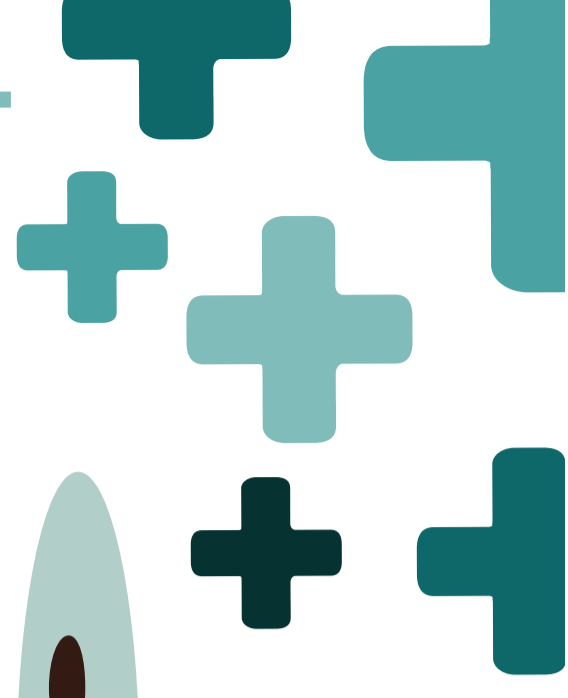


Álbum seriado sobre AMAMENTAÇÃO

baseado na “Teoria Interativa de Amamentação”





Amamentação é um momento
de interação mãe-bebê

Orientações para o uso

O que é um álbum seriado?

O álbum seriado é composto de ilustrações e textos, sendo uma coleção de folhas organizadas e relacionadas entre si. As ilustrações ficam expostas aos participantes, e as lâminas roteiros correspondentes serão expostas ao profissional de saúde para direcionamento das discussões.

Por que usar o álbum seriado?

- Permite direcionar o assunto de maneira organizada e dirigida.
- As imagens atrativas capturam a atenção dos participantes.
- Fixa os tópicos essenciais.
- Ajuda a visualização das ideias por meio de ilustrações.
- Permite adaptações em diferentes ambientes de uso.

O que contém este álbum seriado?

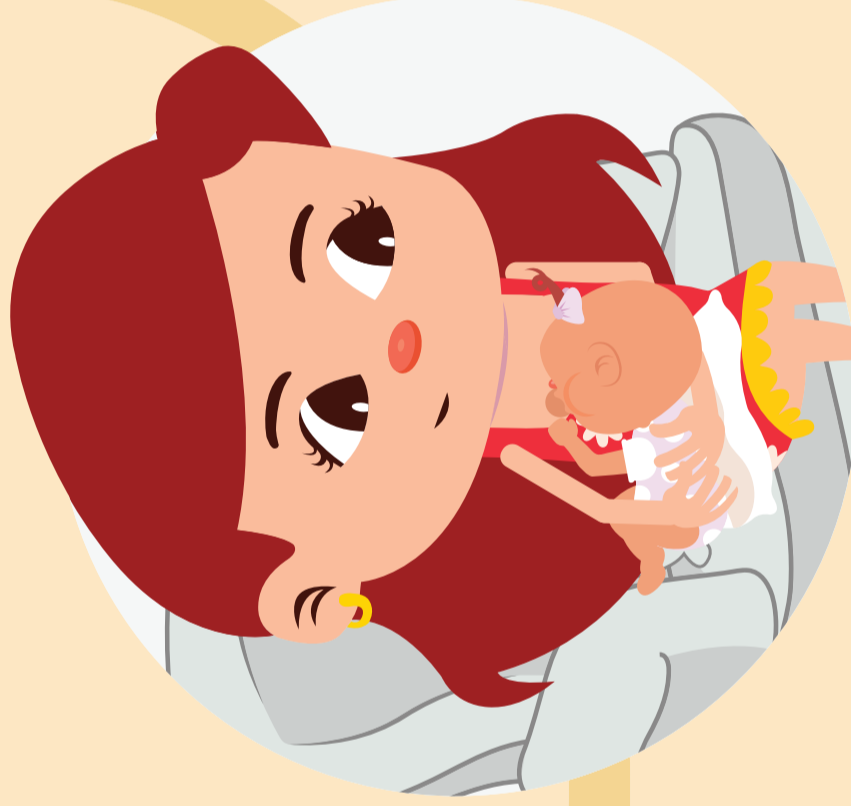
Aborda assuntos relacionados ao processo de amamentação. Trabalha o posicionamento adequado da mãe e do bebê, a pega correta, mitos e crenças, sinais de fome e saciedade apresentados pelo bebê, motivos do choro, maneiras de melhorar a lactação, a imagem corporal da mulher durante a amamentação e intercorrências mamárias, massagem e ordenha das mamas, a oferta do leite ordenhado por meio de copinho, desvantagem do uso de chupetas e mamadeiras e as vantagens da amamentação.

