

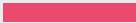
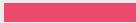


**Fortalecendo
o aleitamento
materno**

STELLANTIS
SAÚDE



SUMÁRIO

-  **p.03** Você sabia?
-  **p.04** Entendendo os benefícios da amamentação
-  **p.05** Benefícios do aleitamento para a mãe
-  **p.06** Orientações práticas
-  **p.10** Conheça alguns mitos da amamentação
-  **p.12** O retorno ao trabalho e os direitos das mulheres
-  **p.12** Orientações para a coleta de leite



O **Programa Vida Nova** promove o acompanhamento da criança até que ela complete 4 anos, incentivando a adesão ao plano de cuidados traçado pela Equipe de Saúde, além de sensibilizar, por meio da família, sobre a importância do autocuidado.

Pensando nisso, incentivamos o aleitamento materno como a melhor forma de alimentar a sua criança com todos os nutrientes que ela precisa, além de fortalecer o sistema imunológico contra as infecções.

Amamentar é mais um desafio da maternidade, que muitas vezes vem cheia de dores e dúvidas. Nosso objetivo é acolher e orientar as mães nesta decisão importante da amamentação, além de incentivar todo o apoio familiar nesse processo.

Você sabia?

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam iniciar a amamentação nos primeiros 60 minutos de vida. Eles também reforçam que o aleitamento materno deve ser o único alimento para a criança até os seis meses de idade e, de maneira complementar e prolongada, até 2 anos ou mais.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO

Você precisa ter em mente que o leite materno salva vidas. Há uma lista extensa de benefícios para a mãe e a criança:

- Evidências mostram que amamentar a criança na primeira hora de vida, o protege de infecções e reduz a mortalidade neonatal.
- O aleitamento exclusivo nos primeiros 6 meses de vida é a principal proteção contra as infecções gastrointestinais e desnutrição.
- Diminui as alergias, doenças respiratórias, além de causar um efeito positivo na inteligência.
- É um alimento pronto, temperatura ideal, rico em vitaminas, minerais, gordura, açúcares e proteínas.
- Importante para o desenvolvimento da dentição e fala.
- Crianças e adolescentes que foram amamentados com leite materno são menos propensos a apresentarem excesso de peso ou obesidade, além do diabetes tipo 2.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO PARA A MÃE

- Fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho ou filha.
- Previne hemorragias no pós-parto e anemia.
- Diminui mais rápido o tamanho do útero, pois quanto mais amamenta, mais ocorre a involução uterina.
- Diminui a chance de desenvolver câncer de ovário, fraturas por osteoporose, além de auxiliar na recuperação do peso normal dentre outros benefícios.

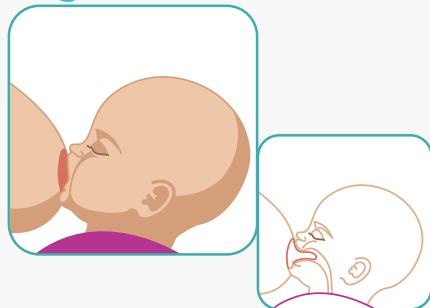


✦ ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

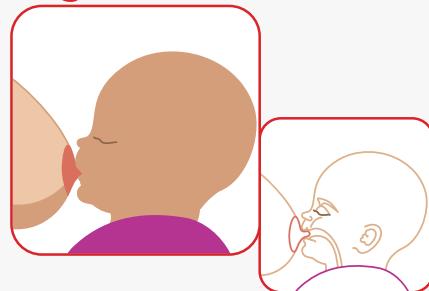
É importante uma avaliação da dupla mãe-bebê. Amamentar precisa de uma preparação especial para gerar conforto e facilitar a pega da criança, consequentemente o seu ganho de peso e a tranquilidade após a amamentação.

- Não existe uma posição correta para amamentar, que pode variar de acordo com o conforto para cada. Porém um bom posicionamento e a pega correta são muito importantes para evitar a dor e o desconforto.
- O corpo da criança deve estar de frente para a mãe e bem próximo (barriga da criança voltada para o corpo da mãe).
- A boca da criança deve estar bem aberta, e o queixo toca o peito da mãe.
- Os lábios da criança devem ficar virados para fora, abocanhar a maior parte da aréola (área mais escura da mama) e não apenas o mamilo.
- A criança suga, dá uma pausa e suga novamente, com sucções lentas e profundas.
- Durante a amamentação as bochechas permanecem redondas, sem estalos ou covinhas.

