ALEITAMENTO MATERNO

GUIA

CÍRCULO
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

HOSPITAL

INTRODUÇÃO

Amamentar é a melhor e mais saudável maneira de demonstrar todo o amor que você tem por seu filho. É uma experiência única, que nem você, nem ele, esquecerão jamais.

Entendendo a importância da amamentação para a saúde do bebê e da mãe, o Círculo desenvolveu este guia, com o objetivo de informar, dar dicas, esclarecer dúvidas e desvendar todos os mitos que envolvem o aleitamento materno.

Leia com atenção e coloque em prática os ensinamentos. Caso surjam dúvidas, converse com seu obstetra ou com o pediatra do seu filho.

Seja como for, amamente. Você vai ver que vale a pena.

VANTAGENS

Para o bebê

- O leite materno é o alimento ideal, pois é completo: contém todos os nutrientes necessários nos primeiros 6 meses de vida, garantindo o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê.
- Protege contra doenças, principalmente diarreia, alergias e infecções (por isso, também é considerado a primeira vacina).
- Proporciona mais segurança pela troca de carinho com a mãe, aumentando o laço afetivo entre você e a criança e fazendo o bebê se sentir amado e seguro.
- Sugar o peito contribui para a criança ter dentes bonitos, desenvolver a fala e ter boa respiração.
- É limpo e não contém micro-organismos, pois vai direto do peito para a boca do bebê.
- Está sempre prontinho e na temperatura certa.
- Nenhum outro alimento é capaz de substituir o leite humano.

Para a mãe

- Reduz o sangramento após o parto e as chances de hemorragia.
- Diminui a ocorrência de diabetes, câncer de mama, ovário e útero.

Para a família

- **Economia**: evita gastos na compra de leite e mamadeiras, além de remédios, pois o bebê será mais saudável. Assim, seja qual for o orçamento familiar, poderá ser melhor aproveitado.

VOCÊ SABIA?

A MULHER QUE AMAMENTA VOLTA MAIS RAPIDAMENTE AO SEU PESO NORMAL.

Aleitamento materno exclusivo sob livre demanda por 6 meses

O bebê precisa ser alimentado no peito quando e enquanto manifestar essa vontade, isto é, sem horários fixos nem para iniciar, nem para terminar cada mamada.

Não há necessidade de oferecer água, chá, nem suco, mesmo no verão. O leite materno contém todo o líquido necessário.

Após o 6º mês, outros alimentos serão introduzidos, sempre com orientação do pediatra. Enquanto isso, a amamentação no peito pode ser continuada até o 2º ano de vida ou mais, se a mãe e a criança assim o desejarem.

PRODUÇÃO DE LEITE

- Não existe leite fraco: seu leite é o alimento ideal para seu bebê.
- Toda mãe é capaz de produzir leite: a sua tranquilidade é fundamental para facilitar a saída do leite.
- É a sucção do bebê que desencadeia e mantém a produção de leite, portanto, quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido.

COLOSTRO

Nos primeiros dias após o parto, as mamas parecem flácidas, saindo pequena quantidade de leite chamado colostro, de cor amarelada e transparente.

Apesar dessa pequena quantidade, o colostro alimenta e protege o bebê contra infecções nos primeiros dias, pois tem mais proteínas e anticorpos que o leite e, ainda, estimula o intestino da criança a se desenvolver.

APOJADURA

Após alguns dias ocorre a descida do leite ou apojadura: as mamas ficam mais cheias e endurecidas e produzem grande quantidade de leite.

No início, a quantidade de leite produzida é maior que a necessidade da criança. É recomendável que o leite seja retirado por ordenha manual.

Mais ou menos 15 dias após o nascimento, as mamas ficam flácidas, mas continuam a produzir leite suficiente.

Para manter a produção adequada de leite, é importante ingerir muito líquido, manter a calma e persistir na frequência das mamadas.

OFERTA

Inicie a mamada pelo peito em que terminou a anterior. Procure fazer com que o bebê esvazie essa mama. Só depois ofereça a outra.

