



Amamentar

A MELHOR ESCOLHA!

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES
Maternidade Odete Valadares

FHEMIG[®]
FUNDAÇÃO HOSPITALAR DO
ESTADO DE MINAS GERAIS

Unidade de Aleitamento Materno

2

Maternidade Odete valadares

Unidade de Aleitamento Materno
Banco de Leite Humano

Diretora Geral

Flávia Ribeiro de Oliveira

Gerente Assistencial

Sephora Augusta Cardoso Queiroz

Chefe da Unidade de Aleitamento Materno

Maria Hercília de Castro Barbosa e Silva

Elaboração

Equipe da Unidade de Aleitamento Materno
da Maternidade Odete Valadares

Belo Horizonte, 2019.

Leite materno

O alimento perfeito

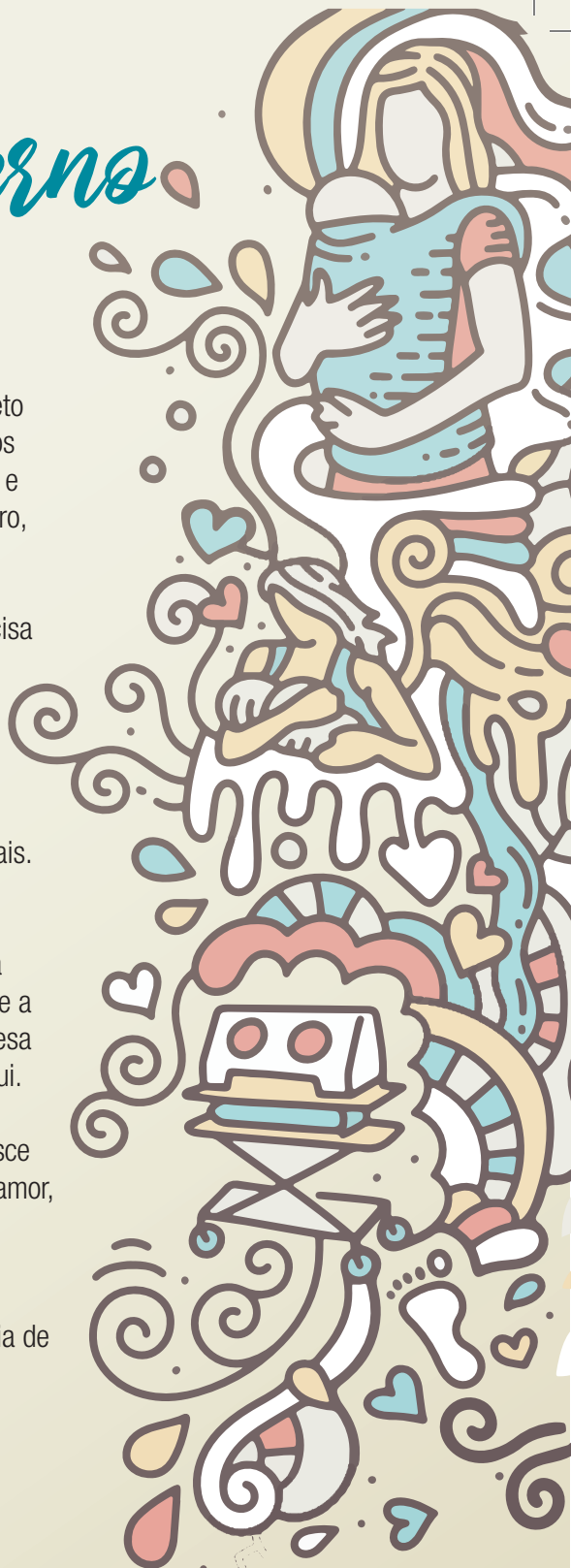
O leite materno é o melhor e mais completo alimento para a criança, pois contém todos os nutrientes necessários para sua saúde e nutrição, como proteínas, vitaminas, fósforo, ferro, cálcio e outros.

