



# Cartilha de **Amamentação**

# Sumário

Introdução	3
Leite materno - o alimento ideal para o bebê	4
O recém-nascido também deve beber água além do leite?	4
Como o leite materno é produzido pelo corpo?	4
O que há no leite materno?	6
O colostro	7
Vantagens da amamentação para mamãe e bebê	8
Posição da boca do bebê para a amamentação	8
Posições indicadas para a amamentação	9
Dicas para uma boa amamentação	11
Mamas de lactante	12
O que é apoadura?	13
Variações anatômicas das mamas	13
Intercorrências da mama	13
Cirurgias plásticas	14
Extração e armazenamento do leite em excesso	15
Amamentação de bebês na UTI neonatal	17
A Maternidade Brasília precisa de sua doação de leite materno	18
A alimentação da mãe no período de amamentação	19
A conexão entre mãe e filho durante a amamentação	20
O que o pai deve fazer durante a amamentação?	21
Indo além da amamentação: os primeiros dias com o bebê	22

# Introdução

Após meses de gestação, o seu bebê chegou ao mundo! E, agora, não há nada melhor para alimentá-lo e ajudar em seu crescimento e desenvolvimento do que o leite materno. O alimento, produzido inteiramente pelo corpo da mãe, é o composto ideal para suprir todas as necessidades do bebê nesses primeiros anos de vida, mas todo o processo de amamentação deve ser feito de forma que a experiência seja o mais tranquila possível.

Nesta cartilha de amamentação, produzida com todo o carinho e atenção pela equipe multiprofissional da Maternidade Brasília, as mães encontram informações e dicas para vivenciar o ato de amamentar com serenidade. Desde a composição do leite até as melhores posições para o aleitamento, tudo o que os pais precisam saber para ficarem tranquilos e aproveitar essa jornada tão especial está nas próximas páginas.



# Leite materno o alimento ideal para o bebê

Não há dúvidas: o leite materno é o alimento mais completo que o recém-nascido ode receber nos primeiros dois anos de vida e o único de que ele precisa até completar seis meses. A partir dos seis meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis. Além de ter muitas vitaminas, nutrientes e compostos essenciais para o desenvolvimento da criança, o leite materno tem fatores de proteção à saúde do bebê que podem perdurar durante a vida, prevenindo doenças como infecções respiratórias e gastrintestinais e anemia e garantindo que o sistema imunológico amadureça de forma adequada.

## O recém-nascido também deve beber água além do leite?

Não há dúvidas: o leite materno é o alimento mais completo que o recém-nascido ode receber nos primeiros dois anos de vida e o único de que ele precisa até completar seis meses. A partir dos seis meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis. Além de ter muitas vitaminas, nutrientes e compostos essenciais para o desenvolvimento da criança, o leite materno tem fatores de proteção à saúde do bebê que podem perdurar durante a vida, prevenindo doenças como infecções respiratórias e gastrintestinais e anemia e garantindo que o sistema imunológico amadureça de forma adequada.

## Como o leite materno é produzido pelo corpo?

A parte interna do seio feminino é formada por tecido gorduroso, ligamentos e glândula mamária, composta de alvéolos e ductos lactíferos. O leite materno é produzido nos alvéolos e, uma vez pronto, é transportado pelos ductos para a amamentação. Quando o bebê inicia a

sucção, o movimento ajuda a expelir o leite, mas a pega do recém-nascido no seio da mãe deve ser feita da forma adequada para que ele consiga retirar todo o leite de que necessita.