Qual a finalidade deste álbum?

- Promover a amamentação.
- Fornecer informações a população com linguagem clara e simples.
- Auxiliar o profissional de saúde na educação em saúde.
- Estimular a construção coletiva de saberes – científico



Interação dinâmica entre Mãe-Bebê



Você já amamentou em uma posição diferente da tradicional?

Como posicionar o bebê para ele interagir com você e ficar confortável?



Objetivo

Explicar e demonstrar diferentes maneiras de posicionar mãe-bebê para amamentar. A interação dinâmica entre mãe e bebê envolve percepção, julgamento, ação e reação entre mãe e bebê durante o posicionamento e a sucção do bebê na mama para alcançar o objetivo mútuo, que é a amamentação. Essa interação dinâmica é garantida pela comunicação verbal e não

verbal que fluem entre mãe e bebê.

OBS: Existem diferentes posições para a mulher amamentar: sentada, recostada, deitada ou, em qualquer outra, que seja agradável, familiar, confortável para a mulher e para o bebê. A mãe precisa estar relaxada e o bebê sentir-se seguro.

Tradicional: Sentada, coloque o bebê virado para a mama de barriga com barriga apoiando sua cabeça na fossa cubital e seu tronco no antebraço do lado do peito que será oferecido. Com a outra mão sustente a mama para ofertá-la, segurando-a de maneira que os dedos se juntem formando um C. Se necessário, use um travesseiro para elevar o bebê até a mama.

Cavalinho: Sentada em uma posição confortável, coloque o bebê sentado em uma das coxas, de frente para a mama. Com uma das mãos a mãe apoia a cabeça do bebê e com a outra em forma de C apoia a mama.

Invertido: Mãe segura o bebê passando-o embaixo do seu braço, do mesmo lado do peito ofertado, usando a mão para apoiar sua cabeça e o antebraço sustentando o tronco. Com a outra mão segure a mama em forma de C. O braço da mãe que sustenta o bebê pode ficar apoiado em uma almofada.

Deitada: A mãe deve deitar-se de lado, apoiando sua cabeça e costas em travesseiros para ficar mais à vontade. O bebê pode

ficar tanto apoiado com a cabeça no antebraço da mãe quanto apoiado em um travesseiro com a mãe apoiando suas costas. A mãe deve oferecer a mama que se encontra do mesmo lado que está deitada. A cabeça do bebê deve estar na altura do peito da mãe, de frente para a mãe.

Posições para amamentar gêmeos ao mesmo tempo: Amamentar gêmeos ao mesmo tempo é uma ótima forma de economizar tempo, pois os bebês vão dormir nos mesmos horários, permitindo que a mãe tenha mais tempo livre.

Pontos chave do posicionamento adequado do bebê:

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

Condições biológicas do bebê

MAMA



Como posicionar a boca do bebê na mama para ele ficar satisfeito após a mamada e não machucar o mamilo?

Meu bebê é prematuro e ainda não pode mamar. O que posso fazer?



Objetivo

Explicar e observar a pega do bebê durante a amamentação. Ensinar a mulher e a família a reconhecer os sinais indicativos de pega adequada e inadequada. Explicar que as condições biológicas do bebê incluem a anatomia e fisiologia do sistema estomatognático dos bebês. Ajudar as mães a compreenderem as especificidades do bebê prematuro.

Obs: Uma pega adequada favorece a retirada eficiente do leite pelo bebê e não machuca o mamilo da mulher. Algumas dicas para que o bebê tenha uma pega adequada.

Colocando o bebê na mama

1. Antes de amamentar, faça massagem nas mamas e ordenha manual com extração de pequeno volume de leite humano para amaciar a aréola, facilitando assim a pega do bebê.
2. Encoste o mamilo na boca do bebê estimulando seu reflexo de busca, espere que ele abra bem a boca e leve o bebê ao peito e não o peito ao bebê.
3. Segure a mama com o polegar acima da aréola e o indicador e a palma da mão abaixo da mama, de uma maneira que a mesma fique sustentada.
4. A mãe deve sentir o ritmo cadenciado de sucção, deglutição e pausa.
5. Se precisar interromper a mamada, retirar o bebê do peito colocando o dedo mínimo na boca do bebê.
6. Ao final da mamada, passar leite humano no mamilo, esperar secar para colocar o sutiã.

