



AMAMEN- TAR SÓ FAZ BEM!

ALEITAMENTO MATERNO
[ORIENTAÇÕES **GERAIS**]

| POSTO DE COLETA |

HOSPITAL GERAL DR.
WALDEMAR ALCANTARA



HOSPITAL GERAL
DR. WALDEMAR
ALCANTARA



ISGH
INSTITUTO DE SAÚDE,
GESTÃO E HOSPITALIDADE



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DE SAÚDE

| Introdução: |

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, e em sua saúde no longo prazo, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

A OMS e Ministério da Saúde do Brasil recomendam aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses. Não há vantagens em se iniciar os alimentos complementares antes dos seis meses, podendo, inclusive, haver prejuízos à saúde da criança, pois a introdução precoce de outros alimentos está associada a:

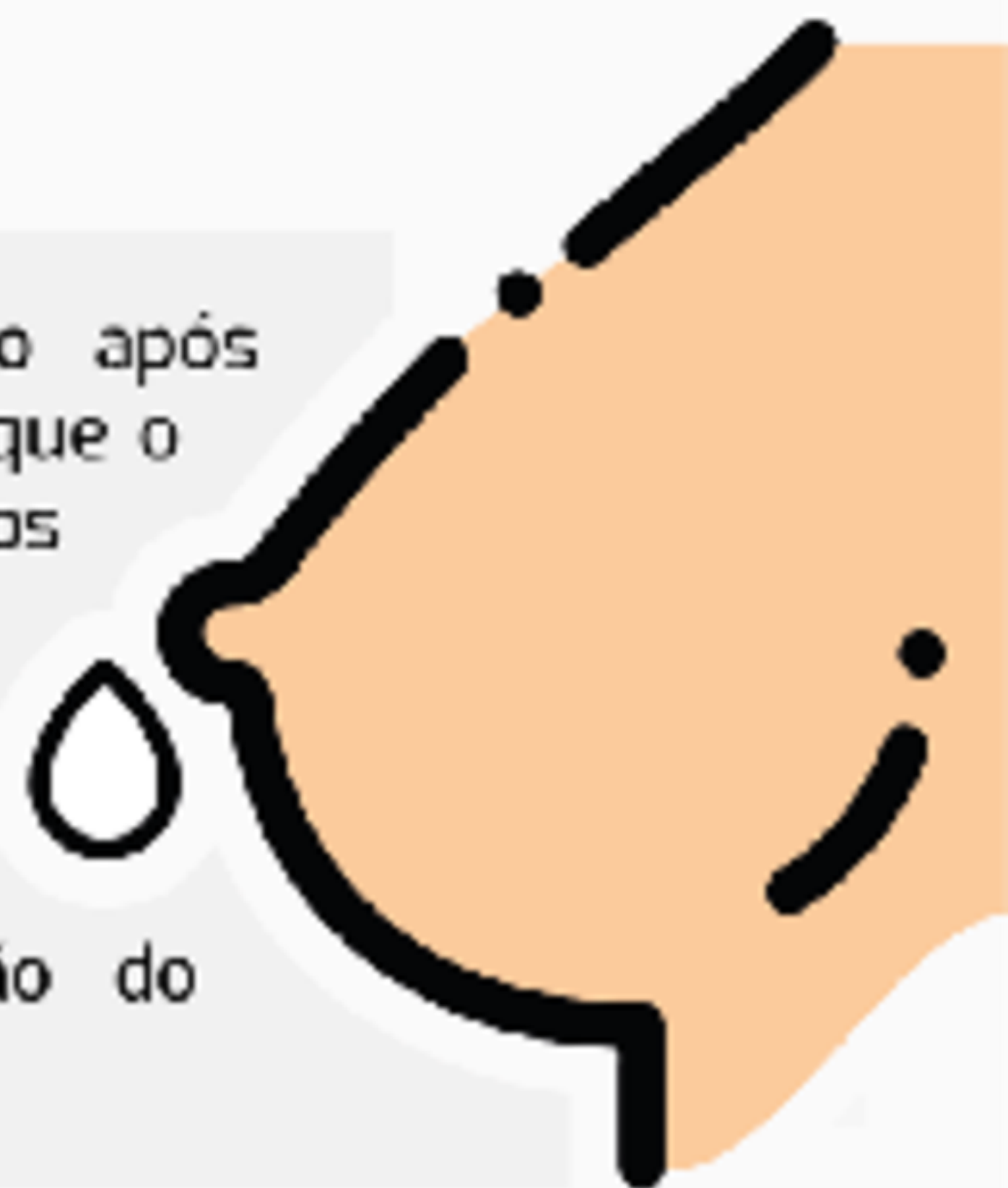
- Maior número de episódios de diarreia;
- Maior número de hospitalizações por doença respiratória;
- Risco de desnutrição se os alimentos introduzidos forem nutricionalmente inferiores ao leite materno, como, por exemplo, quando os alimentos são muito diluídos;
- Menor absorção de nutrientes importantes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