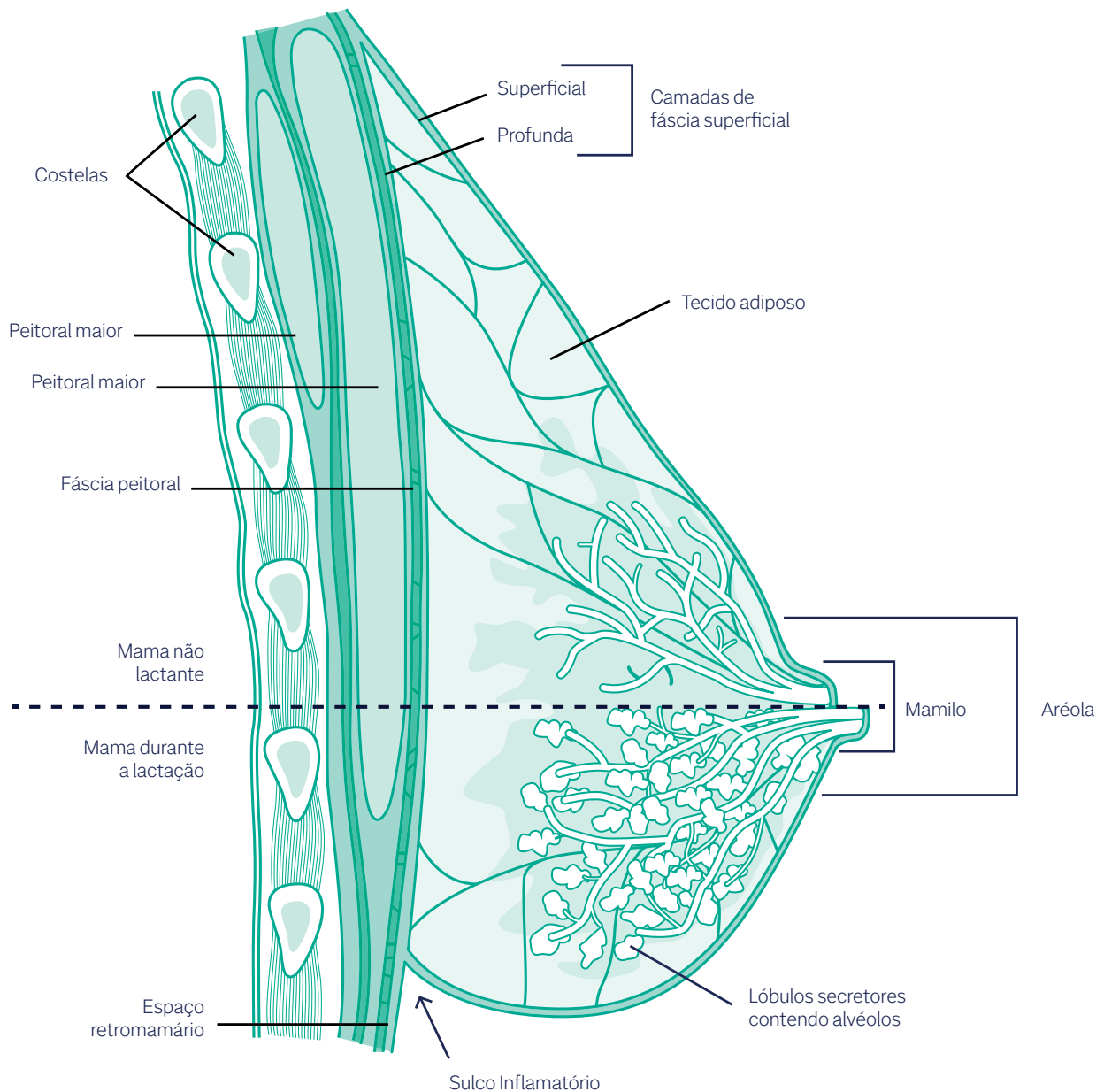
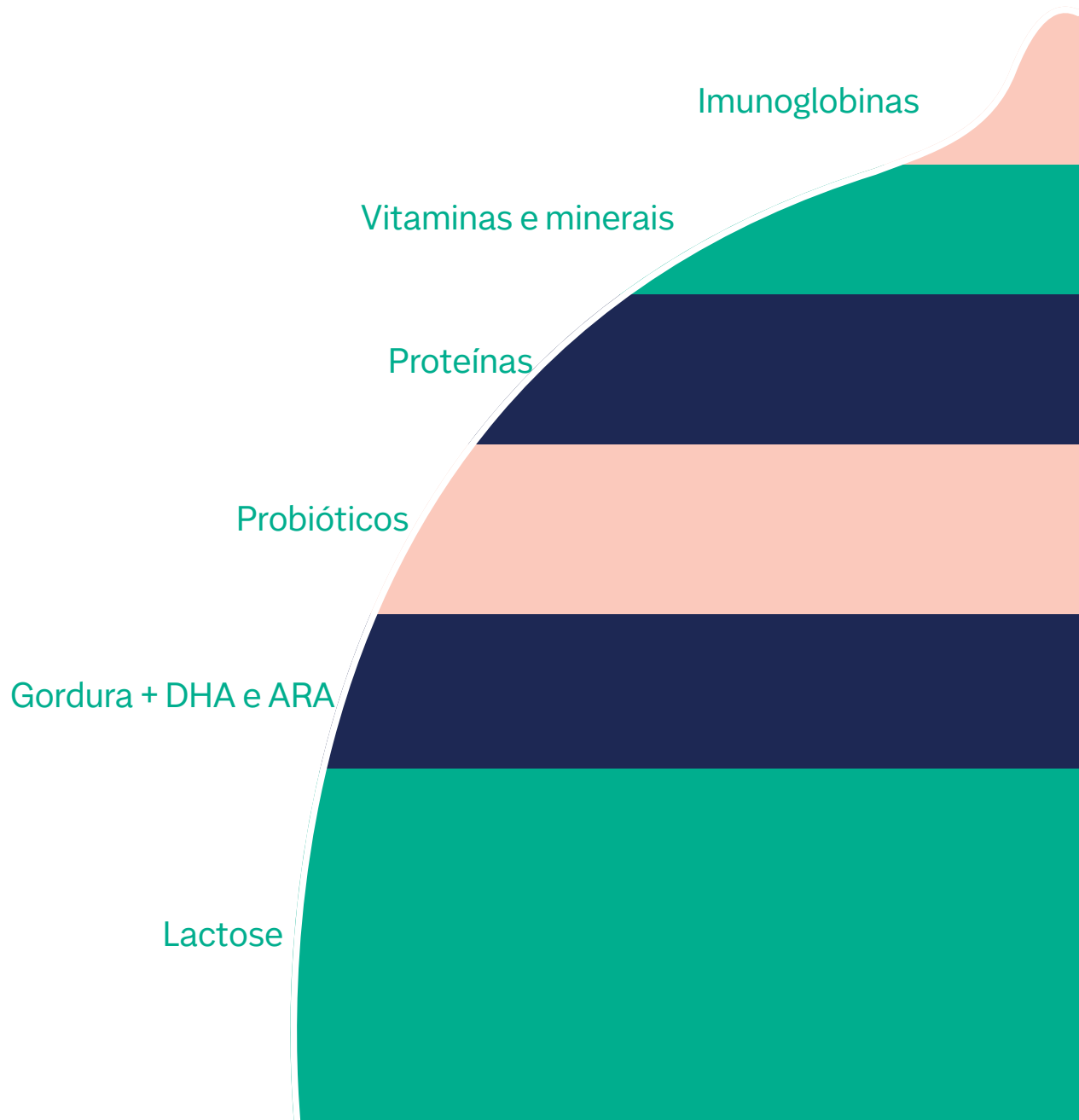


