

# ALEITAMENTO MATERNO



*Agosto Dourado: mês dedicado ao incentivo à amamentação.*





## INTRODUÇÃO



O mês de agosto é dedicado à intensificação das ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno<sup>1</sup>.



O "**Agosto Dourado**", como foi denominado, chama a atenção para importância vital da amamentação na construção de uma saúde com base sólida; a cor dourada está relacionada ao **padrão ouro** de qualidade do **leite materno**<sup>1,2</sup>.



Foi instituído no Brasil pela Lei nº 13.435/2.017, que incentiva ações de conscientização e esclarecimento sobre a importância da amamentação, tais como realização de palestras e eventos, divulgação nas mídias, dentre outras ações<sup>2</sup>.



A **Semana Mundial de Aleitamento Materno** foi criada em 1992, é considerada um veículo de promoção do aleitamento e está voltada para a sobrevivência, proteção e desenvolvimento da criança. Todos os anos, é definido um tema a ser explorado, que em 2020 foi: "**Apoie o aleitamento mater-**

**no para um planeta mais saudável**"<sup>2</sup>.

O ato de amamentar é um excelente exemplo de conexão entre saúde humana e ecossistema; é natural, renovável e ambientalmente seguro, reduzindo o impacto da alimentação infantil no meio ambiente<sup>2</sup>.

O leite materno pode ser definido como um alimento "vivo", pois sua composição se modifica acompanhando a necessidade da criança. Se comparado à fórmula infantil ou "leite" industrializado, só tem vantagens, tanto do ponto de vista ambiental, como nutricional, imunológico e econômico<sup>3</sup>.

Neste boletim, apresentaremos os **aspectos nutricionais envolvidos no aleitamento materno**, englobando os benefícios para mãe e bebê, mitos e verdades sobre amamentação, assim como orientações para conduzir o aleitamento da forma mais confortável possível para mãe e filho.



# IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO<sup>4,5</sup>

**Amamentar é muito mais do que nutrir a criança.** É a mais sábia estratégia natural de afeto, proteção e nutrição para a criança e, constitui a intervenção mais sensível, econômica e eficaz para redução da morbimortalidade infantil. Permite ainda um grande impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê e traz benefício para toda a sociedade.

O leite materno é um alimento de fácil e rápida digestão, completamente assimilado pelo organismo infantil, que possui componentes e mecanismos capazes de proteger a criança de várias doenças, ou seja, tem papel imunológico, enquanto o sistema de defesa do bebê amadurece.

Os anticorpos que o bebê recebe através do leite materno o protegem contra diversas doenças. Além disso, a **amamentação favorece o vínculo mãe-filho**, facilita o desenvolvimento emocional, cognitivo e do sistema nervoso do bebê e tem implicações na saúde física e psíquica da mãe.



## RECOMENDAÇÃO<sup>4</sup>

Recomenda-se que a criança seja amamentada sem restrições de horários e de tempo de permanência na mama, o que se chama de **amamentação sob livre demanda**.

Nos primeiros meses, é normal que a criança mame sem frequência e horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia, um comportamento natural, mas que pode ser interpretado como sinal de fome do bebê, leite fraco ou pouco leite, resultando na introdução precoce e desnecessária de complementos ou outros alimentos.



**O Ministério da Saúde, recomenda aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida da criança, mantendo-se a amamentação até 2 anos ou mais.**

**Não é recomendado iniciar alimentação complementar antes dos seis meses**, não há vantagens em oferecer outros alimentos, podendo, inclusive, haver prejuízos à saúde da criança, como:

- \* Maior número de episódios de **diarréia** e 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;
- \* Risco de desenvolvimento de alergias;
- \* Menor eficácia da amamentação como método anticoncepcional;
- \* Menor duração do aleitamento materno.

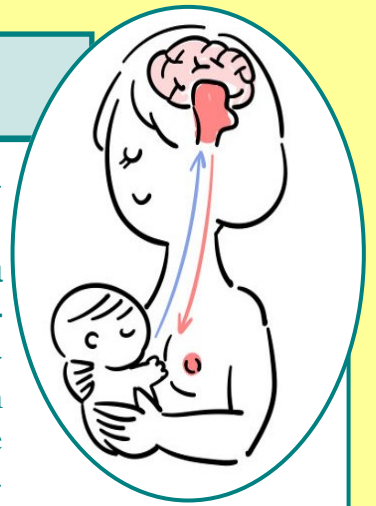
# PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO<sup>4</sup>

Nos primeiros dias após o parto, a secreção de leite é pequena, e vai aumentando gradativamente.