Pega correta



Pega incorreta



✦ OUTRAS DICAS QUE PODEM TE AJUDAR

- Lave sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- Escolha um local da casa onde possa amamentar sua criança tranquilamente. Pegue água e tudo o que for precisar.
- Cante baixinho ou converse suavemente com a criança.
- Se precisar, utilize de almofadas, travesseiros para apoiar as costas e braços.
- Não limpe os bicos do seio com sabão, álcool ou outros produtos. A água abundante durante o banho já será suficiente.
- Quando a mama estiver muito cheia, antes de amamentar, a mãe deve coletar o leite manualmente para facilitar a pega do bebê. Com os dedos indicador e polegar, ela deve comprimir suavemente as regiões acima e abaixo do limite da aréola para a retirada do leite.
- Se o seu bico estiver ferindo ou doendo, reveja a pega e a posição da criança.
- A mãe deve deixar que a própria criança pegue o peito, encostando o mamilo no canto da boca dela para estimular seu reflexo de busca.
- Segure a mama com o polegar acima da aréola e o indicador, junto com a palma da mão, abaixo dela, formando um “C”. Isso facilita uma pega adequada.



O ARROTO

Após o aleitamento, levante a criança e aguarde cerca de 20 minutos. O arrote pode acontecer, mas não é obrigatório, pois isso só acontece se engolir excesso de ar.

Logo em seguida, coloque-a no berço de barriga virada para cima.

HORÁRIOS E DURAÇÃO DAS MAMADAS

Alguns sinais como choro, movimentos de busca do peito e sucção das mãos nos ajudam a perceber que a criança está com fome. Por isso que dizemos que a criança que estabelece os seus próprios horários das mamadas, em livre demanda.

A criança pode se contentar com apenas uma mama, sugando-a até esvaziar ou ainda demonstrar interesse e ser necessário oferecer a outra também. Na próxima mamada, ofereça o seio que foi dado por último na alimentação anterior.



CUIDADOS COM A MAMÃE

A mãe que amamenta precisa de uma maior quantidade de alimentos e líquidos. Assim supre suas necessidades e produz leite em quantidade e qualidade adequadas à criança.

É importante comer frutas, verduras, carnes, miúdos, legumes, feijão e arroz, que possuem os nutrientes e vitaminas de que precisa.

É importante também beber bastante líquido: chás, água, sucos ou leite, pois isso ajuda a produzir leite.

Além disso, não é recomendado consumir álcool, fumo e outras drogas, nem tomar medicamentos sem receita médica.

Utilizar roupas confortáveis e evitar sutiãs apertados.

Em caso de dor ao amamentar, procure o seu Médico ou Enfermeira de Referência.



✦ CONHEÇA ALGUNS MITOS DA AMAMENTAÇÃO

“O leite materno de algumas mulheres é fraco”

Nenhum leite materno é fraco, nem de uma mulher desnutrida.

“Podemos dar chás, sucos e água pra criança não sentir sede antes mesmo dos seis meses de idade”

Mesmo em ambientes quentes e secos, o leite materno supre as necessidades de líquido de uma criança. Água e outras bebidas não são necessárias até o sexto mês de vida. Dar a criança outro alimento, que não o leite materno, aumenta o risco de diarreia ou outra doença.

“Se a mãe não estiver com muito leite, pode deixar outra mulher amamentar o seu filho ou filha”

Na amamentação cruzada há o risco de uma doença infecciosa ser transmitida pelo leite. A recomendação para a mãe que não consegue amamentar é procurar orientação no banco de leite humano de sua cidade.

“As fórmulas atuais são quase como o leite materno”

Leite materno é único. A fórmula atual tem suas qualidades, mas é feita com leite de vaca, que não traz os benefícios do leite materno, como o aumento da imunidade. Há indicações específicas para o uso da fórmula que devem ser avaliadas com seu Médico de Referência.

“Mamadeiras e chupetas não interferem no aleitamento”

Interferem na amamentação pelo posicionamento da língua da criança. A sucção do leite no peito requer um esforço maior do que a da mamadeira e da chupeta. Além disso, há maior risco de infecções. Um substituto para a mamadeira é o copo normal, limpo e fácil de ser higienizado.

“A compressa de água quente ajuda na redução do leite empedrado”

A indicação correta é massagem e coleta do leite. A compressa de água quente piora a situação, pois aumenta a quantidade de leite retido na mama.

“Criança que nasceu prematura (antes do tempo) ou com baixo peso (menos de 2 quilos e meio) não deve mamar no peito”

Estas crianças podem ter dificuldades de sugar no início, mas são os que mais precisam da proteção do leite materno.

“É preciso passar hidratantes ou pomadas medicinais para proteger o bico do peito”

O uso de hidratantes afina o tecido do bico do peito e da aréola. A recomendação é que a mãe passe um pouco do próprio leite ao redor da aréola e bico antes e depois de cada mamada, para eliminar bactérias, umedecer e manter a elasticidade e hidratação da pele, evitando assim a ocorrência de rachaduras (fissuras).

“Silicone atrapalha a amamentação”

Independentemente do local onde o implante é feito – prótese submuscular ou subglandular – não há interferência na produção do leite, por isso, essas mães podem amamentar normalmente.

