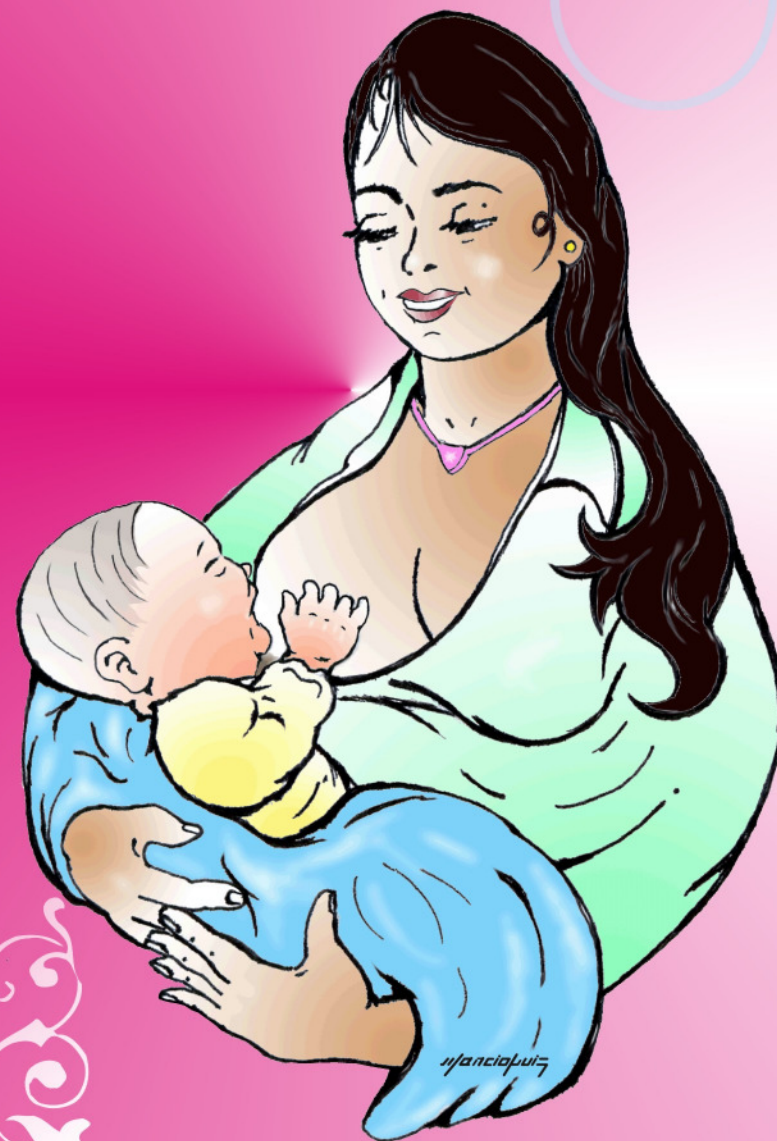


Aleitamento Materno



Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Programa de Mobilização e Educação para o
Consumo Alimentar

Aleitamento Materno



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte/Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento.

Marcio Araujo de Lacerda
Prefeito de Belo Horizonte

Jorge Raimundo Nahas
Secretário Municipal de Políticas Sociais

Flávio Márcio Leopoldino Duffles
Secretário Municipal Adjunto de Abastecimento

Equipe de elaboração e colaboradores

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Ana Maria Perdigão Bello Campos
Andréa Silva Queiroz
Lucilene Alves Tavares Corrêa
Paula Camanho Martins