Até os 6 meses de vida, a criança só precisa do leite materno, que deve ser oferecido sempre que ela quiser. Não devem ser oferecidos sucos, chás e nem mesmo água. Já depois dos 6 meses, outros alimentos devem ser introduzidos, mantendo o aleitamento até 2 anos ou mais.

O aleitamento materno é uma forma insubstituível de proteger a criança contra infecções e diversas doenças uma vez que a mãe transmite ao bebê anticorpos de defesa do organismo que o bebê ainda não possui.

A criança que mama no peito também cresce mais tranquila. A amamentação transmite amor, carinho e aumenta a segurança do bebê.

Desde a gestação, a futura mãe já deve começar a se informar sobre a importância de amamentar seu filho no peito.



LEIA COM ATENÇÃO AS DICAS DESTA CARTILHA

A importância do pré-natal

A realização do pré-natal durante a gestação é fundamental. Comparecer a todas as consultas e seguir as orientações dos profissionais de saúde são condutas ideais para garantir uma gravidez saudável e tranquila, de forma a evitar muitas doenças ou mesmo descobrir e tratar outras logo no início.

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

O que você deve saber no pré-natal

- Toda mulher tem capacidade para amamentar seu filho.
- A forma do bico do peito ou o tamanho das mamas não interferem no sucesso da amamentação.
- Não use creme, pomadas ou qualquer outro produto no bico do peito. Eles podem deixar sua pele mais fina, favorecendo o início de rachaduras.
- Use sutiã durante a gestação e amamentação. Preferencialmente simples, de alça larga, sem bojo e sem aro.

4

Nutrição e alimentações na gravidez e na amamentação

O bom estado nutricional é fundamental para o bem-estar da mulher durante o período de gestação e contribui para o sucesso da amamentação. Neste período, o organismo da mulher se prepara para garantir a sua própria manutenção e o desenvolvimento do feto. Alimentando-se bem, a gestante estará contribuindo para que a criança nasça sadia, com peso e estatura normais.

ATENÇÃO GESTANTE

Não é necessário comer o dobro do que você comia antes da gravidez. O importante é que a alimentação seja nutritiva, rica em calorias, proteínas, vitaminas e sais minerais, para suprir o aumento das necessidades durante a gestação e garantir o crescimento e o desenvolvimento normais do feto. Também é importante ingerir líquidos (água, sucos naturais e leite) para manter o corpo bem hidratado. A água é fundamental para a produção do leite materno.

Nos casos de diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos, obesidade e desnutrição, a alimentação da gestante deverá receber especial atenção. Procure um profissional de saúde e siga as orientações.

Na hora de escolher os alimentos, prefira frutas, legumes e verduras da época.

Os preços são mais baixos e a qualidade é superior. A boa higienização dos alimentos também é fundamental.

Conheça as vantagens da amamentação

5

Para a mãe

- Aumenta a autoestima, pois a mãe sente que é do seu corpo que sai o alimento que vai nutrir seu filho.
- Transmite amor e carinho, fortalecendo a relação entre mãe e filho.
- Ajuda a reduzir o sangramento pós-parto.
- Reduz o risco de câncer de mama e ovário.
- Ajuda a reduzir o peso adquirido na gravidez.
- O leite materno está pronto, em qualquer hora e lugar, na temperatura ideal.
- Não precisa coar, ferver e nem esfriar.

Para o bebê

- O leite materno é o alimento completo, contendo todos os nutrientes para que o bebê cresça e se desenvolva com saúde.
- Protege contra doenças como diarreia, infecções, alergias e outras.
- O bebê que mama no peito fica mais seguro e tranquilo.
- A amamentação é importante para o desenvolvimento da face, contribuindo para uma boa dentição, respiração e fala.

Para a família

- O leite materno é de graça e, portanto, evita gastos com outros tipos de leite.