ATENÇÃO

No início da mamada, o leite é mais diluído e, no final, é mais rico em gorduras (tem mais calorias). Portanto, se a mamada for interrompida após certo tempo (10 ou 15 minutos) para mudar de peito, o bebê não receberá o leite mais consistente do final da mamada, estará recebendo só o chamado "leite anterior" dos dois peitos. Provavelmente, ele chorará mais vezes e você irá pensar que o seu leite é fraco. Em outras palavras, a dica é sempre fazer o bebê receber o leite posterior, o que acontece quando ele mama de cada lado sem limite de tempo.

POSIÇÕES ADEQUADAS PARA AMAMENTAR

- Lave as mãos com água e sabonete sempre que for pegar o bebê.
- Escolha uma posição confortável, com apoio para seus braços, costas e pés.
- Retire o excesso de cobertas e roupas do bebê.
- Coloque o bebê de frente para você, de modo que o corpo e a cabeça fiquem alinhados e encoste o corpo dele no seu (barriga com barriga).
- Faça o bebê abocanhar o mamilo e a aréola (parte escura da mama) com a boca bem aberta.

- Observe se o queixo do bebê permanece encostado no peito.
- Aconchegue seu bebê: envolva a cabeça e o corpo com o seu braço, de modo que a cabeça do bebê fique apoiada na dobra de seu cotovelo.
- Não há necessidade de empurrar a cabeça do bebê de encontro ao peito: isto não ajuda, podendo até atrapalhar a pega.
- O bebê dá algumas mamadas fortes, para um pouco, mama mais um pouco, para, e assim por diante.
- Ao contrário do que muita gente pensa, não há necessidade de se preocupar com que as narinas do bebê estejam livres durante as mamadas. Inclusive, segurar a mama com os dedos indicador e médio (dedos em tesoura) pode ser até prejudicial, pois, dependendo da pressão exercida pelo dedo indicador, este poderá interromper o fluxo de leite nessa região. Se você quiser segurar o seio, use o polegar e o indicador, como se fosse a letra "C".
- Ao final da mamada, se o bebê não larga sozinho do peito, coloque seu dedo mínimo suavemente no canto da boca, que ele soltará o mamilo sem machucá-lo.
- Após cada mamada, levante o bebê apoiando sua a cabeça por, em média, 10 minutos. O bebê pode arrotar ou não, caso não arrote, significa que não deglutiu ar durante a mamada.
- Coloque o bebê deitado de lado, para que ele não engasgue, caso regurgite. Um pequeno travesseiro apoiado nas costas pode ajudar a mantê-lo nessa posição.

DICA CÍRCULO

Para o bebê abrir bem a boca e abocanhar bastante a aréola, encoste e passe suavemente o mamilo no canto dos lábios ou na região entre a boca e o nariz.

CUIDADOS COM AS MAMAS

As mamas não devem ficar pendentes, por isso a dica é usar sutiã de algodão próprio para a amamentação, com alças largas, para mantê-las firmes e horizontalizadas. O sutiã não deve ser apertado nem folgado, e sim no tamanho justo.

Evite abafar os mamilos. Podem ser usados protetores especiais com materiais adequados como por exemplo as conchas rígidas (pré-parto) e flexíveis (pós-parto) de amamentação. Para realizar a higiene dos mamilos, use o próprio leite, tanto antes como após cada mamada. No intervalo das mamadas, mantenha-os secos.

ATENÇÃO

Nunca use álcool ou qualquer outro produto e, no banho, apenas enxágue essa região com água.
Somente utilize cremes, pomadas e óleos se for estritamente necessário e por orientação do seu médico. Nesse caso, higienize muito bem a mama antes de amamentar.

ALIMENTAÇÃO

As mães que amamentam no peito costumam sentir mais fome, por isso comer um pouco mais que o habitual é normal, mas sem exageros, apenas o suficiente para manter saudável o organismo que está produzindo leite. Além disso, você deve ingerir água, sucos de frutas ou outro líquido de acordo com a sua sede. É salutar o hábito de ingerir em torno de 2 litros de líquidos diariamente. É importante evitar excesso de bebidas que contenham cafeína ou outras substâncias estimulantes tais como: café preto, chimarrão, chá preto, chá mate, refrigerantes à base de cola e chocolates.