Revisão técnica

Andréa Silva Queiroz
Lucilene Alves Tavares Corrêa

Redação final e diagramação

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Capa e ilustrações

Márcio Luiz Rodrigues

Belo Horizonte
2010

Índice

| | |
|---|----|
| Apresentação | 05 |
| Porque amamentar | 07 |
| Pré-Natal | 08 |
| Colostro | 09 |
| Como oferecer o peito | 09 |
| Horário e duração das mamadas | 11 |
| Arroto | 11 |
| Leite fraco | 12 |
| Pouco leite | 12 |
| Mamadeira, chucha e chupetas | 13 |
| Leite empedrado | 13 |
| Massagens para retirar o excesso de leite..... | 14 |
| Tamanho das mamas | 15 |
| Rachadura do mamilo | 15 |
| Cuidados com as mamas | 16 |
| Até quando amamentar | 16 |
| Uso de remédios | 17 |
| Volta ao trabalho | 17 |
| Nutrição e alimentação na gravidez | 18 |
| Aumento de peso | 20 |
| Vitaminas e minerais | 21 |
| Enjôos, vômitos, tonturas e salivação excessiva | 23 |
| Azia | 24 |
| Intestino preso e gases | 24 |
| Fraqueza e sensação de desmaio | 25 |
| Alimentação da nutriz | 26 |

APRESENTAÇÃO

Um bom alimento é fundamental para o desenvolvimento da criança. E o melhor alimento do mundo para o bebê é o leite materno. O leite de peito é o melhor e mais completo alimento para a criança nos primeiros meses de vida. Contém todos os nutrientes necessários para a saúde e nutrição do bebê; armazena as defesas contra as infecções e funciona como vacina contra várias doenças.

O ato de amamentar também representa a ocasião em que o bebê se encontra envolvido nas delícias do afeto da mãe. Além de saúde, a amamentação transmite amor, carinho e proteção.

Os pais devem e precisam ser bem informados e orientados sobre as vantagens da amamentação. Essa cartilha destina-se às mães que amamentam, às futuras mães, aos pais e aos futuros pais que precisam entender e dar seu apoio à amamentação.

POR QUE AMAMENTAR

O leite materno é recomendado como alimento único para as crianças até seis meses de vida. Ele garante as necessidades de energia, proteínas, gorduras, minerais e vitaminas que o bebê necessita para o crescimento dos ossos, cérebro e músculos nestes primeiros meses de vida. Não precisa dar sucos, chás ou água. Bicos artificiais e chupetas também devem ser evitados para crianças que mamam no peito.



A quantidade de nutrientes presente no leite materno é bem mais adequada à criança do que a composição do leite de vaca. Esses nutrientes garantem proteção contra infecções e problemas alérgicos, permitindo o desenvolvimento mais saudável do bebê.

O aleitamento materno deve ser um momento de muita felicidade. É importante que a mãe se sinta tranquila, que o bebê esteja calmo e que o ato de amamentar transforme-se num momento de prazer e satisfação para mãe e filho.

Com o aleitamento, a mãe também é beneficiada, pois perde menos sangue após o parto, sua barriga diminuirá mais depressa e seu peso chegará ao normal mais rapidamente. Além disso, amamentar reduz a incidência de câncer de mama e de útero.

PRÉ-NATAL

A participação da gestante no pré-natal é muito importante. Comparecer a todas as consultas e seguir as orientações do médico é a melhor maneira de garantir um bom desenvolvimento da gravidez, evitar muitas doenças, bem como descobrir e tratar várias outras logo no início.

Além disso, o pré-natal possibilita o acesso da futura mamãe à palestras e cursos sobre higiene, cuidados básicos com o bebê e com a gestante.

O sucesso no aleitamento materno começa no pré-natal.

- ▶ Compareça às consultas.
- ▶ Siga todas as orientações do seu médico.
- ▶ Peça que seu peito seja examinado.
- ▶ Participe de um grupo de gestantes para troca de experiências, vivências e apoio emocional.

COLOSTRO

Colostro é o nome que se dá ao leite dos primeiros dias após o parto. O colostro é amarelo e mais grosso e tem alta concentração de anticorpos que protegem o bebê nos primeiros dias contra infecções. Sai pouquinho, de 10 a 100 ml por dia, quantidade mais que suficiente para o bebê.