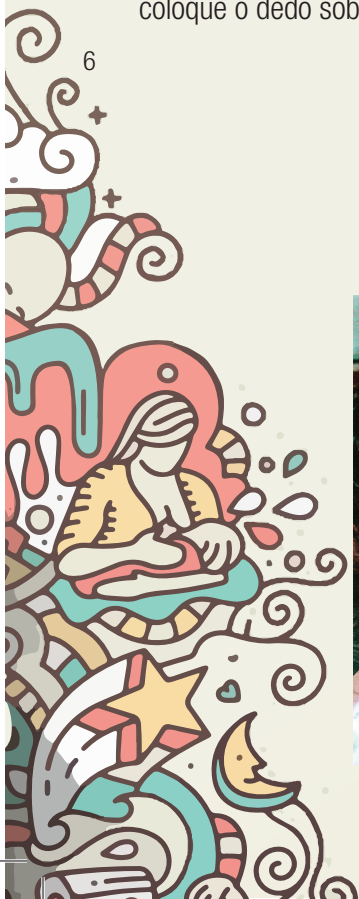
SAIBA MAIS:

A amamentação deve ser iniciada já na sala de parto. Peça à equipe de saúde que coloque o bebê bem pertinho de você logo após o nascimento e ajude-a a amamentá-lo.

Como amamentar

O bebê não tem horário para mamar, tem seu próprio ritmo, que deverá ser respeitado. Ele deverá mamar até que fique satisfeito.

Quando o bebê mamar todo o leite de um peito e largar, coloque-o para arrotar e dê leves batidinhas nas costas. Para retirar o bebê do peito evitando ferimentos, coloque o dedo sobre a região do bico, fazendo movimento de compressão.





Observe a posição do bebê no seu peito.

O corpo do bebê deverá ficar virado para o corpo da mãe, a boca bem aberta, pegando toda ou quase toda a aréola (em volta do bico).



Como avaliar a mamada

Você poderá ficar tranquila se o bebê:

- Sugar com vigor e pegar corretamente.
- Ganhar peso e crescer bem.
- Urinar várias vezes ao dia.
- Ficar tranquilo depois das mamadas.

Amor, carinho, toque e aconchego são sensações muito importantes e vão “nutrir” seu filho por toda a vida. O ambiente familiar agradável é confortante para a mãe e o bebê.

Coloque o bebê para arrotar

Ao final da mamada em cada peito, não se esqueça de colocar o bebê para arrotar. No entanto, nem sempre o bebê que mama no peito arrota. Para arrotar, segure o bebê verticalmente de encontro a seu peito, de forma que o rostinho dele fique na altura do seu ombro e faça uma suave massagem nas costas.



Cuidados para evitar problemas no peito

- O banho diário é suficiente.
- Lave sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- Não limpe o bico do peito com sabão, álcool ou outros produtos.
- Escolha uma posição confortável para você e para a criança. O bebê deverá estar de frente para a mama, pegando a maior parte da aréola.
- 8 • Cante baixinho ou converse suavemente com ele.
- Amacie a região areolar, 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 aréola ou parte da aréola e não só o bico do peito.
- Amamente sempre que o bebê desejar.
- Use sempre sutiã com alças largas no tamanho adequado para sustentar o peito.
- Esvazie o peito sempre que estiver com pontos doloridos ou endurecidos e use compressa fria por 15 minutos na mama, sempre que necessário
- Não use compressa quente/morna, ela poderá queimar a pele do peito e piorar os casos de mama empedrada.
- Tome banho de sol na região aréolo-mamilar, caso eles estejam feridos. Para isso, coloque uma fralda molhada (água fria) em volta do peito, deixando apenas a aréola e o bico do seio expostos ao sol. Faça isso sempre antes das 10h e depois das 16h por 15 minutos.
- O excesso de leite pode ser doado para o Banco de Leite Humano.

Como fazer a massagem e a retirada do leite

Com a ponta dos dedos, faça movimentos circulares compressivos começando do bico para fora. Faça 10 movimentos em cada ponto do peito.

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. Faça movimentos de compressão na aréola.



Todas as mães têm leite, mas é importante lembrar...