Quanto à sua alimentação, o ideal é que seja bem balanceada e contenha carnes magras, verduras e frutas, evitando alimentos muito condimentados. Evite mudanças bruscas em sua alimentação habitual.

O uso de medicamentos deve ser feito somente sob orientação médica, pois alguns podem ser excretados pelo leite, prejudicando o seu bebê.

BICOS ARTIFICIAIS

A introdução de qualquer bico artificial (mamadeira ou chupeta) deve ser evitada a todo custo, pois interfere na sucção do bebê e, portanto, na amamentação.

DICA CÍRCULO

Caso seja necessário complemento alimentar, pode-se realizar a oferta em copinho ou mamadeira com bico ortodôntico de silicone, respeitando a faixa etária.

Higienizar a mamadeira a cada mamada e fazer a troca do bico conforme orientação do fabricante.

Chupeta

O uso desnecessário da chupeta contribui para o desmame precoce, além de aumentar bastante o risco de infecções na boca e garganta, diarreia e problemas na fala e na dentição. Caso defina pelo uso, dê preferência pelos bicos ortodônticos.

Mamadeira

A criança que aprende a sugar mamadeira pode ter problemas para sugar o peito. O bebê passa a mamar de forma inadequada, suga menos, o que diminui a produção de leite. Muitos bebês passam a não querer mais mamar no peito.

FISSURAS

As fissuras ocorrem devido a alguma falha na técnica de amamentar ou excesso de sensibilidade. Se elas ocorrerem, é importante interromper a amamentação e passar o próprio leite no local.

Caso a fissura apresentar sangramento e outras secreções, procure seu médico.

Procure também identificar e corrigir a falha na pega (é a causa mais frequente) ou na interrupção da mamada.

Exponha as mamas ao ar. Aplique, ainda, durante 10 a 15 minutos, banhos de sol (das 7 às 10 horas da manhã) ou de luz (a 30 centímetros de distância de uma lâmpada de 40 watts).

Cuidado com produtos naturais, como a parte interna da casca da banana ou do mamão. Apesar de possuir efeito cicatrizante, a presença invariável de germes nas cascas dessas frutas desaconselha o seu uso.

Cremes e pomadas devem ser utilizados com orientação médica.

INGURGITAMENTO

Se o peito estiver cheio demais ou mesmo "empedrado", alguns cuidados precisam ser tomados. O primeiro é massageá-lo com a mão espalmada, em movimentos circulares em toda a mama. Na região da aréola, a massagem produz mais efeito se realizada com dois dedos (indicador e médio). Uma ducha morna nessa hora ajuda a aliviar a dor. Depois da massagem, o passo seguinte é o esvaziamento parcial por meio de ordenha manual.

DICA CÍRCULO

Só ofereça o peito depois que o esvaziamento tenha sido suficiente para amolecer a aréola.

Com mamas cheias e duras, o bebê não consegue realizar uma boa pega, portanto não consegue mamar direito e provavelmente provocará fissura no mamilo.

Para prevenir o ingurgitamento, amamente com frequência e esvazie bem ambas as mamas após cada mamada.

ARMAZENAMENTO

- Lave um recipiente de vidro com água e sabão e depois o ferva por 10 minutos.
- Com as mãos lavadas, faça a ordenha diretamente no vidro, desprezando os primeiros jatos.

ORDENHA MANUAL

- Com o polegar acima e o indicador abaixo da aréola, comprima a mama contra o tórax. Pressione a aréola para trás do mamilo entre o indicador e o polegar.
- Despreze as primeiras gotas.
- A saída do leite ocorre sem dificuldades pressionando e soltando várias vezes.
- Se você pretende estocar seu leite, alguns cuidados são necessários:

  Evite falar durante a ordenha.

  Se possível, cubra a boca e o nariz com um lenço, fralda ou máscara.

DICA CÍRCULO

A ordenha manual é mais trabalhosa que a mecânica (bombinha) ou elétrica, porém é a única em que não há riscos de machucar os mamilos (estiramento pela pressão negativa das bombas = fissura).

Só utilize bomba de ordenha (mecânica ou elétrica) em casos especiais, com indicação médica.