“Canjica e cerveja preta aumentam a produção de leite”

Não existem evidências científicas que comprovem tal afirmação. O que aumenta a produção do leite é a própria amamentação, sendo importante também manter o consumo constante de água e outros líquidos ao longo do dia.



O RETORNO AO TRABALHO E OS DIREITOS DAS MULHERES

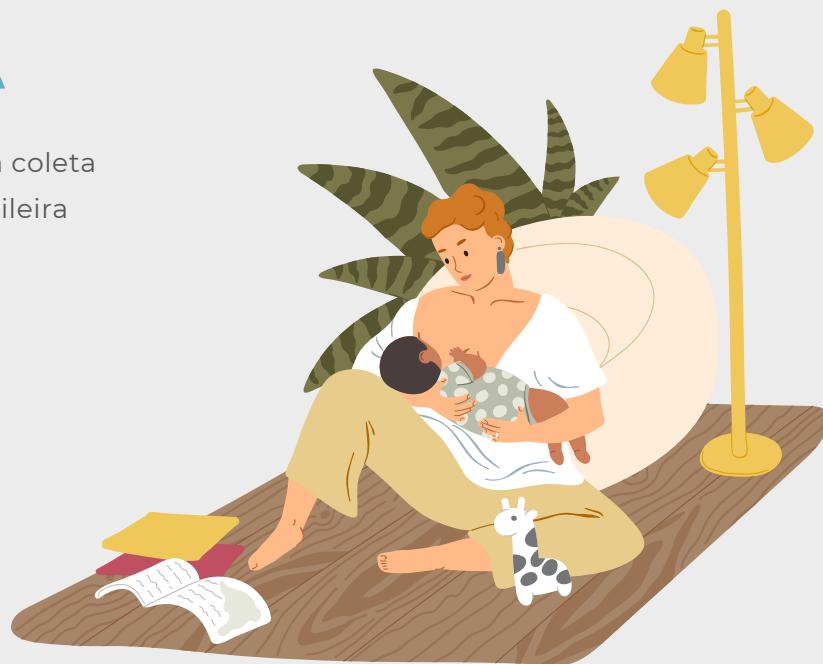
A mulher que trabalha fora ou que esteja retornando da licença-maternidade pode continuar a amamentar. Se não for possível estar com a criança durante as suas horas de trabalho, ela deve amamentá-la sempre que estiverem juntas. O aleitamento frequente vai garantir a produção de leite.

E se eu não puder amamentar em meu local de trabalho?

Nestes casos, você deve retirar o leite de duas a três vezes por dia e conservá-lo em um recipiente limpo, mantendo-o refrigerado. Caso trabalhe em uma das fábricas, pode contar com a sala de lactação.

ORIENTAÇÕES PARA A COLETA

Há orientações específicas para a coleta de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).



Preparando-se para retirar o leite

Preparo do frasco para guardar o leite:

- Lave um frasco de vidro com tampa de plástico, retirando o rótulo e o papel de dentro da tampa
- Coloque o frasco e a tampa em uma panela, cobrindo-os com água. Ferva-os por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura. Escorra-os sobre um pano limpo até secar
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa.

Higiene pessoal antes de iniciar a coleta:

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos
- Coloque uma fralda de pano ou máscara sobre o nariz e a boca
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão
- Lave as mamas apenas com água
- Seque as mãos e as mamas com uma toalha limpa.

No local para retirar o leite:

- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa
- Evite conversar durante a retirada do leite.



CONSERVAÇÃO E DESCONGELAMENTO DO LEITE RETIRADO

Leite humano coletado e congelado pode ser estocado por um período máximo de 15 dias a partir da data da coleta, se for mantido em temperatura máxima de -3 °C (freezer).

Leite humano extraído e refrigerado para ser oferecido pela mãe a sua criança, pode ser estocado por um período de até 12 horas, se guardado em temperatura máxima de 5 °C (geladeira).

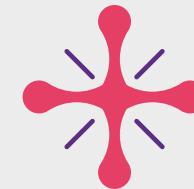
Para descongelar o leite, coloque o recipiente em banho-maria, com água potável, aquecendo um pouco, mas sem ferver. Ao desligar o fogo, a temperatura da água deve estar em torno dos 40 °C, ou seja, deve ser possível tocar a água sem se queimar. O frasco deve então permanecer na água aquecida até descongelar completamente o leite.

É LEI

Amamentação é um direito garantido por lei. Todas as mães têm o direito de amamentar seus filhos e filhas. O aleitamento materno é também um direito da criança, de acordo com o artigo 9º do Estatuto da Criança e do Adolescente, é dever do governo, das instituições e dos empregadores garantir condições propícias ao aleitamento materno.

NÓS TE APOIAMOS NESSE PROCESSO!

Sempre que precisar de ajuda, sua equipe Stellantis Saúde estará disponível.





www.stellantissaude.com.br



/stellantissaude



/stellantissaude.pe.pb



Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

STELLANTIS
SAÚDE

 VidaNova