Pontos chave da pega adequada

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

Sinais indicativos de pega inadequada

1. Bochechas do bebê encovadas a cada sucção.
2. Ruídos da língua.
3. Mama esticada ou deformada durante a mamada.
4. Mamilos com estrias vermelhas ou áreas esbranquiçadas ou achatadas quando o bebê solta a mama.
5. Dor durante a amamentação.

Lembre-se: sempre observar pega e posição corretas para o bebê não ficar o dia inteiro na mama, sem estar mamando efetivamente.

MEU BEBÊ É PREMATURO

- Meu bebê ainda não pode mamar.
- O que posso fazer?
 - Extração de leite a beira-leito
 - Extração de leite em casa e/ou no Banco de Leite Humano
 - Postura Canguru
- Por onde começar a amamentação do prematuro?
 - Comece ordenhando o colostro, de preferência nas

Posições mais favoráveis ao prematuro

- Posição sentada (cavalinho)
- Posição invertida ou de jogador de futebol americano

Técnicas que podem ser trabalhadas para garantir a amamentação exclusiva efetiva

- **Translactação:** Oferta do leite humano ordenhado para o bebê por meio de sonda complementar e concomitante à sucção do peito materno.
- **Copinho:** Oferta de leite humano ou fórmula láctea através de copo adequado à busca do bebê com movimentos de canulação da linguinha.

primeiras 24h após o parto. Depois faça ordenhas com mais frequência, em torno de oito vezes por dia, manualmente ou com auxílio da bomba extratora de leite humano. No começo não sairá grande volume, porém quanto mais regulares forem as ordenhas, maior será a produção.

Percepção da mulher sobre amamentação

Essa menina
fica pendurada no peito
o tempo todo. Só pode
estar passando
fome!

Você não produz
leite suficiente. Deveria
comer canjica e beber
cerveja preta para
melhorar sua
produção.

Seu bebê está
com cólica. Vamos dar
um chá de erva doce
ou cidreira?

Seu leite é
fraco... Tem que
dar mingau!

Quais mitos sobre amamentação você
conhece? Você acredita nesses mitos?



Objetivo

Abordar mitos e crenças da amamentação. Fornecer informações com base em evidências científicas.

- **Leite fraco:** Não existe leite fraco. O leite humano fornece todos os nutrientes que o bebê precisa até os 6 meses, é de fácil digestão, e sempre está em boas condições para o consumo do bebê. O leite “ralo” esbranquiçado no início da mamada é devido à grande quantidade de água, e o leite amarelado no final é rico em lipídeos, que fazem o bebê ficar saciado e adquirir peso.

- **Leite insuficiente:** A maioria das mulheres tem capacidade de produzir leite em quantidade e qualidade suficiente para alimentar seu filho. Algumas precisam ser apoiadas para desenvolver autoconfiança, pois fatores como estresse e a ansiedade podem diminuir a produção de leite.

- **Leite humano não mata a sede do bebê:** O leite humano contém toda a água que o bebê necessita, mesmo se residir em locais de clima muito quente. A água e/ou o chá devem ser oferecidos às mães, para hidratar e acalmar. O que a mãe ingerir vai ser passado para o bebê pelo leite.

- **Mamas pequenas produzem pouco leite:** Mamas grandes e pequenas produzem a mesma quantidade de leite. O tamanho/volume da mama é devido a quantidade de tecido adiposo. Além disso, a mama materna não “esvazia” nunca, porque não é um depósito e sim uma fábrica que funciona sob estímulo. A maior parte do leite é produzida no momento da mamada.

- **Amamentar tem hora marcada deve ser de 2/2h ou de 3/3h:** Isso é um mito. Amamentar em livre demanda. O leite humano é de fácil digestão, o bebê precisa mamar várias vezes ao dia. O bebê é quem define a hora de mamar e a duração das mamadas.

- **Quando a mãe não tem leite o bebê pode mamar em outra mulher:** Contraindicado pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde. A amamentação cruzada traz diversos riscos para o bebê, podendo transmitir doenças infectocontagiosas, até mais graves, como o HIV.

- **Mãe com infecção não pode amamentar:** Na maioria das infecções ou uso de medicamentos, a amamentação é compatível, no entanto, a doação de leite humano é contraindicada.