Imagem da quarta edição do livro **Amamentação - bases científicas**, prof. Wilson de Mello Júnior e Talita de Mello Santos, do capítulo “Anatomia e Fisiologia da Lactação”.

# O que há no leite materno?

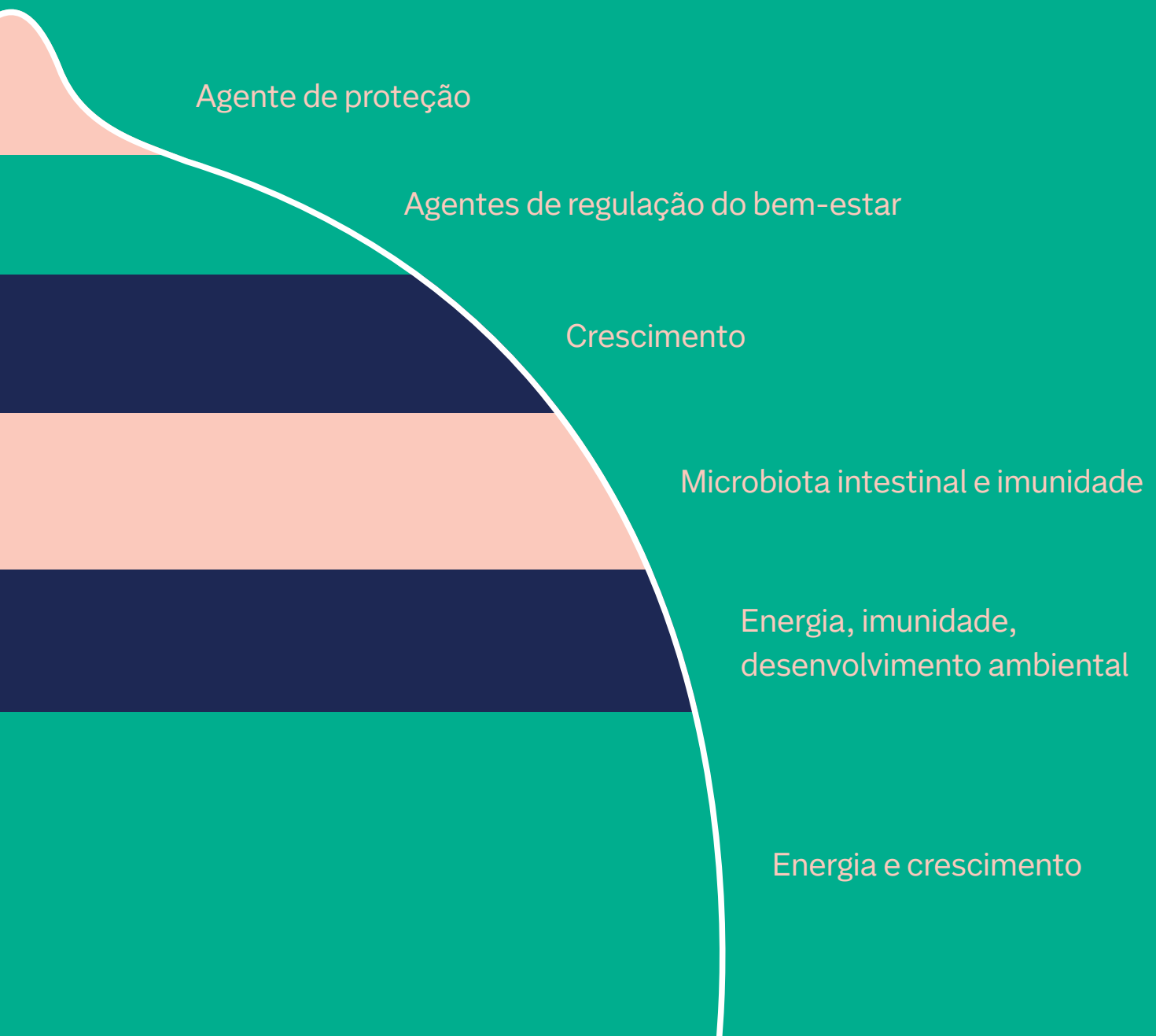
Toda a composição do leite materno - que inclui vitaminas, nutrientes, gorduras e proteínas - estimula o crescimento e o desenvolvimento do bebê. Entre os nutrientes, alguns exemplos são a caseína e a lactoalbumina, que favorecem a digestão e fortalecem o sistema imunológico dele. As gorduras com ácidos graxos de cadeia longa, que estimulam a evolução do cérebro e do sistema nervoso, também estão presentes no leite materno.