Para as mães que trabalham e/ou estudam fora de casa, também é importante conseguir manter a amamentação do bebê.



MANTENDO A LACTAÇÃO

Para as mães manterem a lactação após retornarem ao trabalho, é importante que o profissional de saúde estimule os familiares, em especial o companheiro, quando presente, a dividir as tarefas domésticas com a nutriz e oriente a mãe trabalhadora quanto a algumas medidas que facilitam a manutenção do aleitamento materno, listadas a seguir:



Antes do retorno ao trabalho:

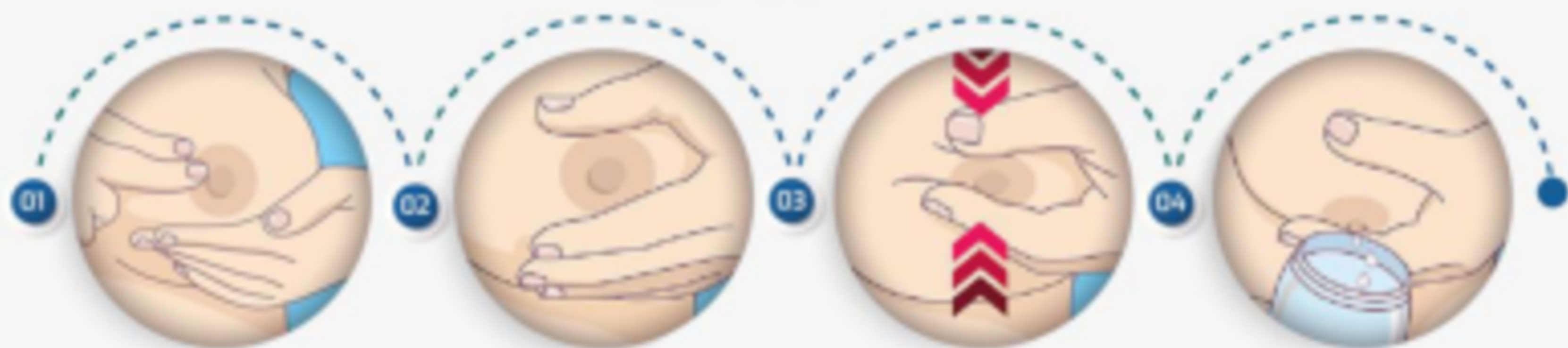
- Manter o aleitamento materno exclusivo;
- Conhecer as facilidades para a retirada e armazenamento do leite no local de trabalho (privacidade, freezer, horários);
- Praticar a ordenha do leite (de preferência manualmente) e congelar o leite para usar no futuro. **Iniciar o estoque de leite 15 dias antes do retorno ao trabalho.**

Após o retorno ao trabalho:

- Amamentar com frequência quando estiver em casa, inclusive à noite;
- Evitar mamadeiras; oferecer a alimentação por meio de copo e colher;
- Durante as horas de trabalho, esvaziar as mamas por meio de ordenha e guardar o leite em congelador. Levar para casa e oferecer à criança no mesmo dia ou no dia seguinte ou congelar. **Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por 12 horas e, no freezer ou congelador, por 15 dias;**
- Para alimentar o bebê com leite ordenhado congelado, esse deve ser descongelado, em banho-maria fora do fogo. Uma vez descongelado, o leite deve ser aquecido em banho-maria fora do fogo. Antes de oferecê-lo à criança, ele deve ser agitado suavemente para homogeneizar a gordura;
- Realizar ordenha, de preferência manual, da seguinte maneira:

PASSO A PASSO DA ORDENHA MANUAL

1. Dispor de vasilhame de vidro esterilizado para receber o leite, preferencialmente vidros de boca larga com tampas plásticas que possam ser submetidos à fervura durante mais ou menos 20 minutos. Procurar um local tranquilo para realizar a ordenha;
2. Prender os cabelos e usar touca ou um lenço limpo na cabeça. Usar máscara ou lenço na boca, e evitar falar, espirrar ou tossir enquanto estiver ordenhando o leite;
3. Lavar cuidadosamente as mãos e antebraços. Não há necessidade de lavar os seios frequentemente;
4. Secar as mãos e antebraços com toalha limpa ou de papel toalha limpo;
5. Massagear delicadamente a mama como um todo com movimentos circulares da base em direção à aréola;
6. Posicionar o recipiente em que será coletado o leite materno (copo, xícara, caneca ou vidro de boca larga) próximo ao seio;



01 Massageie o peito com a ponta de dois dedos. Dedique mais tempo às áreas doloridas.

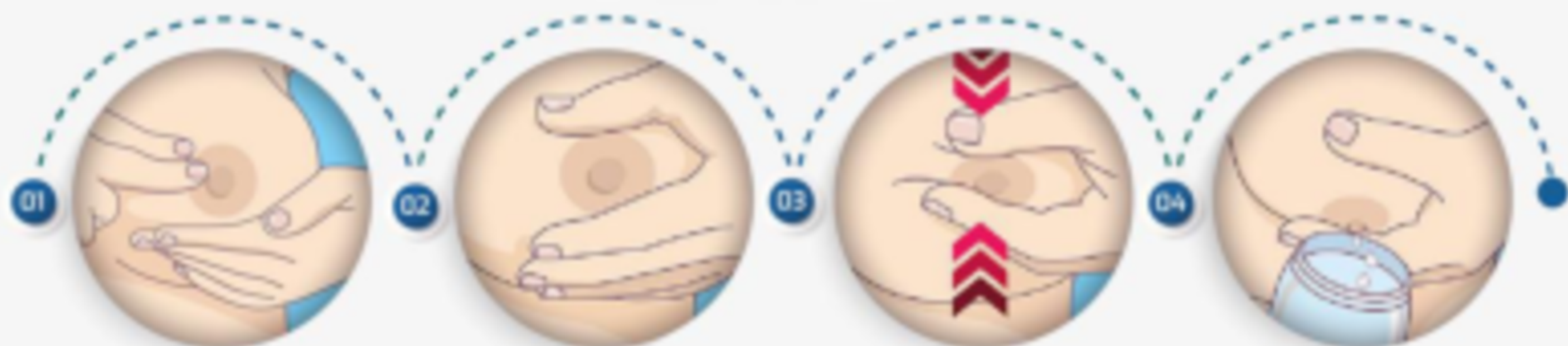
02 Apoie a ponta dos dedos acima e abaixo da aréola

03 Comprima o peito com movimentos ritmicos sem deslizar na pele

04 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente

PASSO A PASSO DA ORDENHA MANUAL

7. Com os dedos da mão em forma de "C", colocar o polegar na aréola ACIMA do mamilo e o dedo indicador ABAIXO do mamilo na transição aréola mama, em oposição ao polegar, sustentando o seio com os outros dedos
8. Pressionar suavemente o polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, e levemente para dentro em direção ao tórax;
9. Pressionar e soltar, pressionar e soltar. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. A princípio o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes o leite começará a pingar;
10. Desprezar os primeiros jatos, assim, melhora a qualidade do leite pela redução dos contaminantes microbianos;
11. Ir mudando a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas;
12. Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes. Lembrar que ordenhar leite de peito adequadamente leva mais ou menos 20 a 30 minutos, em cada mama, especialmente nos primeiros dias, quando apenas uma pequena quantidade de leite pode ser produzida;



01 Massageie o peito com a ponta de dois dedos. Dedique mais tempo às áreas doloridas.

02 Apoie a ponta dos dedos acima e abaixo da aréola

03 Comprima o peito com movimentos rítmicos sem deslizar na pele

04 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente

COMO ARMAZENAR E TRANSPORTAR O LEITE MATERNO

1. O prazo de validade do leite materno (cru), quando armazenado na geladeira (sempre na primeira prateleira), é de 12 horas. Quando congelado, ele pode ser usado em até 15 dias para o bebê ou doado com até 10 dias (da data da primeira ordenha);
2. Se desejar congelar, o leite deve ser congelado logo após a primeira ordenha. A mãe pode ordenhar várias vezes e guardar o leite no mesmo frasco até que ele chegue a ficar na altura de 2 dedos antes a boca do frasco (nunca encher o frasco que vai ser congelado até a boca. Pois há risco que quebra após o congelamento);
3. Sempre identificar o frasco com o leite com as seguintes informações (**antes de colocar para congelar**): **Nome completo da mãe, data de nascimento do bebê, data da primeira coleta e hora da primeira coleta.**
4. Nos casos de transporte do leite para doação ou para outros locais, deve-se acondicionar os frascos congelados em caixa ou bolsa térmica com gelo (placas de gelo reutilizável ou com gelo comum dentro de um saquinho – nunca usar gelo comum solto, pois esse gelo pode descongelar facilmente e contaminar o leite transportado).