O início da secreção do leite ocorre, em geral, 24 a 72 horas depois do parto. É a chamada “descida do leite” e reconhece-se pelas modificações do seio, que se tornam cheios, quentes e sensíveis. Às vezes, a “descida do leite” só ocorre no fim da primeira semana. Enquanto isso, o bebê só deve tomar o colostro, não devendo receber outros alimentos.

COMO OFERECER O PEITO

A melhor forma de amamentar é aquela em que mãe e filho conseguem ficar tranquilos.

O corpo do bebê deve ficar virado para o seio; a boca bem aberta, o lábio de baixo virado para fora e o lábio de cima quase não se vê. Você vai sentir o bebê engolindo o leite.

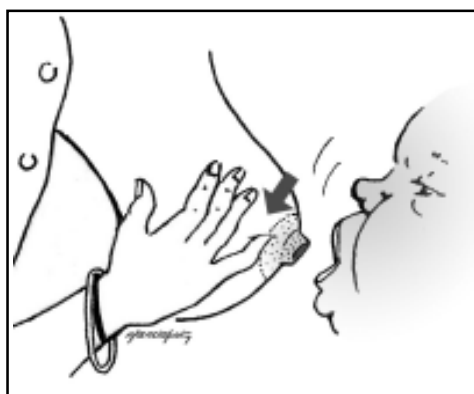


- Escolha um local da casa onde possa amamentar seu bebê sem ser incomodada. O momento deve ser de tranquilidade. Cante baixinho ou converse suavemente com o bebê.

- Lave sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- Não limpe os bicos do seio com sabão, álcool ou outros produtos. O BANHO DIÁRIO É SUFICIENTE.
- Amacie a região dos bicos, retirando com a mão um pouco de leite, para facilitar a pega do bebê e não ferir o seu peito.

O bebê deve abocanhar a maior parte da aréola e não apenas o bico do peito.

- A amamentação deve ser prazerosa. Se o seu bico estiver doendo ou ferindo, é sinal de que a criança não está mamando da forma correta.
- A mãe deve deixar que o próprio bebê pegue o peito, encostando o mamilo no canto da boca dele para estimular o reflexo de busca.
- Durante a amamentação, afaste o narizinho do bebê do seu seio com a ajuda dos dedos indicador e médio.



Para retirar o bebê do peito e evitar ferir os bicos, coloque o dedinho sobre a região dos bicos fazendo movimento de compressão.

HORÁRIO E DURAÇÃO DAS MAMADAS

O horário das mamadas deve ficar por conta do bebê, isto é, ele deve mamar quando der sinais de fome. Os sinais mais evidentes são o choro, movimentos em busca do seio e a sucção das mãos.

A duração da mamada é muito variável, pois é comum o bebê não sugar da mesma forma em todas as mamadas. Se só um seio contentar, a cada mamada se dá um seio, alternando o direito e o esquerdo. Mas, normalmente, os dois seios são utilizados em cada mamada, iniciando-se a amamentação ora com o seio esquerdo, ora com o direito, começando sempre por aquele que se deu por último na mamada anterior. Assim, não vai ocorrer alterações de tamanho da mama.

ARROTO

Ao final da mamada de cada seio não se esqueça de colocar o bebê para arrotar. Ele precisa eliminar o pouco de ar que engoliu.

Coloque o bebê em posição vertical de encontro a seu peito, de forma que o rostinho dele fique na altura do seu ombro, e faça uma suave massagem nas costas. Alguns arrotam logo, outros levam até meia hora.



LEITE FRACO

O leite dos primeiros dias é grosso e amarelo, o colostro. Depois vai se tornando ralo, lembrando leite desnatado e aguado. Parece fraco se comparado ao leite de vaca integral. Parece, mas não é. Não existe leite fraco, qualquer que seja sua aparência ele é bom.

POUCO LEITE

Em caso de pouco leite o que resolve é deixar o bebê sugar o peito. A produção do leite materno é estimulada pela sucção frequente do bebê. Ao oferecer água, chá, mamadeira e outros alimentos, a criança vai perdendo o estímulo ao aleitamento materno e, em consequência, o volume de leite também vai diminuindo.

