal e, após esse período, deve ser usado com moderação. O uso de açúcar e a ingestão de alimentos ricos em açúcar também são contraindicados até os 2 anos de vida da criança.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Como o bebê deve mamar?

Para evitar fissuras ou outros problemas decorrentes da amamentação, a mãe deve estar numa posição confortável. Pode fazer uso de almofadas ou travesseiros para garantir o conforto.

Posições para amamentar o seu bebê



Tradicional:
Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga).



Deitada:
O bebê é colocado deitado de lado, com o apoio de um travesseiro (a cabeça do bebê deve ficar mais elevada que o corpo).



Cavalinho:
A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e com a outra posiciona a mama.



Invertida:
A mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira da cama ou sofá.





Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

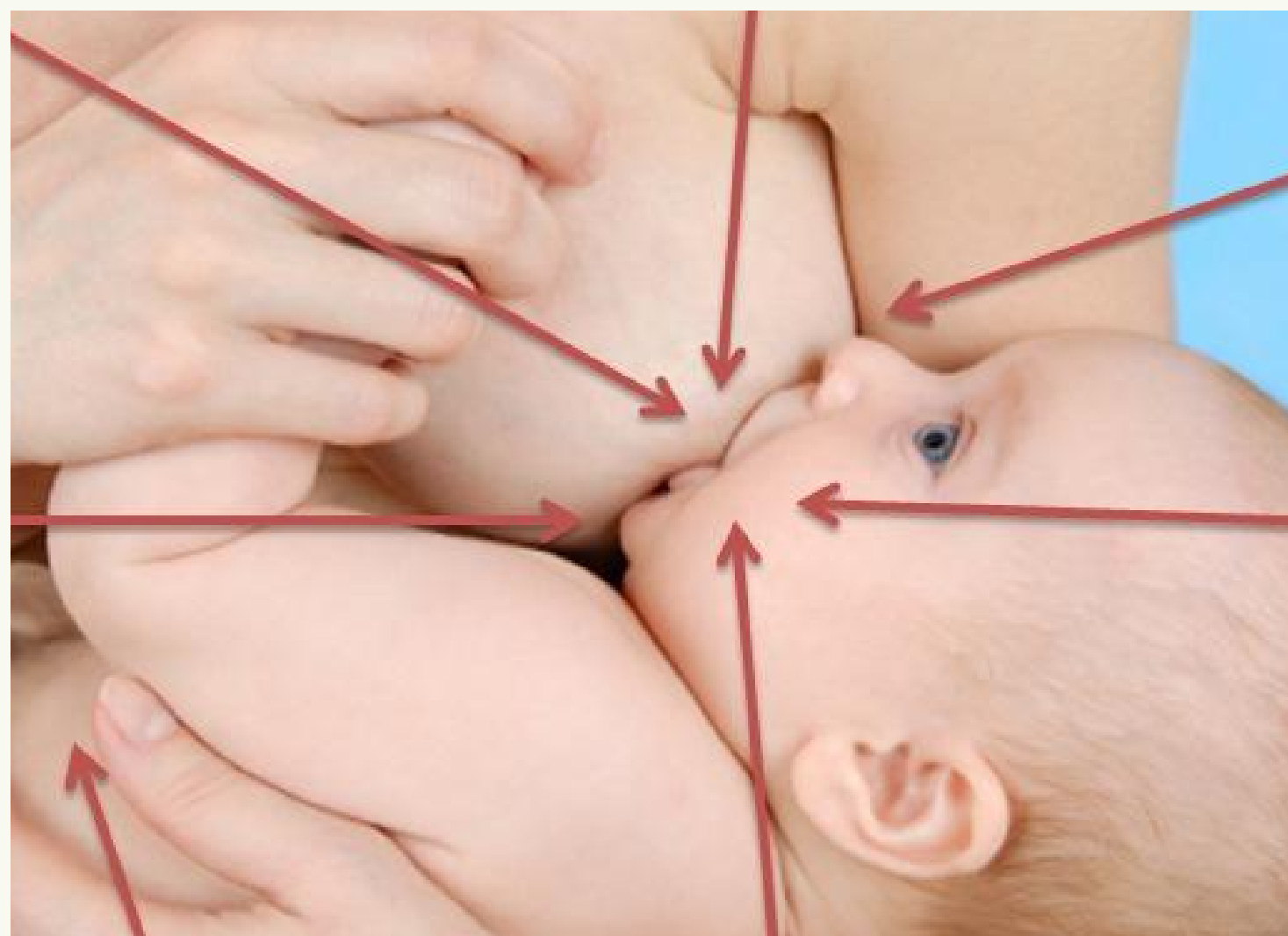
A criança deve estar posicionada de modo que garanta o alinhamento do corpo, mantendo a barriga dela junto ao corpo da mãe para facilitar a coordenação da respiração, da sucção e da deglutição. A cabeça do bebê deve estar mais elevada que o corpo.