- O leite materno nunca é fraco.
- A mãe deve tomar bastante líquido sempre que desejar: água, chás e sucos.
- Mantenha uma alimentação saudável e variada. Procure se alimentar adequadamente, evitando ficar muitas horas em jejum.
- É importante repousar um pouco durante o dia, aproveitando o horário em que o bebê está dormindo.
- A calma é importante na amamentação. Converse e acaricie o bebê enquanto ele estiver mamando.
- O bebê não deve tomar chá ou água, ele precisa somente do leite materno até os 6 meses.
- O leite dos primeiros dias é chamado de colostro. Ele é importante e suficiente para o bebê.
- A produção do leite vai aumentar entre o 3º e 5º dia pós-parto. Sua coloração poderá variar, mas ele nunca é fraco.
- Se você sentir algum problema no peito, dor, vermelhidão que não desaparece ou que o leite começou a diminuir, procure um Centro de Saúde ou Banco de Leite Humano.
- Não suspenda o aleitamento materno até receber orientações.
- Evite usar chupetas, chuquinhas ou mamadeiras. Elas confundem a sucção do bebê, fazendo com que ele largue o peito.

**NÃO DEIXE SEU BEBÊ MAMAR EM OUTRA MÃE,
MESMO QUE VOCÊ A CONHEÇA. ESSE TIPO DE PRÁTICA
PODE LEVAR SEU FILHO A CONTRAIR DOENÇAS
CONTAGIOSAS, COMO HIV, HEPATITE E OUTRAS.**

IMPORTANTE

- Só faça uso de medicamentos com prescrição médica.
- Saiba que quanto mais seu bebê mama, mais leite você produz.
- Evite bebidas alcoólicas, fumo e drogas. O uso dessas substâncias prejudica a sua saúde e a do seu filho.

Atenção se você estiver amamentando e:


- Ficar grávida.
- Tiver febre que não passa com um antitérmico e que dure mais de um dia.
- Tiver dificuldade na saída do leite.
- Apresentar mama empedrada acompanhada de febre, dor e vermelhidão no local.
- Tiver alguma infecção e começar a tomar antibiótico ou outro remédio.

11

**NÃO SUSPENDA O ALEITAMENTO.
PROCURE ORIENTAÇÕES NO CENTRO DE SAÚDE
MAIS PRÓXIMO OU NO BANCO DE LEITE HUMANO.**

Orientações para mãe trabalhadora

- É assegurado à gestante atendimento no pré-natal e no pós-parto, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) - Artigo 80 da lei 8069/90.
- Toda mulher trabalhadora, com carteira assinada, inclusive a empregada doméstica, tem direito a 120 dias de licença sem prejuízo de seu salário ou emprego.
- A licença poderá ser iniciada 28 dias antes da data do parto ou concedida integralmente pós-parto (Artigo 70 da Constituição Federal).

- 
- O pai tem direito à licença de cinco dias a contar do dia do nascimento da criança.
 - Está garantido por lei o direito à amamentação para mães trabalhadoras. Até os primeiros 6 meses de vida do bebê, a mãe terá 2 descansos de 30 minutos durante a jornada diária de trabalho (Artigo 396 da CLT).

OBSERVAÇÃO: Este período pode ser ampliado conforme parecer do profissional de saúde.

Doar leite materno

Muitas vidas dependem desse gesto. Nem todas as mães conseguem amamentar. E a vida de muitos bebês em condições clínicas graves depende do leite humano.

Quem pode doar

- Toda mulher saudável que esteja amamentando o próprio filho e com excesso de leite.
- É necessário que a mãe não esteja em uso de medicamentos que impeçam a doação.
- Importante ainda que a doadora não fume e não faça uso de bebidas alcoólicas.
- A doadora deve estar com exames de pré-natal recentes (VDRL, HIV, HbsAg, Hemoglobina e Hematócrito), com resultados compatíveis aos critérios exigidos.
- Não tenha feito transfusão de sangue no último ano.