- **Cerveja preta e bebidas alcoólicas aumentam a produção de leite:** Isso é um mito. A ingestão de álcool é contraindicada no período que estiver amamentando.

- **Angu/feijão fazem o bebê ficar forte:** A introdução da alimentação complementar antes dos 6 meses, pode ocasionar prejuízos à saúde do bebê, como infecções e maior risco de alergias. A introdução precoce dos alimentos diminui a duração da amamentação.



Percepção da criança sobre amamentação

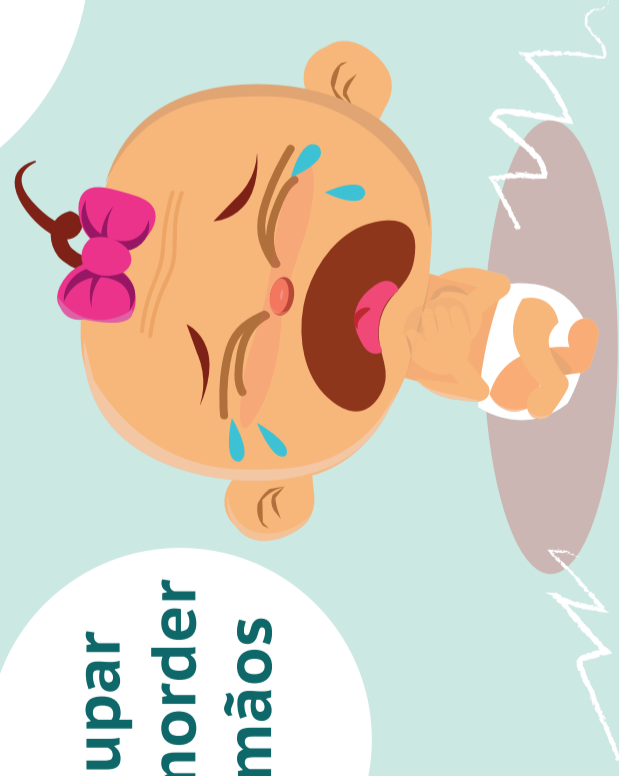
COM FOME

Agitação
e Irritação

Abre a boca,
estica a língua
e procura pelo
peito

Chupar
ou morder
as mãos

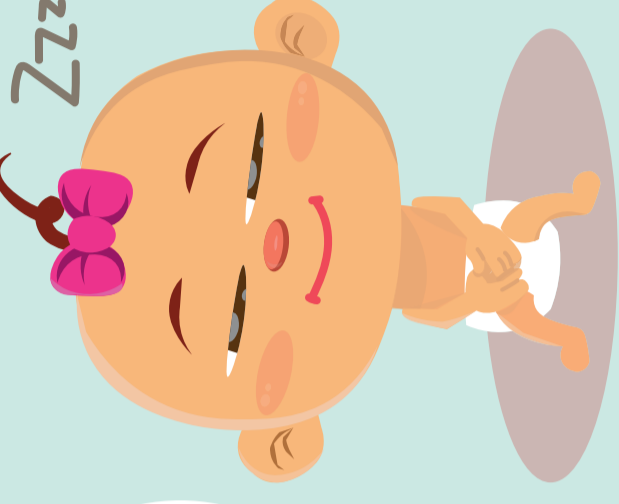
Choro



SATISFEITO

Corpo
relaxado

Sonolência



Urina
frequente

Sensação
de mama
vazia

Você sabia que o bebê dá sinais quando está satisfeito após as mamadas?

Por que os bebês choram?



Objetivo

Ensinar a mulher a distinguir os diferentes sinais que o bebê apresenta, identificando e diferenciando os sinais de fome e saciedade. E entender os motivos do choro do bebê.

Sinais de fome

- Agitação e irritação.
- Abre a boca, estica a língua e procura pelo peito.
- Chupar ou morder as mãos, dedos e objetos.
- Virar a cabeça para procurar a mama (reflexo de busca).
- Movimento de sucção.
- Choro.

Sinais de saciedade

- Relaxamento do bebê.
- Sonolência.
- Soltar a mama.
- Sensação de esvaziamento da mama.
- Diurese frequente, de 6 a 8 micções por dia.
- Barriga distendida.

Motivos para o choro

- Adaptação a vida extrauterina.
- Dor.
- Frio.
- Eliminações presentes em fraldas.
- Sono.
- Mal-estar.