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO



Para o **Bebê**:

- **Ajuda na prevenção:** de diarreias, infecções respiratórias e outras doenças próprias da idade;
- **Diminui o risco de:** alergias, diabetes, hipertensão, colesterol alto e obesidade (infantil e na vida adulta);
- **Oferece todos os nutrientes necessários** para o adequado crescimento e desenvolvimento do bebê;
- **Efeito positivo** no desenvolvimento intelectual;
- **Auxilia no** desenvolvimento da fala, motilidade oral e mastigação.

Para a **Mamãe**:

- **Protege** contra o câncer de mama;
- **Ajuda na prevenção de:** cânceres de útero e ovário, diabetes tipo 2 e hipertensão, e ainda depressão pós-parto.

Para a **Família**:

- **Melhora e aprofunda** os vínculos afetivos;
- **Menor custo financeiro**, melhor qualidade de vida.

Benefícios da **Doação de Leite Materno**:

- **Ajuda a aliviar a mama** quando o bebê não consegue mamar todo leite produzido;
- **Previne problemas na mama**, como: mastite, obstrução de ductos;
- **Garante a produção adequada de leite:** quanto mais leite é retirado da mama, mais leite é produzido;
- **Ajuda a alimentar bebês** que estão internados em unidades neonatais e que, por algum motivo, não podem mamar e/ou receber leite das próprias mães;
- **AJUDA A SALVAR VIDAS!**

APOIO EMOCIONAL

O que devo saber sobre o apoio e incentivo emocional da família?



- **A descoberta da gravidez** e o processo de gestação e de espera pelo nascimento do bebê despertam sentimentos e modifica os planos de vida de todos os seus familiares;
- **Todos os familiares são importantes** para o desenvolvimento do bebê. O pai, os irmãos, os avós, os tios e pessoas significativas para a mãe do bebê são bem-vindas e se desejarem, podem cuidar do bebê no lar;
- **O ambiente no lar influencia** na prática da amamentação do bebê, pois ele estará atento a tudo que acontece ao seu redor. Devemos brincar e conversar com o bebê, mas respeitando aquilo que ele aceita e demonstra prazer;
- **A mãe precisa ter o apoio** em sua decisão de amamentar o filho e o incentivo emocional para lidar com essa responsabilidade. O companheiro, os outros filhos, os familiares e os amigos podem apoiar e incentivar a amamentação.

Como Posso Ajudar?

- **Conversar com a mãe** sobre a vontade dela de amamentar o bebê; **Buscar ajuda** com profissionais de saúde e notícias confiáveis sobre aleitamento materno;
- **Deixar o ambiente organizado** e confortável para a mãe e o bebê;
- **Realizar as tarefas domésticas** e cuidado com as outras pessoas da família para que a mãe tenha tempo livre para se cuidar e cuidar do bebê.



VOCÊ SABIA?

- **Outras pessoas podem** estar presentes e **assistir a amamentação do bebê**, inclusive crianças pequenas!

Não é algo vergonhoso, sexual ou desagradável!

Pergunte a mãe do bebê **se ela fica a vontade** com sua presença na hora da amamentação.

NÃO ESQUEÇA:

- **Todos devem aprender** sobre a importância do aleitamento materno **para o crescimento e desenvolvimento do bebê.**
- **Nosso atendimento é diário** inclusive nos finais de semana e feriados **no horário de 07 às 19h.**

HGWA | Rua Dr. Pergentino Maia, 1559 -

| Messejana, Fortaleza - CE |



Editorial:



[Cartilha]

**AMAMENTAR
SÓ FAZ BEM**

[Diagramação e Arte]
Comunicação | ISGH

[Revisão]

Hospital Geral Dr. Waldemar Alcântara
[JULHO - 2021]

ELABORAÇÃO | HGWA

Equipe

[CETIP - Nutrição - Psicologia]

Contato

[85] 3216.8325