CONSERVAÇÃO DO LEITE HUMANO

- Temperatura ambiente: até 6 horas.
- Geladeira comum: até 12 horas (não armazenar o leite na porta da geladeira.
- Freezer: até 15 dias.

AQUECIMENTO

- Descongelar e aquecer em água morna (banho maria desligado) apenas a quantidade que o bebê costuma tomar.
- O leite aquecido que sobrar deve ser desprezado.
- Mexer o vidro lentamente para misturar os componentes do leite.
- O frasco ideal para conservar é o de vidro com tampo de plástico, esterilizado.

ATENÇÃO

O leite humano não pode ser fervido nem aquecido em forno micro-ondas.

MULHER QUE TRABALHA

- Dez dias antes de voltar ao trabalho, comece a retirar e guardar o excedente do leite.
- Ofereça o peito antes de sair de casa para o trabalho e logo que retornar.
- Nos dias de folga, ofereça o peito à vontade.
- Durante o trabalho, retire o leite nos horários em que o bebê iria mamar caso ele estivesse com você, e guarde em recipiente esterilizado em geladeira ou freezer.
- Avise quem ficar com o bebê durante a sua ausência para oferecer o leite ordenhado ligeiramente amornado em banho maria desligado.
- Se seu filho estiver matriculado em uma creche, leve o leite que foi armazenado e oriente a pessoa responsável a oferecê-lo com colher, copinho ou xícara.
- Neste caso, discuta a alimentação do seu bebê com o pediatra.

VOCÊ SABIA?

A PRESENÇA DE PRÓTESE MAMÁRIA NÃO IMPOSSIBILITA A AMAMENTAÇÃO.

LEMBRETES

- Até os 6 meses seu bebê não necessita de nenhum outro alimento além do seu leite.
- Quando for amamentar, não tenha pressa. Relaxe, pois a calma e a tranquilidade ajudam a produzir mais leite.
- Procure alternar posições para amamentar.
- É normal que um dia ou outro você tenha a sensação de estar com menos leite. Não use mamadeira: ela prejudica a amamentação e ajuda a secar seu leite.
- Quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido.
- Não existe indicação alguma para usar compressas quentes ou frias.
- Não há simpatia nem crendice capaz de modificar a quantidade ou a qualidade do leite.
- A atividade sexual não atrapalha a amamentação.
- A maioria dos remédios é compatível com o aleitamento materno. Mesmo assim, não tome medicamento algum sem orientação médica.
- Especialmente à noite, amamentar deitada pode ajudá-la a descansar mais e produzir mais leite.
- Em caso de dúvidas se o seu leite está sendo suficiente para o bebê, você pode ficar tranquila se o bebê se mostrar satisfeito após a mamada, urinar várias vezes ao dia, ganhar peso e crescer adequadamente.
- Nem todo choro de bebê significa fome. Pode ser devido a algum desconforto, como fralda suja, calor, frio, cólicas ou, simplesmente, que ele esteja "precisando de colo".
- Cuide de sua saúde com uma alimentação saudável, não fume e evite bebidas alcoólicas.
- Tanto quanto o aleitamento, o desmame também é muito importante: deve ser lento e gradual, e não intempestivo. Converse com o pediatra a respeito disso.

VOCÊ DARIA A PRÓPRIA VIDA PELO SEU FILHO.
ELE SÓ PRECISA DE SEU CARINHO, SUA ATENÇÃO E SEU LEITE.
AMAMENTE.

Sta

SOS MAMÃE

2101.0000

Fique tranquila.
Estamos prontos para
tirar suas dúvidas.

Mar/14

FALE CONOSCO

O objetivo do Círculo é melhorar cada vez mais. Por isso, se precisar falar conosco, pode utilizar os seguintes canais de comunicação:

- Site: **www.circulosaude.com.br**
- SACC - Serviço de Atendimento ao Cliente Círculo
  (54) 3013.9667 - ramais **4168/4202**
  sacc@circulosaude.com.br
- Ouvidoria: **www.circulosaude.com.br**
  Link **ATENDIMENTO**

ANS - 31024-7

CÍRCULO
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

R. Visconde de Pelotas, 809 - CEP 95020-181 - Caxias do Sul - RS
Fone: (54) 2101.0000
www.circulosaude.com.br