Outra providência importante é avaliar se a criança está mamando corretamente. Se a pega não está correta o bebê não consegue tirar a quantidade necessária de leite, não ganha peso, chora muito e não dorme direito por não estar saciado.

Os fatores emocionais e o estresse também interferem momentaneamente na lactação. Alguns requisitos são fundamentais para o restabelecimento de uma amamentação plena: um ambiente tranquilo, repouso, muito líquido, e amamentação exclusiva para a criança nos seis primeiros meses de vida.

MAMADEIRA, CHUCA E CHUPETAS

O uso de bicos e a introdução de alimentos através de chucas e mamadeiras modificam o tipo de sucção do bebê e levam ao desmame. A criança vai pela lei do mais fácil, mamar uma chuca é mais fácil que sugar o seio. Essa é a causa mais frequente de abandono do peito. A solução é retirar definitivamente todos os bicos e insistir com o seio.

LEITE EMPEDRADO

Os casos de leite empedrado são comuns e acontecem geralmente na primeira semana após o parto. Os seios ou partes deles ficam doloridos, duros e quentes; decorrem de uma produção excessiva de leite. O leite que sobra no peito forma caroços ou nódulos em quantidades variáveis.

Para evitar o empedramento, o excesso de leite deve ser retirado manualmente. Depois é só colocar uma **compressa de água fria** ao redor da mama por **três minutos** (se ficar por mais tempo pode ter efeito contrário). A compressa fria contribui para diminuir a produção excessiva de leite, facilita o esvaziamento do seio e ajuda a aliviar a dor.

Nunca use compressas quentes, por poderem aumentar ainda mais a produção de leite e causarem queimaduras.

O uso de sutiã de tamanho adequado, suportando bem as mamas, evita o empedramento na região inferior do seio.

MASSAGENS PARA RETIRAR O EXCESSO DE LEITE

Faça massagens para retirar o excesso de leite, comum nos primeiros dias pós-parto:



Com a ponta dos dedos, faça movimentos circulares, começando do bico para fora.



Inicie a retirada do leite com as mãos, colocando o dedo polegar sobre a pele ao redor do bico e os outros dedos por baixo, apertando levemente.

Obs.: Lave as mãos com água e sabão antes de retirar o leite.

TAMANHO DAS MAMAS

O tamanho das mamas não interfere na amamentação. O que determina o tamanho das mamas é a quantidade maior ou menor de tecido gorduroso. Mas o leite é produzido num outro tipo de tecido, chamado parênquima mamário, que torna as mulheres aptas para a amamentação.

RACHADURA DO MAMILO

A rachadura do mamilo é muito dolorosa e dificulta a amamentação. **Uma causa frequente é a limpeza exagerada do seio**, principalmente com produtos irritantes, tipo álcool e água boricada. Outra causa é a técnica de amamentação incorreta, quando o bebê em vez de abocanhar toda a aréola pega só o mamilo.

O ato de amamentar deve ser confortável e agradável. Nenhuma dor sentida ao amamentar é normal. Se houver dor, providências têm de ser tomadas, pois a dor poderá levar ao desmame e, se a pele do mamilo for lesada, bactérias podem entrar no interior da mama e causar mastite (inflamação da mama).

A mamada por tempo prolongado (acima de 10 minutos) deve ser evitada. Dependendo do tamanho das fissuras pode ainda ser necessária a suspensão temporária da amamentação, sendo a mama ordenhada manualmente e o leite dado em copo ou colherzinha.

É importante procurar auxílio com um profissional de saúde.