# O Colostro

O colostro é o leite produzido na primeira semana de vida do bebê e é considerado a primeira vacina, pois possui uma imensa quantidade de anticorpos, que protegerá o bebê logo ao nascimento. É composto, em sua maior parte, por proteínas e possui menor teor de gordura se comparado com o leite maduro, mas o suficiente para garantir a necessidade do bebê nesse momento.

Ao longo dos dias, a composição do leite vai mudando conforme as necessidades nutricionais do bebê. Durante a mamada, o leite também muda: no início, ele é composto, principalmente, por proteínas e sais minerais e, depois, ganha uma quantidade maior de gordura, que confere maior saciedade ao bebê.



# Vantagens da amamentação para mamãe e bebê

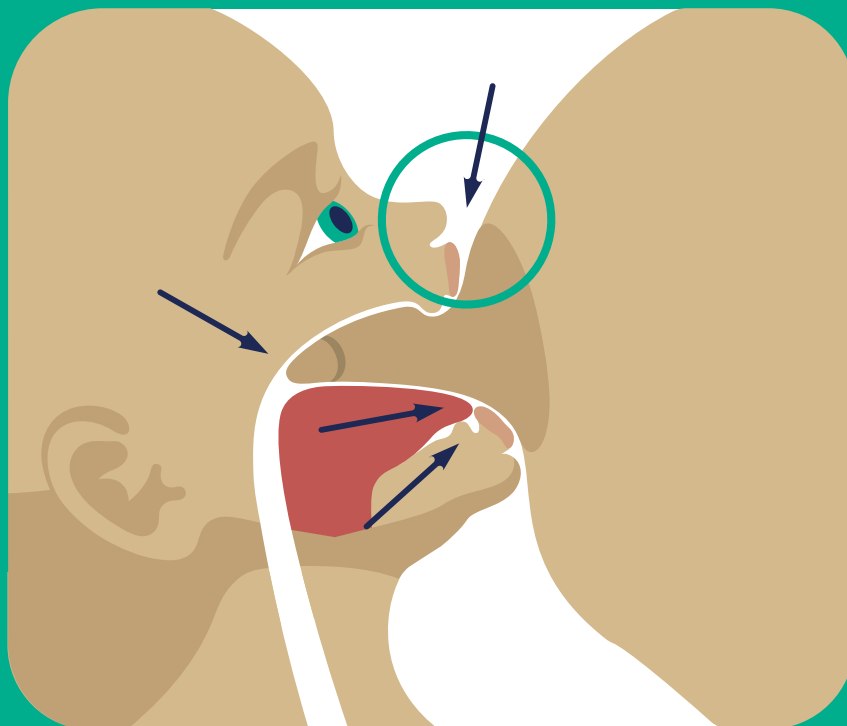
Dentre os muitos benefícios da amamentação podemos citar:

- como vai direto do peito para a boca do recém-nascido, o leite materno não fica exposto à contaminação do ambiente, além de estar sempre na temperatura ideal;
- já está pronto, o que poupa tempo, gasto e risco de contaminação com a preparação de outros alimentos;
- o movimento de sucção ajuda a fortalecer a musculatura facial, importante para o aprendizado da mastigação e, posteriormente, da fala;
- o aleitamento ajuda a mãe a retornar ao peso anterior da gravidez;
- o útero tem uma recuperação melhor no pós-parto, diminuindo o risco de a mãe sofrer hemorragia e anemia nos dias que seguem o nascimento.

## Posição da boca do bebê para a amamentação

A boca do bebê deve abocanhar o mamilo e também a aréola, principalmente na área inferior do seio, para garantir a saída do leite. O queixo do bebê toca a mama e as bochechas ficam arredondadas. Para facilitar, a mãe deve alinhar a cabeça do filho com o seio e segurar a mama, sem que a mão cubra a região areolar.





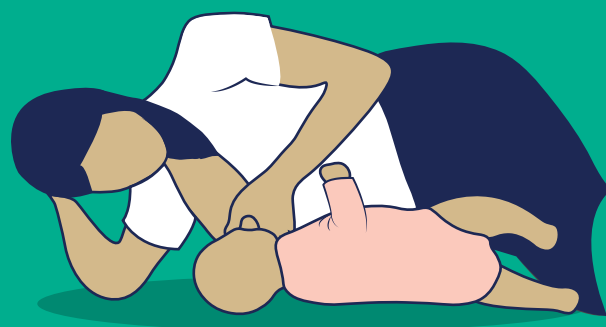
## Posições indicadas para a amamentação

A posição mais indicada para a amamentação é aquela que traz mais conforto para a mãe e o bebê. Existem quatro posições básicas que facilitam o momento da amamentação: a tradicional, a deitada, a cavalinho e a invertida. Em qualquer posição é importante que o bebê fique bem próximo e voltado para o corpo da mãe, com a cabeça e o tronco bem alinhados e a boca de frente para a região areolar.