Para a pega correta: a boca do bebê deve estar bem aberta, lábio inferior virado para fora, aréola visível acima da boca do bebê e queixo tocando na mama.

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

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Queixo encostado no seio



Nariz não encosta no seio e respira livremente

Bochecha enche quando suga o leite

Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora





Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Se a pega do bebê não estiver correta, pode surgir problemas na amamentação como: dor ao amamentar, fissuras mamilares, ingurgitamento ou mastite, diminuição da produção do leite, baixo ganho de peso do bebê e irritação e mamadas mais frequentes do bebê.

Quais são os problemas mais comuns durante a amamentação e como resolvê-los?

As maiores dificuldades encontradas pelas mães durante a amamentação são:

- **Bebê não suga ou apresenta sucção fraca:** nesse caso, orienta-se a mãe a realizar a ordenha no mínimo 5 vezes ao dia para manter a produção de leite, estimular a sucção do bebê introduzindo o dedo mínimo em sua boca com a ponta tocando a junção do palato duro e mole (processo feito normalmente com uso de luvas e com as mãos higienizadas), oferecer leite materno ordenhado em colher ou em copo para o bebê e suspender o uso de chupeta e mamadeira, caso a crian-



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

ça esteja utilizando. Embora as crianças prematuras e com malformações orofaciais possam apresentar mais dificuldades para mamar, o aleitamento materno não é contra-indicado.

- **Demora na descida do leite:** a descida do leite pode ocorrer em até 30 horas após o parto e, em caso de cesárea, esse tempo pode ser maior. Por isso, a equipe deve estimular a autoconfiança da mãe, orientar medidas para estimular frequentemente a sucção do bebê e também a técnica de ordenha. Nesse período, a nutrição suplementar do(a) recém-nascido(a) pode ser feita por meio de translactação (sonda fixada junto ao mamilo para manter estimulação da mama).
- **Mamilos planos ou invertidos:** essa condição dificulta, mas não impede o aleitamento materno, uma vez que o bebê cria o “bico” com a aréola se for ajudado a abocanhar o mamilo e parte da aréola. A mãe deve ser estimulada a manter a ordenha para garantir a produção de leite para ofertar a criança.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

- **Fissuras e dor:** popularmente conhecidas como rachaduras, ocorrem quando a pele do mamilo já está muito sensível e se rompe, causando muita dor. Nesses casos, é essencial orientar o posicionamento e a pega correta. Além disso, a mãe deve manter os mamilos secos, fazer banho de sol e trocar frequentemente forros úmidos. Também deve ser evitado o uso de sabão, álcool, pomada, creme ou outro produto secante. A hidratação do mamilo pode ser feita com o próprio leite materno, ao fim das mamadas. A mãe pode fazer uma ordenha antes da mamada e é importante que, ao retirar a criança do seio materno, a mãe introduza o dedo mínimo no canto da boca do bebê para que a sucção seja interrompida antes, evitando assim traumatizar ou machucar o mamilo.
- **Ingurgitamento mamário ou leite empedrado:** os seios ficam muito carregados de leite. Isso ocorre quando há a compressão dos ductos lactíferos, impedindo a saída do leite pelos alvéolos. Nesse caso, é orientado a ordenha manual antes das mamadas, massagens com movimentos circulares e delicados, mamadas mais fre-



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

quentes sem horários definidos e com esvaziamento completo de cada mama, uso de sutiã com alças largas e firmes, compressas frias de no máximo 20 minutos entre as mamadas. O médico pode orientar o uso de analgésicos como dipirona e/ou paracetamol para alívio da dor.