CUIDADOS COM AS MAMAS

- Não use cremes, pomadas, óleos e álcool nas aréolas e bicos, pois esses produtos provocam descamação e enfraquecem a pele.
- Tome banho de sol nas mamas a partir do sétimo mês de gravidez. A exposição diária ao sol torna a pele da aréola e do bico do seio mais firme e resistente. O sol deve ser tomado antes das 10 horas e após as 16 horas, iniciando-se com 5 minutos por dia e aumentando 5 minutos a cada dia, até completar 30 minutos por dia.
- Seque o bico do peito com uma toalhinha grossa, massageando devagar. Essa é uma boa maneira de fortalecer a pele para a amamentação.
- Se quiser, durante a gravidez, utilize óleo de amêndoas doces nas mamas e no abdome, para evitar o ressecamento e estrias. Mas não passe na aréola e nem no bico do peito.
- Também é importante usar sutiã com o bojo aberto, pois o roçar constante do bico contra a roupa fortalece a pele delicada do mamilo.

ATÉ QUANDO AMAMENTAR

O leite materno satisfaz todas as necessidades nutricionais do bebê até aproximadamente seis meses de vida. A partir do 6º mês a criança deve comer outros alimentos, podendo ainda ser amamentada até os dois anos de idade.

O importante é que o desmame não aconteça muito rapidamente. Cada mamada deve ser substituída por cuidados, carinhos, afagos e aconchegos, para compensar a perda daquele contato íntimo com a mãe.

USO DE REMÉDIOS

A prescrição de medicamentos é de competência exclusiva do médico. Sendo assim, ele saberá o que você pode ou não tomar. Nunca utilize remédios por conta própria.

VOLTA AO TRABALHO

A mãe que deseja continuar amamentando mas precisa voltar ao trabalho poderá tomar as seguintes precauções: esgotar as mamas e guardar o leite na geladeira, em mamadeiras, por até 24 horas, ou por 15 dias no freezer. Isso pode ser feito no trabalho, a cada três horas. Lembre-se apenas que o leite deve ser aquecido em banho-maria.

Informe-se melhor sobre a coleta do leite no Banco de Leite Humano.

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

Não é necessário comer o dobro do que comia antes da gravidez. O importante é que a alimentação seja nutritiva e equilibrada, para suprir o aumento das necessidades durante a gestação e garantir o crescimento e o desenvolvimento normais do bebê.



- Os líquidos (água, sucos naturais, leite) não podem faltar na dieta da gestante, além de suprir as necessidades diárias de mãe e filho, hidratam o corpo; previnem a prisão de ventre; facilitam a eliminação de toxinas e são fundamentais na produção do leite materno.
- Não tome líquidos antes, durante e nem logo após as refeições (dê um tempo de uma hora antes e uma hora depois).
- O consumo de fibras também é importante – alimentos como cereais e farinhas integrais, frutas frescas (com bagaço e casca), verduras de folha (de preferência cruas) e leguminosas vão ajudar no bom funcionamento do intestino.
- Não faça refeições volumosas, é melhor comer pequenas quantidades mais vezes ao dia.

- Procure se alimentar em horários regulares, coma tranquilamente e mastigue bem os alimentos. Evite ficar muitas horas sem comer.
- Nos casos de diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos, obesidade e desnutrição, a alimentação da gestante deverá receber especial atenção. *Procure um profissional habilitado e siga as orientações à risca.*
- No preparo dos alimentos, dê preferência aos óleos vegetais (de milho, soja, girassol), em quantidades moderadas.
- Cuidado com os temperos, principalmente com o sal. Use com moderação.
- Evite: açúcar, doces, bolos, pudins, frituras e refrigerantes. Estes alimentos quando ingeridos com muita frequência contribuem para um elevado ganho de peso.
- Evite os alimentos industrializados, dê preferência ao alimento na sua forma natural.

- ***Corte o cigarro e o álcool.***
 O uso do cigarro atinge a criança dentro do útero. O hábito de fumar dificulta o crescimento da criança, prejudica o desenvolvimento do sistema nervoso, além de aumentar os riscos de nascimento fora de tempo.