### Tradicional

A mãe fica sentada e sustenta o corpo do bebê ao longo do braço, mantendo-o alinhado.



### Deitada

Com a ajuda de um travesseiro baixo, a mãe deita o bebê de lado e de frente para ela

## Cavalinho

No colo, o bebê fica de frente para a mãe com as pernas e o quadril apoiados no colo dela. A mãe sustenta o pescoço e a cabeça em uma das mãos. É a posição mais indicada para os bebês prematuros.



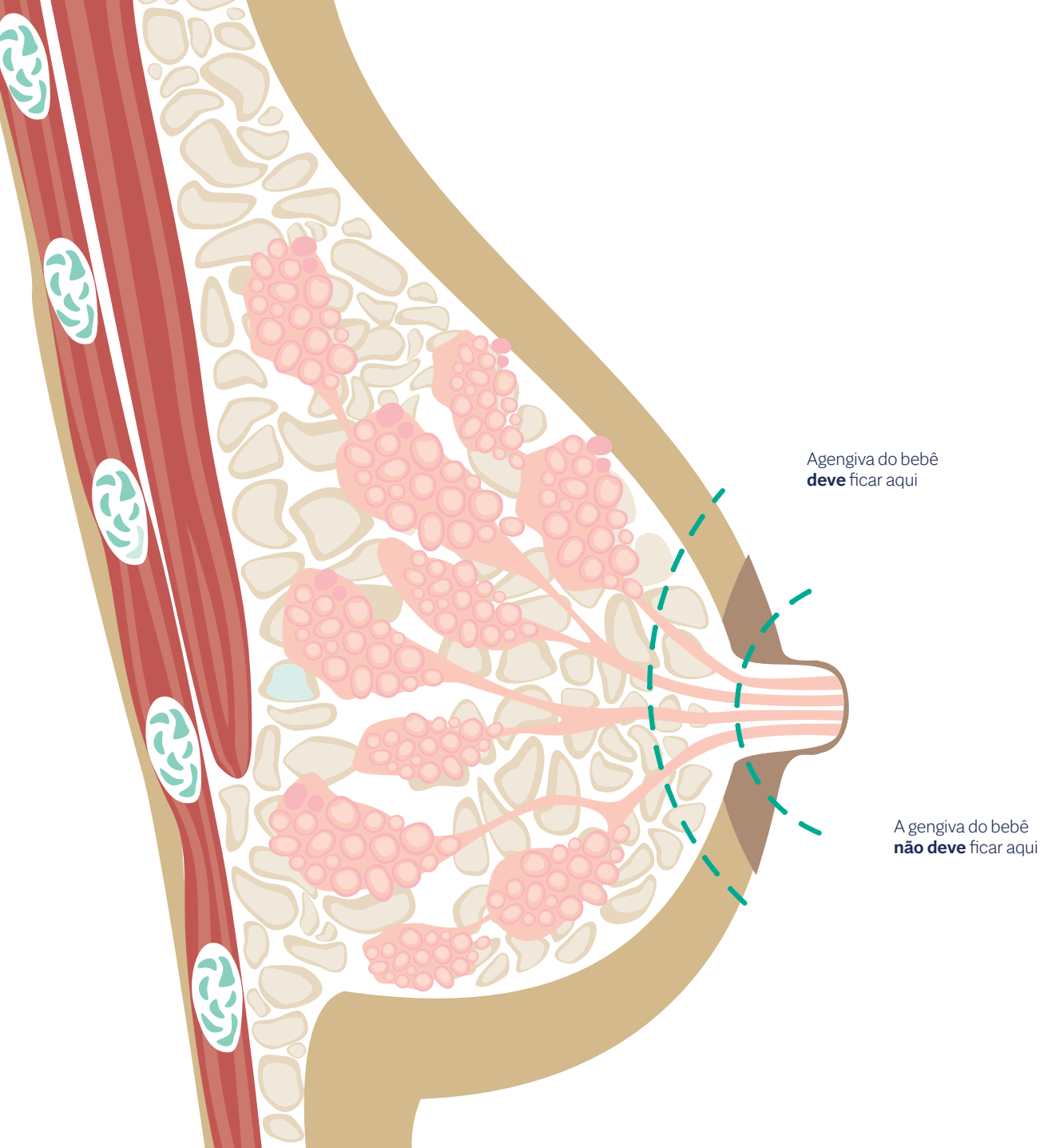
## Invertida

A mãe deita o bebê, sustentando o pescoço e a cabeça com as mãos, o corpo e o antebraço. Os pés ficam livres.