- **Mastite:** é um processo inflamatório de um ou mais segmentos da mama, que pode evoluir ou não para uma infecção bacteriana. Causa dor, vermelhidão, inchaço e calor na mama. A amamentação não é suspensa, deve ser oferecido suporte emocional e repouso à mãe. Orienta-se a ingestão de líquidos abundantemente e início da amamentação pela mama não afetada, esvaziamento correto das mamas e ordenha manual, caso não ocorra na mamada. Também é orientado o uso de analgésicos para alívio da dor e antibioticoterapia, conforme avaliação médica.
- **Abcesso mamário:** geralmente é causado por uma mastite não tratada ou tratada tardiamente. Os sintomas variam de dor intensa, febre, mal-estar, presença



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

de áreas de flutuação à palpa até calafrios. O tratamento é feito por drenagem cirúrgica, antibioticoterapia e esvaziamento regular da mama afetada. A amamentação na mama afetada é suspensa até o tratamento, mas a mãe pode manter a amamentação por meio da mama sadia.

- **Reflexo de ejeção do leite exagerado ou hiperlactação:** nesses casos a mãe produz muito leite e necessário a realização de ordenha antes de cada mamada. A mãe também pode fazer doação de leite materno, basta entrar em contato com o Banco de Leite mais próximo e se informar como é feito esse processo.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Existe alguma contraindicação para amamentar?

O aleitamento materno é contraindicado pelo Ministério da Saúde nos casos em que a mãe possui infecção pelo vírus do HIV, infecção pelo HTLV, mães que fazem quimioterapia e radioterapia e mães que fazem uso de drogas ilícitas como anfetaminas, cocaína, crack, fenciclidina, heroína, inalantes, LSD, maconha e haxixe.

Mães que fazem uso de álcool e tabaco devem evitar utilizá-los enquanto estiverem amamentando.

Nos casos em que a mãe não consegue abandonar o vício, o Ministério da Saúde recomenda que tente reduzir esse consumo, uma vez que tanto álcool quanto a nicotina podem reduzir a produção láctea e alterar o sabor do leite, fazendo com que o bebê recuse o leite materno.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

A mãe que trabalha deve amamentar?

A mulher deve manter a amamentação enquanto estiver em casa, evitando o uso de mamadeiras (quando não estiver em casa, o leite materno ordenhado pode ser oferecido ao bebê em um copo ou em colher).

No que se refere à servidora pública federal, a Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, cujo período de licença à gestante concedido era de 120 dias consecutivos, já garantia a mulher o direito amamentar seu filho até os 6 meses por meio do artigo 209*. A partir de dezembro de 2008, por meio do Decreto Nº 6.690, foi instituído o Programa de Prorrogação da Licença à Gestante, garantindo a mãe mais 60 dias consecutivos de licença, abrangendo, assim, o período de 6 meses de amamentação (180 dias), no qual aleitamento materno deve ser exclusivo.

A partir de dezembro de 2008, por meio do Decreto Nº 6.690, foi instituído o Programa de Prorrogação da Licença à Gestante, garantindo a mãe mais 60 dias consecutivos de

*"Art. 209. Para amamentar o próprio filho, até a idade de seis meses, a servidora lactante terá direito, durante a jornada de trabalho, a uma hora de descanso, que poderá ser parcelada em dois períodos de meia hora."



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

licença, abrangendo, assim, o período de 6 meses de amamentação (180 dias), no qual aleitamento materno deve ser exclusivo.

No que se refere a esposas de servidores públicos que trabalham em empresas no qual o vínculo se dá por meio de Consolidação das Leis do Trabalho e cujo período de licença maternidade é inferior a 180 dias, o artigo 396 da Consolidação das Leis do Trabalho, garante à mãe o direito a dois descansos de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho para amamentar seu bebê até que ele complete seis meses.

Caso necessite de um prolongamento desse período, o médico deve fornecer um atestado para que os repousos para amamentação sejam estendidos, fixando inclusive o respectivo período. A lei também assegura que a amamentação seja feita em local apropriado dentro da empresa, conforme o artigo 400.