- Use a sua criatividade e, dentro de suas condições, procure variar bem o seu cardápio.
- A qualidade dos alimentos é mais importante do que a quantidade. Uma boa alimentação deve conter pelo menos um alimento de cada grupo:

- leite e derivados
- carnes, ovos e feijões
- cereais (arroz, milho, trigo)
- legumes, verduras e frutas



- As frutas cítricas (laranja, tangerina, acerola, abacaxi, limão, etc) são ricas em vitamina C e melhora o aproveitamento do ferro no organismo. Se possível, consuma pelo menos uma dessas frutas após o almoço ou jantar.

AUMENTO DE PESO



O ganho de peso esperado durante a gravidez pode variar de acordo com o estado nutricional pré-gestacional que será avaliado a partir do peso, altura, idade e se apresenta ou não alguma doença como diabetes, hipertensão, etc. Normalmente, o aumento de peso varia de 10 a 13 quilos durante a gestação.

Os regimes alimentares e os exercícios físicos devem ser feitos com a orientação de profissionais especializados.

VITAMINAS E MINERAIS

Todos os minerais e vitaminas são importantes, no entanto, alguns merecem atenção especial:



- ▶ **Cálcio:** é importante na formação do esqueleto, dentes, tecidos em geral e na coagulação do sangue.
Fontes: leite e derivados (queijos, iogurte, etc), couve, repolho, espinafre, cenoura, folhas verdes-escuras, feijões secos, peixes, carne, etc.
- ▶ **Fósforo:** atua junto com o cálcio na formação dos ossos e células nervosas.
Fontes: carnes, miúdos, peixes, ovos, leite e derivados, milho, amendoim, feijão, soja, alho, chuchu, alface, trigo, arroz integral, castanhas, etc.
- ▶ **Ferro:** atua na formação dos tecidos, principalmente no sangue.
Fontes: fígado de boi, carnes, gema de ovo, cereais integrais, feijão, folhas verdes-escuras (couve, espinafre, agrião, brócolis, taioba, ora-pro-nóbis, etc).
- ▶ **Zinco:** é essencial para o crescimento; melhora o paladar, o olfato e o apetite.
Fontes: alimentos integrais, carnes, ovos, leite, nozes, etc.

- ▶ **Iodo:** é importante no funcionamento da tireóide.

Fontes: sal refinado iodado, peixes de água salgada (robalo, linguado, bagre, etc), mariscos, agrião e couve.



- ▶ **Potássio:** atua no equilíbrio hidro-eletrolítico, na atividade muscular (esquelética e cardíaca).

Fontes: banana, laranja, couve, feijão, tomate, cenoura, melão, mamão, etc.

- ▶ **Vitamina A:** é importante na manutenção do tecido das glândulas, pele, cabelos e unhas, bem como para o crescimento normal do feto.



Fontes: folhas verdes-escuras (couve, espinafre, agrião, brócolis, taioba, ora-pro-nóbis, etc), cenoura, tomate, abóbora, manga, mamão, pimentão maduro, gema de ovo, fígado, leite integral, etc.

- ▶ **Vitaminas do Complexo B:** atuam sobre o sistema nervoso, funções digestivas e cardíacas, na formação do sangue, no crescimento e desenvolvimento do feto.

Fontes: folhas verdes-escuras, sementes oleaginosas, feijão, cereais integrais e farelos, carnes, miúdos, peixes, leite e derivados, ovos, etc.

- ▶ **Vitamina D:** fundamental na utilização do cálcio e do fósforo pelo corpo.

Fontes: óleo de fígado de bacalhau, atum, gema de ovo e leite integral.



Obs.: Os raios do sol, ao penetrarem na pele, ativam uma substância que é transformada em vitamina D.

Mas lembre-se: o ideal é tomar sol até 10 horas da manhã e após às 16 horas.

- ▶ **Ácido Fólico:** importante na produção de células sanguíneas e formação do tubo neural.

Fontes: folhas verdes-escuras, fígado, carnes, frutas oleaginosas, feijão, soja, grão-de-bico, vagem e cereais.