**Grande parte do leite de uma mamada é produzida enquanto a criança mama**, sob estímulo do hormônio **prolactina**. Outro hormônio envolvido é a **ocitocina**, liberada principalmente pelo **estímulo da sucção pela criança**, e também disponibilizada em resposta a estímulos, como visão, cheiro e choro da criança, e a fatores de ordem emocional, como motivação, autoconfiança e tranquilidade.

Por outro lado, a dor, o desconforto, o estresse, a ansiedade, o medo, a insegurança e a falta de autoconfiança podem inibir a liberação da ocitocina, prejudicando a saída do leite da mama.

**O volume de leite produzido varia em função do quanto a criança mama e da frequência com que mama.** Quanto maior o volume e o número de mamadas, maior será a produção de leite.



# MUDANÇAS NA COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO<sup>3,6</sup>



**COLOSTRO**

**Colostro:** primeiro leite liberado logo após o parto (**1 a 7 dias**). Possui uma cor mais amarelada ou transparente, é rico em proteínas (células de defesa - imunoglobulinas IgA), vitamina A, minerais, zinco, eletrólitos e fatores de crescimento. Supre todas as necessidades nutricionais do bebê desde o nascimento, estimula o sistema imunológico e contribui para o funcionamento intestinal.

**Você sabia que a composição do leite materno muda ao longo da mamada?**

**Início:** é mais rico em água (87%), minerais, carboidratos (“lactose”), enzimas, hormônios, fatores de proteção IgG, fator bífido (importante para o desenvolvimento intestinal do bebê).

**Final:** tem maior conteúdo de gordura, sendo importante para a saciedade e ganho de peso adequado do bebê.



**LEITE DE TRANSIÇÃO**

**Leite de Transição:** período de transição que dura até que o leite materno esteja completamente maduro. Ele se torna mais rico em gorduras e nutrientes que contribuem para o desenvolvimento e o crescimento do bebê.

**Leite Maduro:** tem início após o **15º dia** depois do parto, fase em que o leite não passará mais por muitas alterações em sua composição. Ele contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança.



**LEITE MADURO**

# VANTAGENS DO ALEITAMENTO<sup>3,4</sup>



## PARA A MÃE:

- \* **Reduz o sangramento pós-parto.**
- \* **Diminui o tamanho do útero de forma natural e mais rápida.**
- \* **Contribui como método contraceptivo.**
- \* **Ajuda na perda do peso adquirido na gravidez.**
- \* **Reduz risco de desenvolver câncer de mama, útero, ovário, depressão pós-parto e outras doenças.**

## PARA O BEBÊ:

- \* **Alimento de digestão fácil, rápida e composição nutricional adequada.**
- \* **Melhora o desenvolvimento da cavidade bucal, auxiliando na dentição e na fala.**
- \* **Diminui a ocorrência de desnutrição, diarreias, infecções respiratórias.**
- \* **Diminui o risco de desenvolvimento de alergias.**
- \* **Melhora o desenvolvimento neurológico/cognitivo: efeito positivo na inteligência.**
- \* **Menor risco para desenvolver hipertensão arterial, alterações de colesterol, diabetes mellitus, sobrepeso e obesidade na vida adulta.**



## PARA A FAMÍLIA:

- \* **Ajuda a estabelecer vínculos afetivos entre a mãe e a criança.**
- \* **É mais prático, pois está sempre pronto.**
- \* **É mais econômico, não havendo necessidade de comprar fórmulas, que apresentam custo elevado.**
- \* **Melhora a qualidade de vida.**

## MITOS<sup>7,8</sup>



1. Seios pequenos produzem pouco leite.
2. Leite materno é fraco e deixa o bebê com fome.
3. O leite industrializado é mais forte porque o bebê dorme e engorda mais.
4. Canjica, cerveja preta, canja de galinha, água inglesa e outros alimentos aumentam a produção de leite.
5. A mulher que faz cesariana não pode amamentar.
6. Seios inflamados impedem a amamentação.
7. Mãe com alguma infecção não pode amamentar.
8. Quando a mãe não tem leite o bebê pode mamar em outra mulher.



## ATENÇÃO!

Tire suas dúvidas com um **profissional** (médico, enfermeiro, nutricionista); assim você evita a adoção de práticas inadequadas.