Instruções para a doação

Antes de doar, tome alguns cuidados:

- Para armazenar o leite, utilize um frasco de vidro com tampa de plástico (como os de café solúvel).
- Retire o rótulo, o papel interno da tampa e lave com água e sabão. Enxague bem.
- Ferva os vidros e tampas em uma panela cobrindo todo o vidro com água, por 15 minutos (tempo contado a partir do início da fervura).
- Deixe-os escorrer em pano limpo até secar. Feche os vidros sem tocar na parte interna das tampas.
- Não se esqueça de colocar um lenço ou touca nos cabelos e uma máscara ou fralda cobrindo boca e nariz.
- Lave mãos e braços até o cotovelo com água e sabão em abundância.
- Lave as mamas utilizando apenas água corrente.
- Seque as mãos e as mamas com toalha limpa.
- Despreze os primeiros jatos de leite.
- Reserve um lugar limpo e tranquilo para retirar o leite.
- Retire o leite depois da mamada ou quando as mamas estiverem muito cheias.
- Evite conversar durante a retirada do leite.



Técnica para a retirada e armazenamento do leite

14

- Massageie as mamas utilizando a base dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a parte escura do peito e os dois primeiros dedos abaixo. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo. Tente aproximar a ponta do polegar aos outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos. Em seguida, abra o vidro e coloque a tampa sobre a mesa forrada com um pano limpo, com abertura para cima.
- Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola. Após terminar a ordenha, feche bem o vidro.
- Para completar o volume de leite do frasco que já está no congelador, utilize um copo de vidro previamente esterilizado (fervido por 15 minutos) e seco.
- Coloque o leite recém-coletado sobre o que já está armazenado no freezer ou congelador. Guarde imediatamente.
- Esse procedimento deve ser repetido até faltar aproximadamente 2 dedos para encher o frasco ou até o prazo de 15 dias após a primeira coleta.
- Anote na tampa a data em que iniciou a coleta e a data de nascimento do bebê. Guarde no congelador ou freezer por até quinze dias.
- Antes de completar quinze dias da coleta, entre em contato com o Banco de Leite.
- Todo leite coletado e doado é analisado, pasteurizado e submetido ao controle de qualidade para ser distribuído às crianças necessitadas.
- Mantenha seu cartão de pré-natal em mãos para apresentar à funcionária do Banco de Leite na primeira visita.

Dicas importantes na ausência da mãe

Aprender a retirar, conservar e armazenar o leite do peito é importante para toda mãe que precisa se ausentar de casa por qualquer motivo, como internação do filho, trabalho e outros.

Ao retirar o leite do peito, a mãe mantém a produção e faz com que o filho se alimente corretamente.

Conservação e Validade

Na geladeira

- Leite cru - 12 horas
- Leite pasteurizado degelado - 24 horas

No freezer

- Leite cru - até 15 dias
- Leite pasteurizado - 6 meses

15

NÃO DEIXE O LEITE MATERNO EM TEMPERATURA AMBIENTE

CASO NECESSITE DE ORIENTAÇÃO, TENHA DÚVIDAS OU DIFICULDADES NA AMAMENTAÇÃO, LIGUE PARA O BANCO DE LEITE.

Telefones (31) 3337-5678
(31) 3298-6008

Endereço Av. Contorno 9494, Bairro Prado - Belo Horizonte/ MG

E-mail mov.bancodeleite@fhemig.mg.gov.br



Doe Leite MATERNO

O leite materno ajuda a salvar a vida de muitos bebês prematuros, de baixo peso, internados e que não podem ser alimentados diretamente no seio da mãe. Qualquer quantidade ajuda, e muito, na recuperação dessas crianças.

**Para você é leite,
para a criança é vida.**

(31) 3298-6008

Banco de Leite
Maternidade Odete Valadares

MOV
Maternidade
Odete Valadares

FHEMIG[®]
FUNDAÇÃO HOSPITALAR DO
ESTADO DE MINAS GERAIS

*A imagem foi cedida carinhosamente por César Menotti, Theonilha Menotti e sua filha.
Arte fotográfica cedida pelo fotógrafo Omar Freire*

Assessoria de Comunicação Social - Fhemig