# Dicas para uma boa amamentação

A amamentação deve ser sobre livre demanda, guiada pela fome do bebê. Com o tempo, ele faz seu horário. Fornecemos alguns detalhes para que esse momento, tão esperado pelas mães, seja conduzido da melhor maneira possível, tanto para ela quanto para o bebê. Veja a seguir algumas dicas: sem que a mão cubra a região areolar.

- é bom escolher um ambiente calmo, sem muito barulho e aconchegante;
- assim que o bebê fizer a pega e começar a mamar, a mãe deve relaxar e aproveitar o momento ao máximo, fortalecendo sua conexão com o filho;
- sempre que possível, a mãe deve estimular o bebê com toques, carinho, conversa e até mesmo canções. Além de ajudar ambos a relaxarem, essa interação também estimula a percepção do bebê em relação ao ambiente em que ele está;
- para o máximo de conforto, é recomendado que a mãe apoie os pés e as costas em uma superfície macia, como uma almofada ou travesseiro, sempre que for amamentar;
- é comum que o bebê adormeça durante a amamentação, seja por já estar saciado ou por sonolência. Caso a mãe sinta que ele ainda não mamou o suficiente, ela deve acordá-lo para completar a amamentação. Para isso, ela pode conversar com ele, trocá-lo de posição ou trocar a fralda;
- quando for preciso tirar o bebê do peito, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo, a mãe pode colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas;
- a mãe deve observar se a mama foi completamente esvaziada antes de mudar a posição do bebê e oferecer a outra, caso necessário. É normal que o bebê faça algumas pausas para descansar;
- o bebê que está saciado apresenta comportamento ativo durante o dia, urina ao menos seis vezes e tem ganho de peso.



## Mamas de lactante

A sucção é o maior estímulo à produção de leite: quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz. É importante, também, dar tempo ao bebê para que ele esvazie bem o peito a cada mamada. Se o bebê dorme bem e está ganhando peso, é sinal de que a nutrição está adequada.

Lembre-se sempre: o leite materno é um alimento completo e contém tudo de que o bebê precisa. A cor do leite pode variar, desde uma coloração de água de coco, amarelo, e até mesmo um leve azul-esverdeado. O bebê nem sempre procura o seio materno ou chora porque está com fome. Muitas vezes pode querer apenas o aconchego e o calor do colo da mãe

# Questões relacionadas com a mãe

## O que é Apojadura?

Em torno de três dias após o nascimento do bebê, acontece a apoiadura ou, como é popularmente conhecida, a descida do leite. Ela acontece por causa da queda dos hormônios da placenta e do aumento da produção de hormônios da lactação, o que leva à grande produção de leite. Se não houver o adequado esvaziamento da mama, pode ocorrer o ingurgitamento mamário. Essa condição, que deixa as mamas volumosas, endurecidas, avermelhadas e mais quentes ao toque por causa do excesso de leite armazenado, causa dor e desconforto para a mãe e até mesmo dificulta a mamada do bebê.

## Variações anatômicas das mamas

Existe uma grande variação anatômica das mamas. Elas mudam, inclusive, de acordo com cada fase da vida da mulher. Independentemente do tamanho da aréola ou do tipo de mamilo, a pega adequada garante uma boa amamentação, mas, caso a mãe tenha dificuldades, é importante buscar orientação profissional.

## Intercorrências da mama

**Fissuras mamárias:** também são conhecidas como rachaduras. Geralmente são causadas por dificuldade na pega da mama pelo bebê. Durante a amamentação, se o mamilo estiver machucado, a mãe deve parar a mamada e observar a forma como o bebê está pegando o seio e seu posicionamento para continuar o aleitamento. Uma pega adequada não causa dor ou fissuras.



### **Mamas ingurgitadas ou empedradas:**

quando não há o esvaziamento adequado da mama. Pode acontecer no período de apojadura, nas mamadas pouco frequentes e quando há separação por longo período entre a mãe e o bebê. Nessas situações, amamentar com frequência, sem horários fixos, inclusive à noite, vai ajudar bastante. É importante retirar um pouco de leite antes da mamada para amolecer a mama e facilitar para o bebê pegar o peito.

A extração do leite excedente também será necessária (**ver p. 19**).

**Obstrução do ducto:** acontece quando o leite produzido numa determinada área da mama, por alguma razão, não é drenado. Isso pode ocorrer quando há mamadas infrequentes, quando existe pressão local em uma área, como um sutiã muito apertado, ou como consequência do uso de cremes nos mamilos. Manifesta-se por meio de vermelhidão, dor e calor. Pode ter um ponto branco na ponta do mamilo, que pode ser muito doloroso durante as mamadas. Sem sinais de febre, calafrios e mal-estar, que são comuns

na mastite. Nesses casos, a massagem e a extração do leite são indicadas.

**Mastite:** é a inflamação da glândula mamária, geralmente acompanhada de infecção bacteriana. Na mastite, a parte afetada da mama encontra-se dolorosa, hiperemiada, edemaciada e quente. Sintomas como mal-estar, febre alta (acima de 38 °C) e calafrios são frequentes. Na suspeita de mastite é importante a avaliação médica. Manter a amamentação e garantir o esvaziamento adequado da mama ajudará no tratamento.