**Lembre-se:** o que funcionou para uma pessoa, não necessariamente funcionará para outra.

**A INTERRUPÇÃO DA AMAMENTAÇÃO DEVE SER ACONSELHADA APENAS POR PROFISSIONAL DE SAÚDE ESPECIALIZADO!**

## VERDADES<sup>7,8</sup>



1. Seios pequenos produzem a mesma quantidade de leite que seios grandes.
2. Não existe leite materno fraco, nem mesmo em mães desnutridas.
3. O leite industrializado ou fórmula infantil tem a digestão mais demorada em relação ao leite materno, causando a falsa impressão de que alimenta mais.
4. A alimentação saudável da mãe, orientada preferencialmente por nutricionista, e deixar o bebê sugar à vontade são as principais dicas para aumentar a quantidade de leite.
5. Colocando o bebê ao seio, aos poucos, nos primeiros dias, o leite descerá normalmente.
6. Geralmente, deve-se dar de mamar mais vezes, para o peito não empedrar e ajudar a desinflamar.
7. Algumas infecções e/ou medicamentos impedem o aleitamento materno. Na maioria dos casos, é necessário apenas pequenos cuidados.
8. **NUNCA** deixe o bebê mamar no seio de outra mulher, pois há risco de transmissão de algumas doenças.



# TÉCNICA DE AMAMENTAÇÃO<sup>4</sup>

A maneira como a dupla mãe/bebê se posiciona na hora da mamada e a pega/sucção são muito importantes para que o bebê consiga retirar, de maneira eficiente, o leite da mama e também para não machucar os mamilos.

Uma posição inadequada da mãe e/ou do bebê na amamentação dificulta o posicionamento correto da boca do bebê em relação ao mamilo e à aréola, resultando no que se denomina de **“má pega”**.

Isso **dificulta o esvaziamento da mama e pode levar à diminuição da produção do leite**. Muitas vezes, o bebê com pega inadequada não ganha o peso esperado apesar de permanecer longo tempo mamando. Isso ocorre porque, nessa situação, ele é capaz de obter o leite inicial, mas tem dificuldade de retirar o leite final, mais calórico.

## Pontos-chave da pega e do posicionamento corretos:

### Pega:

1. Boca bem aberta;
2. Mais aréola visível acima da boca do bebê;
3. Queixo tocando a mama;
4. Lábio inferior virado para fora.

### Posicionamento:

- ⇒ Rosto do bebê de frente para a mama, com nariz na altura do mamilo;
- ⇒ Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- ⇒ Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- ⇒ Bebê bem apoiado.



Além de dificultar a retirada do leite, **a má pega pode machucar os mamilos**. Quando o bebê tem uma boa pega, o mamilo fica em uma posição dentro da boca da criança que o protege da fricção e compressão, prevenindo, assim, lesões mamilares.

# INTERCORRÊNCIAS<sup>4,9</sup>

Sim, podem surgir problemas. Quando identificados e tratados logo, **evitam a interrupção da amamentação.**

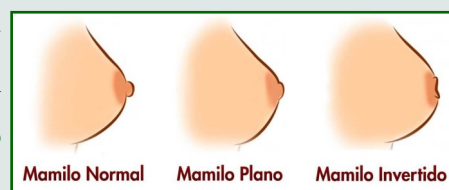
**Fissura ou rachadura:** A mulher pode sentir dor nos mamilos no início das mamadas, devido à sucção. Essa dor é considerada normal e não costuma ir além da 1ª semana; a causa mais comum se deve a lesões nos mamilos por posicionamento e pega inadequados. Se isso acontecer, a pega deve ser corrigida e a mamada iniciada pelo seio sadio, e depois no seio com rachaduras. Além disso, expor as mamas aos raios do sol ou à luz artificial (lâmpada de 40 watts a uma distância de 30 cm) ajuda a fortalecer a pele. Não interrompa a amamentação para não agravar o quadro, se necessário ordene o excesso de leite.



**Leite “empedrado” ou peito ingurgitado, mastite e abscesso:** O ingurgitamento é o acúmulo de leite nas mamas; uma forma de evitá-lo é amamentar sob livre demanda. A mastite é um processo inflamatório da mama, geralmente ocorre em um dos lados, e pode progredir ou não para uma infecção bacteriana, o abscesso. Se as mamas estiverem muito cheias, o excesso de leite deve ser retirado e a frequência das mamadas aumentada. Se não melhorar em até 24 horas e a mama ficar avermelhada ou a mãe apresentar febre, deve procurar o médico para evitar complicações. A amamentação pode ser mantida, porém, se a sucção for muito dolorosa, pode ser interrompida na mama afetada até a melhora da dor, mantendo a amamentação na mama sadia.