ENJÔOS, VÔMITOS, TONTURAS E SALIVAÇÃO EXCESSIVA

São sintomas comuns no início da gravidez, provocados pelas mudanças hormonais.

Melhoram quando a pessoa come uma quantidade menor de alimentos mais vezes ao dia.

Em vez das três refeições tradicionais, por exemplo, a gestante deve fazer seis refeições leves.



- Evite frituras, gorduras, alimentos com cheiro forte e líquidos durante as refeições.
- Coma alimentos mais sólidos pela manhã, antes mesmo de se levantar da cama (biscoitos, torradas, pães). Esses aperitivos matinais absorvem o excesso de líquido do estômago e evitam as náuseas.
- Não deite imediatamente após as refeições.
- Procure o médico se os vômitos persistirem.

AZIA

No final da gravidez é comum a gestante sentir azia. Isso acontece devido à compressão que o feto produz sobre o estômago, facilitando o refluxo de ácido para o esôfago. Para evitar a azia, siga algumas sugestões:

- Mastigue bem os alimentos.
- Descarte os alimentos gordurosos.
- Evite ingerir líquidos durante as refeições.
- Não faça refeições volumosas, coma pequenas quantidades mais vezes ao dia.
- Evite o uso excessivo de antiácidos.
- Evite deitar imediatamente após as refeições.
- Evite café, chá preto, doces, álcool e fumo.

INTESTINO PRESO E GASES

- Tome mais líquidos e coma mais verduras, laranja, mamão e cereais integrais.
- Evite o excesso de alimentos que fermentam muito, como repolho, couve, ovo, feijão e açúcar.
- Faça exercícios físicos regularmente. Experimente caminhar.



FRAQUEZA E SENSAÇÃO DE DESMAIO

É comum em muitas gestantes. Os cuidados seguintes auxiliam bastante:

- Não fique em jejum ou com o estômago vazio.
- Não fique muito tempo em uma única posição. Movimente-se.
- Não faça mudanças bruscas de posição. Quando abaixada, levante-se devagar.

Se mesmo assim, a sensação de desmaio continuar, faça o seguinte:

- Sente-se com a cabeça abaixada ou deite-se de lado.
- Respire profundo e pausadamente.
- Tome um pouquinho de chá ou de suco com açúcar para animar (essa recomendação não vale para diabéticos).



Atenção: se chegar a desmaiar, deve ser levada ao médico.

ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ

Nutriz é a mulher que amamenta no período que se inicia logo depois do parto até o desmame da criança.



A nutrição adequada da nutriz é importante para melhorar a composição e a formação do leite. É essencial manter uma dieta balanceada, rica em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e muita água.

- A alimentação deve ser a mais natural possível, incluindo muitas frutas, verduras, legumes e leite.

- Mais de 80% do leite materno é constituído por água. Por isso, **tome bastante líquido**: água, sucos de frutas naturais, leite, água de coco, chás (exceto mate e chá preto).



- Não são recomendados para a nutriz: as frituras, os alimentos que eventualmente possam provocar intoxicações (como ostras e mariscos), fumo, bebidas alcoólicas, café, excesso de chá preto e mate.

- Evite alimentos que provoquem odor e sabor desagradáveis ao leite. (Ex: alho, cebola, etc).
- Também evite alimentos muito fortes e gordurosos, como carne de porco e embutidos, pois podem provocar reações como cólicas e alergias em algumas crianças durante o aleitamento.
- O horário das refeições deverá ser estabelecido de maneira que não interfira nas mamadas, para garantir a tranquilidade indispensável ao ato da amamentação.
- A ansiedade e a tensão podem interferir na produção do leite. Portanto, manter a calma é fundamental!
- É importante repousar um pouco durante o dia, aproveitando o horário em que o bebê está dormindo.
- Assim como a gestante, cuidado com a automedicação. Fale sempre com o médico.

Se sentir algum problema no peito ou achar que o leite começou a diminuir, procure um Centro de Saúde ou Banco de Leite Humano.



Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br