**Monilíase mamária:** é um processo infeccioso fúngico que causa coceira, dor intensa - mesmo com o bebê sugando - e sensação de agulhada no interior da mama. Podem ser visualizados aspectos vermelho e brilhante e lesões descamativas, mas com frequência pode haver ausência de lesões visíveis. O uso excessivo de conchas e absorventes é um grande fator de risco. Na suspeita da monilíase mamária, procure manter as mamas secas e arejadas e busque avaliação médica

## Cirurgias plásticas

Outra dúvida comum que as mães têm é em relação à capacidade de amamentar depois de terem feito alguma intervenção cirúrgica nos seios ou quando têm algum tipo de anomalia na área.

## Quem tem prótese de silicone pode amamentar normalmente?

Ao contrário do que muitos dizem, colocar silicone nos seios não interfere na produção de leite, e seu manejo adequado não oferece risco à amamentação.

## Quem reduziu os seios pode ter dificuldade para amamentar?

Diferente da cirurgia de implante de silicone nos seios, o procedimento que diminui o volume das mamas pode interferir na dinâmica da amamentação, porém, é preciso buscar acompanhamento médico para a melhor orientação.

# Extração e armazenamento do leite em excesso

A retirada do leite é realizada para ajudar no esvaziamento da mama, quando o bebê não consegue sugar todo o conteúdo ou quando a mãe precisa se ausentar. Nesse caso, o leite é extraído e armazenado. A extração também é indicada para auxiliar na pega do bebê.

Guardar o leite pode ajudar a manter o ritmo de alimentação, principalmente na adaptação da mãe ao retorno ao trabalho, o que impacta na quantidade de mamadas que o bebê faz por dia. O leite humano também pode ser extraído para ser doado a um banco de leite. Confira os passos que se devem seguir para extrair e armazenar o leite:

- Retire anéis, aliança, pulseiras e relógio;
- Deve higienizar a área dos seios somente com água corrente, após a mãe **deve lavar** as mãos e os braços até o cotovelo, além de **proteger** o nariz e a boca com uma máscara descartável, lenço ou qualquer tecido que sirva para esse fim. **Depois, ela pode fazer a ordenha;**

- **Seque as mãos com pano limpo ou papel toalha**, evitando deixar resíduo de papel.
- **Para a ordenha manual** - depois de lavar as mãos e os seios com sabão neutro, coloque a mão em formato de “C”, com o polegar na parte superior da mama e os demais dedos servindo como base, na parte inferior do seio, junto à costela. Com os dedos indicador e polegar, faça uma leve pressão contra a mama, em direção à aréola, em todas as direções, para que o leite comece a sair. Despreze o primeiro jato. Caso sinta dor com o movimento, deve-se refazer a posição e tentar novamente até que o leite saia sem provocar dor no seio.



- **Para o uso de bomba tira-leite** - centralize o mamilo no funil antes de começar a sucção. Para higienizar a bomba, devem-se usar água e sabão neutro. Atenção: esse método não é aconselhado caso o mamilo esteja com fissuras;
- Para o armazenamento ideal, a mãe deve optar por **frascos de vidro incolor e de boca larga com tampa plástica**, que devem ser lavados com água e sabão e depois esterilizados com água fervente, por 15 minutos, antes de ser utilizados. Coloque o frasco e a tampa em um pano limpo até secar. Depois, feche bem o frasco sem tocar na parte interna da tampa;

- Após a coleta, **guarde imediatamente o frasco** na geladeira, no congelador ou no freezer, em posição vertical;
- Se o frasco não ficar cheio, você pode completá-lo em outra coleta **(no mesmo dia)**, deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. **No outro dia, utilize outro frasco;**
- Atenção para a validade do leite materno – na geladeira, ele deve ser consumido em **até 12 horas**. Caso o leite seja congelado, ele pode ser consumido em **até 15 dias**. O leite deve ser armazenado em local separado dos outros alimentos, e somente a quantidade normalmente ingerida pelo bebê, para evitar desperdício;
- **O leite materno não pode ser fervido**, já que perde seus componentes nutritivos. Então, na hora de aquecê-lo para alimentar o bebê, deve ser usada a técnica do banho-maria até 40 °C e o fogo deve ser desligado assim que chegar a essa temperatura. Para amornar, o leite deve ser posto em um copinho e agitado de um lado para o outro, o que também ajuda a misturar os componentes. Se o bebê não mamar todo o conteúdo, o **leite que sobrou não pode ser reaproveitado**.

## Amamentação de bebês na uti neonatal

O leite da própria mãe é muito importante para o bebê que permanecerá por um tempo na UTI neonatal do hospital, mesmo que ele não possa ir ao seio materno. Nós, da Maternidade Brasília, incentivamos a presença da mãe próximo a seu bebê 24 horas por dia e a extração do leite materno perto do bebê, se assim ela desejar. Nesse caso, a equipe da UTI Neonatal está preparada para dar todas as orientações necessárias para que a mãe consiga fazer a coleta do leite de maneira adequada.