**Diminuição na produção de leite:** A grande maioria das mulheres tem condições para produzir leite que atenda à demanda do seu bebê. Uma queixa frequente durante a amamentação é “pouco leite”, “leite fraco” ou que o leite está “secando”. A melhor prevenção é iniciar a amamentação sob livre demanda logo após o nascimento, oferecendo as duas mamas em cada mamada. Além disso pode ser feita massagem antes da mamada, bem como compressa morna, evitando-se o uso de mamadeiras, chupetas e protetores (intermediários) de mamilos.

**Mamilos planos ou invertidos:** Podem dificultar, mas não impedem a amamentação, pois o bebê faz o “bico” com a aréola. A mãe deve receber orientação logo após o parto para que com paciência e perseverança, o problema seja superado e a sucção do bebê torne os mamilos mais propícios à amamentação. Podem ser feitas manobras para aumentar o mamilo antes das mamadas, como estímulo, compressa fria e sucção com bomba manual; no momento da pega, o bebê deve abocanhar o mamilo e parte da aréola.





# E NO RETORNO AO TRABALHO?<sup>8,10,11,12</sup>

## Passo 1: Preparo do frasco

- Escolha um frasco de vidro com tampa plástica, como os de café solúvel ou maionese;
- Retire o rótulo e o papelão que fica sob a tampa e lave com água e sabão, enxaguando bem;
- Coloque em uma panela o vidro e a tampa, e cubra com água, deixando ferver por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura);
- Coloque o frasco e a tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo;
- Você poderá usar quando estiver seco.



## Passo 3: Armazenamento

- O frasco com o leite retirado deve ser armazenado no refrigerador, congelador ou freezer.
- Etiquete o frasco com a data/hora da retirada.
- Na próxima vez que for retirar o leite, utilize outro recipiente esterilizado e, ao terminar, acrescente este leite no frasco que está no freezer ou congelador.
- Não encha os frascos até a borda, deixe um espaço de dois dedos abaixo da tampa.
- O leite pode ficar refrigerado a 5°C até 12 horas ou congelado por até 15 dias.



## Passo 2: Ordenha

- O leite deve ser retirado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias;
- Escolha um lugar limpo, tranquilo e sem animais;
- Prenda e cubra os cabelos com uma touca ou lenço;
- Evite conversar durante a retirada do leite ou utilize uma máscara ou fralda cobrindo o nariz e a boca;
- Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque em uma toalha limpa;
- Massageie as mamas com as mãos espalmadas começando na aréola, de forma circular;
- O ideal é que o leite seja retirado de forma manual. Primeiro coloque os dedos polegar e indicador na borda da aréola (parte escura da mama);
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo;
- Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo esse movimento até o leite sair;
- Despreze as primeiras gotas e inicie a coleta no frasco.



## Passo 4: Oferta à criança ou doação para banco de leite humano (BLH)

Para descongelar o leite, coloque o recipiente em banho-maria, mas sem ferver (temperatura da água que seja possível tocar sem se queimar). O frasco deve permanecer na água aquecida até descongelar totalmente o leite. Depois de descongelado, deve ser mantido sob refrigeração, em temperatura máxima de 5°C, por até 12 horas. A oferta deve ser feita com copinho e não com bicos. Para doação, depois da coleta e congelamento, contacte o BLH mais próximo de sua residência.

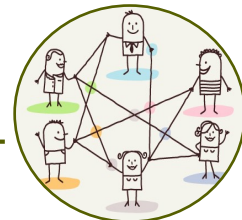


## REDE DE APOIO<sup>9,13</sup>



A mulher precisa de tempo e tranquilidade para amamentar e cuidar de si própria. Logo no início da amamentação, ela costuma ficar mais sensível, sendo fundamental a participação dos membros da família e de toda rede de relacionamentos, dando apoio físico e emocional. São sinais de apoio que fortalecem a mulher neste momento:

- **Encorajar e incentivar a mãe a amamentar;**
- **Elogiar o esforço de amamentar;**
- **Ouvi-la sem julgamentos, acolher medos e dúvidas, ter atenção às suas necessidades;**
- **Ajudar no cuidado com a casa e os filhos;**
- **NÃO trazer para casa produtos que prejudicam a amamentação, como latas de leite, mamadeiras e chupetas;**
- **Não fumar na presença do bebê;**
- **Orientar a mãe a procurar o serviço de saúde em casos de dúvidas sobre a amamentação e acompanhá-la nas consultas.**



## CONTRAIINDICAÇÃO<sup>13,14</sup>

**São poucas as condições em que a amamentação é contraindicada.**

Exemplos disso são **mães infectadas pelo HIV** (vírus da AIDS), **HTLV1 e HTLV2** (vírus que comprometem as defesas do organismo), pois há risco de transmissão destes vírus para o bebê pelo leite. Outro caso é o **uso de algum medicamento incompatível com a amamentação**, como no tratamento contra diversos tipos de câncer. **Mães usuárias regulares de álcool ou drogas ilícitas** não devem amamentar seus filhos enquanto estiverem fazendo uso dessas substâncias.



### O que estas mães podem fazer?

Procurar um **BLH**, onde o leite doado por outras mães passa por triagem e tratamento, ficando livre de transmitir doenças.

Outra alternativa é utilizar **fórmulas lácteas** em substituição ao leite materno. Os bebês cujas mães vivem com HIV têm direito à fórmula láctea, que é distribuída no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Em caso de dúvida, basta procurar um profissional ou serviço de saúde e informar-se.



## E A COVID-19?<sup>15,16</sup>



**O Ministério da Saúde orienta que a amamentação seja mantida no caso de infecção pela mãe**, já que até o momento não existem constatações científicas, sobre a transmissão do novo Coronavírus por meio do leite materno. No entanto, enquanto amamenta, devem ser implementadas **medidas apropriadas de higiene** e a mulher deve procurar profissionais de saúde para saber dos cuidados necessários durante o período em que estiver com a COVID-19.

## ORIENTAÇÕES PARA CONDUZIR A AMAMENTAÇÃO<sup>3</sup>

Escolha um **local arejado, calmo e sem interrupções**. A poltrona de amamentação deve ter apoio para cabeça, costas e braços, altura adequada para a mãe e apoio para os pés ou um pufe. Descanse nos intervalos das mamadas.



**Durante a mamada o bebê deve esvaziar uma das mamas e só depois mamar a outra**, caso ainda apresente fome.

**Não ofereça chás, sucos, água ou outro leite nos primeiros 6 meses de vida da criança**, pois podem interferir na amamentação. **O leite materno é completo!**



**Não ofereça chupetas, chuquinhas ou mamadeira**, pois eles podem atrapalhar a amamentação. Estes bicos são diferentes do mamilo do seio materno, e o bebê pode acabar “largando” o peito.



## ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ<sup>3</sup>

Mantenha uma alimentação semelhante à da gestação, com ênfase nos **hábitos saudáveis**, observando a individualidade/sensibilidade do bebê e dê ênfase à comida de verdade (**Boletim SETAN nº02/2020**). Evite longos períodos de jejum. Fracione as refeições a cada 3-4 horas.



Consuma **fontes de cálcio** (leite e derivados, vegetais de cor verde escuro) entre 3 e 4 porções/dia.



**Consuma peixes (salmão, atum ou sardinha), 2-3 vezes por semana para aumentar a ingestão de ômega 3**. Essa gordura que está relacionada com o desenvolvimento neurológico satisfatório e também pode auxiliar no aumento do valor calórico do leite materno, será transferida para a criança pelo leite materno.



**Hidrate-se** ingerindo água e outros líquidos leves. A recomendação de consumo é em média 30 ml/kg/dia de líquidos.

O **álcool não deve ser consumido**, pois pode ser prejudicial ao bebê e afetar a produção do leite.



**Reduza o consumo de cafeína** (café, chá preto, chá mate, chá verde, chocolate, refrigerantes à base de cola), pois podem causar insônia ou hiperatividade no bebê.

Evite os alimentos com **baixo teor nutricional** como **frituras e doces**.

**Cuidado com tabus alimentares!** Não possuem origem conhecida, nem comprovação científica.

Durante a amamentação, **não faça restrições alimentares** por conta própria ou por sugestão de algum conhecido. Se você tem dúvidas sobre a sua alimentação ou a do seu bebê **procure orientação** do médico ou nutricionista.



# ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro -  
UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