Agosto Dourado

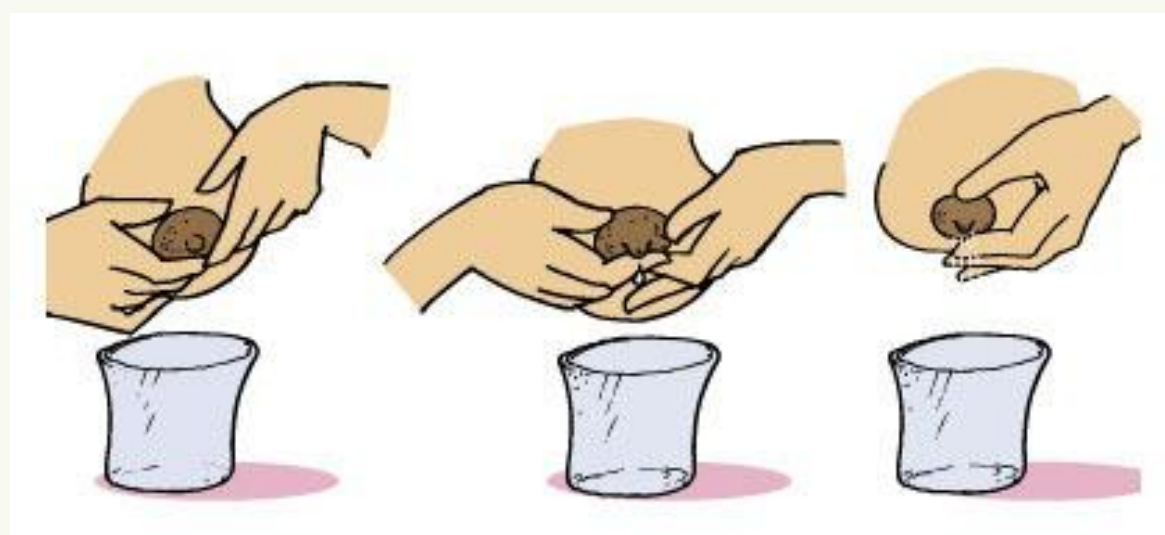
Mês de incentivo ao aleitamento materno

Como fazer a ordenha do leite para retornar ao trabalho?

Para facilitar a descida do leite, a mãe deve estar relaxada e sem dor, pode pensar em coisas boas e no seu bebê, também pode tomar um banho morno ou realizar massagem nas mamas antes da ordenha. Se preferir, a mãe pode extrair o leite de uma mama enquanto o bebê mama na outra.

Alguns cuidados devem ser seguidos:

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Usar uma touca para cobrir os cabelos, máscara ou uma fralda para cobrir boca e nariz;
- Massagear a mama com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares em direção à aréola. Após, apoiar a ponta dos dedos polegar e indicador acima e abaixo da aréola, comprimindo a mama contra o tórax, realizando movimentos rítmicos;



Fonte da imagem: Projeto Sempre Materna



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

- Realizar a ordenha em recipiente de preferência de vidro com tampa de plástica e que tenha sido fervido por 15 minutos;
- Desprezar os primeiros jatos de leite;
- Guardar na geladeira por 24 horas, no congelador por 15 dias;
- Descongelar na geladeira e aquecer em banho-maria para oferecer à criança;
- Nunca aqueça no micro-ondas, nem ferva o leite materno.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

Durante a pandemia do coronavírus é aconselhável a amamentação?

O Ministério da Saúde ressalta que não existe comprovação científica de que o coronavírus seja transmitido por meio do leite materno e que também não é necessário separar o bebê da mãe. Reitera que a higienização das mãos antes e após a amamentação ou ordenha são imprescindíveis. Recomenda que todas as mães, estejam infectadas ou não pelo coronavírus, façam uso de máscara para proteger o bebê das gotículas de saliva que podem ser transmitidas de mãe para filho.

Também reforça que os cuidados de prevenção recomendados para todos devem ser seguidos: lavagem das mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, evitar tocar olhos e a boca, evitar as aglomerações e ao sair de casa, sempre utilizar a máscara. Ressalta que o berço do bebê deve ser colocado a distância de dois metros da cama da mãe. Portanto, durante a pandemia o aleitamento materno deve ser mantido de forma segura, mantendo todos os cuidados de prevenção.



Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno

A Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) reitera o incentivo à amamentação e reforça que, ao precisar de auxílio, a mãe deve buscar orientação profissional e, se for possível, manter uma rede de apoio para que possa exercer a maternidade com confiança, tranquilidade, livre de julgamentos e com bastante segurança.

O aleitamento materno deve ser um momento mágico, prazeroso para a mãe e para o bebê. Afinal, **amamentação é nutrir com amor!**



**Pró-Reitoria de Gestão
de Pessoas (PROGEPE)**
Coordenadoria de Qualidade de Vida
e Desenvolvimento de Pessoal
*Divisão de Atenção à Saúde e Segurança
do Trabalho (DASST)*