# A maternidade Brasília precisa de sua doação de leite materno

Possuímos 30 leitos de UTI Neonatal. Incentivamos as mães a extraírem o leite para os próprios filhos. Porém, nem sempre elas conseguem o volume necessário e necessitam da ajuda de mães especiais, que doam seu leite em excesso.

Nosso banco de leite é certificado como Padrão Ouro pela Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. Nossa equipe multidisciplinar especializada em aleitamento materno garante a excelência assistencial, tanto para as mães que querem doar quanto para as que precisam de doação.

**Seja uma doadora!**

Ligue para

**(61) 2196-5318**



# A alimentação da mãe no período de amamentação

O leite materno é um alimento completo para o bebê, que vai estimular seu desenvolvimento e fortalecer seu crescimento. E para garantir que a mãe e o bebê recebam todos os nutrientes - como proteínas, gorduras, açúcares e sais minerais -, na qualidade e quantidade adequadas, sugerimos algumas indicações nutricionais:

- Recomenda-se que a mãe mantenha uma alimentação balanceada, com proteínas, gorduras boas, fibras, nutrientes e vitaminas - o ideal é que ela se alimente diversas vezes ao dia em porções pequenas;
- Água - o ideal é que sejam consumidos, no mínimo, dois litros por dia. A dica para manter o corpo hidratado durante todo o dia é deixar copos ou garrafas d'água nos cômodos em que a mãe costuma passar a maior parte do tempo;
- Bebidas com cafeína - por serem estimulantes, elas devem ser consumidas com muita moderação, principalmente os refrigerantes e o café. O mesmo deve ser considerado para os chás e mates.

Alimentos não recomendados podem interferir na qualidade do leite da mãe. Mito ou verdade? Mito! Apesar de não ser indicado que a mãe consuma alimentos com muita gordura, açúcares, sódio e sal, esses componentes não interferem na composição do leite, caso consumidos.



## A conexão entre mãe e filho durante a amamentação

O ato de amamentar, tanto no aspecto psicológico como afetivo, garante a continuidade do vínculo entre mãe e filho construído no período de gestação. Evidências científicas comprovam que não só há benefícios fisiológicos do aleitamento materno, mas também causa grande impacto nas emoções, relações sociais e afetivas da mãe e do filho, garantindo também a melhor adaptação do bebê no ambiente extrauterino. Favorecer um ambiente saudável, tranquilo e com uma rede de apoio, que auxilia e respeita a decisão da mãe, ajuda muito na construção dessa relação.



## O que o pai deve fazer durante a amamentação?

O pai tem um papel fundamental na amamentação. Ele deve estar próximo e auxiliar a mãe no que ela precisar, como fornecer um ambiente tranquilo e calmo para que mãe e bebê tenham um momento de interação e conforto, além de ter serenidade e dar apoio emocional sempre que ela precisar. Participar das demais tarefas, como cuidar dos outros filhos, realizar atividades domésticas, trocar fralda e fazer o bebê dormir, vai ajudar, para que seja possível que a mãe descanse e se alimente.



# Indo além da amamentação: os primeiros dias com o bebê

Sair da maternidade e começar uma nova vida com um bebê é uma grande aventura que os pais devem viver com a mente e os braços abertos. Os desafios serão muitos, mas nada que não se consiga superar com dedicação, cuidado e amor. A seguir, estão algumas dicas simples para cada momento dessa rotina ser mais prazerosa e com menos sustos.

**Para dormir:** é indicado que o bebê durma de barriga para cima, sendo a posição mais segura. O ambiente deve ser bem calmo e com pouca luz, de preferência apenas um ponto distante de iluminação para não interferir no sono dele.

**Na hora do banho:** todos os produtos envolvidos na higienização do recém-nascido devem ser neutros para evitar alergias ou danos à pele, que ainda é muito sensível.

**Soluços:** é muito comum que o bebê tenha soluços sem motivo, mas as contrações param quando ele começa a mamar.

**Higiene:** as fraldas devem ser trocadas de forma frequente durante o dia e a noite, para que o recém-nascido esteja sempre limpo. É esperado que o bebê tenha em torno de seis episódios de urina clara em 24 horas.

Muito importante é ter atenção às fezes do bebê, que, no início, são escuras e pastosas, porém, com o passar dos dias, podem variar conforme a alimentação do recém-nascido. Caso surjam Assaduras, elas devem ser limpas com água morna e algodão, e deve-se procurar a orientação do pediatra.

**Para passear:** o bebê deve estar sempre na cadeira própria quando for transportado no carro. Ela deve ser trocada conforme a idade da criança. Caso o passeio seja feito a pé, é indicado que o recém-nascido vá no carrinho.







# Maternidade **Brasília**

 QMSW Quadra 4 • Sudoeste • Brasília-DF

 (61) 2196-5300     [www.maternidadebrasil.com.br](http://www.maternidadebrasil.com.br)

Responsável Técnica - Dra. Regina Célia Duarte CRM-DF 25352