- **O bebê não quis pegar o peito:** Amamentar é considerada uma prática natural e de fácil execução, basta a mãe "oferecer o peito, o leite sai e o bebê mama". Porém, nos primeiros dias de vida o bebê pode ter dificuldade para sugar, e a mãe ter pouca habilidade para posicionar corretamente no peito, por não estarem interagindo e não se conhecerem adequadamente. Orientar sobre posição correta mãe-filho, pega correta, diferentes posições para amamentar e os cuidados com os mamilos.

- **O bebê está mamando volume certo de leite humano.** O bebê mama por livre demanda, se está ativo e responde aos estímulos; se faz "xixi", no mínimo 6 vezes nas 24 horas, de cor clara; e, principalmente, se está crescendo e se desenvolvendo adequadamente (conforme acompanhamento na rede de saúde, com apoio da Caderneta da Criança) tudo isso leva a crer que o bebê está mamando em quantidade suficiente.

- **A alimentação da mulher que amamenta pode causar cólicas no bebê?** A cólica infantil usualmente ocorre a partir da segunda semana de

vida e costuma ser resolvida, espontaneamente, entre 3 e 6 meses. Em princípio, a dieta da mãe não costuma causar cólicas no bebê, entretanto, ela deve ficar atenta se a cólica aparece ou piora nos dias em que ela consome determinado alimento e buscar orientação profissional.

Condições biológicas da mulher

Amamentar
pode ser prazeroso
para a mãe e o bebê

Prepare sua mama
antes de amamentar
seu filho

Seu leite desce
melhor se você estiver
tranquila e relaxada

Beber água e
manter uma alimentação
saudável ajuda na
produção de leite

Quanto mais você
amamenta, mais leite
produz!

O que fazer para aumentar a produção
de leite materno?



Objetivo

Ensinar maneiras que a mulher possa adotar para melhorar ou aumentar sua produção de leite.

- **Amamentar em livre demanda.** Quanto mais vezes o bebê mamar, maior será a produção de leite humano. Na amamentação, o volume de leite produzido varia, dependendo do volume e frequência que o bebê mama.

- **Não ofereça bicos artificiais.** O uso de chupeta/mamadeira/bico de silicone diminui a frequência de mamadas, altera o posicionamento da língua, cansa os músculos da face do bebê, altera a sincronia de movimentos entre lábios, língua, mandíbula, bochecha, dificultando a extração de leite materno.

- **Hora Ouro:** Oferecer a mama na primeira hora após o nascimento, ainda na sala de parto. Isso libera hormônios que estimulam a produção e descida do leite. Em geral, ao nascer o bebê está bastante alerta e ativo.

- **Amamentar em diferentes posições (tradicional, invertida, cavalinho).** Manter pega correta do bebê. Observar a posição e a pega do bebê durante a mamada. Uma posição inadequada interfere na pega do bebê no peito, dificultando o

esvaziamento da mama e diminuindo a produção de leite e podendo causar dor no mamilo.

- **Oferecer o peito que o bebê não mamou na mamada anterior.** O ideal é que o bebê mame as duas mamas na mesma mamada e, sempre começar a próxima mamada pela mama que sentir estar mais cheia. Não interromper a mamada, pois é importante o bebê mamar até soltar, para ingerir tanto o leite anterior quanto o posterior (rico em gorduras). Quanto mais vazia ficar a mama após a mamada, maior será a produção de hormônios e maior a produção de leite.

- **Beber, no mínimo, 3 litros de água por dia.** Uma alimentação saudável e regular mantém uma boa produção do leite. A água ingerida responde por 87% da composição do leite materno. Evitar refrigerantes e bebidas com gás, pois podem dar cólica no bebê.

- **Descansar durante o dia.** Dormir enquanto o bebê dorme é outra maneira de ajudar a aumentar a produção de leite.

- **Fazer massagem e ordenha antes da amamentação.** O objetivo é que você ofereça uma mama mais macia para uma pega adequada do bebê.

- **Tomar banho morno e relaxar durante o banho,** deixando a água morna cair em seus ombros, ajuda na descida do leite.

- **Amamentar a noite e de madrugada.** A prolactina é um hormônio de ciclo circadiano, ou seja, é regulado por nossos ciclos de sono e vigília. O pico de produção de prolactina acontece geralmente a noite ou de madrugada.



Imagem corporal da mulher

Minhas mamas não são grandes. Será que eu vou produzir leite suficiente?

Será que meu peso voltará ao normal?

Cirurgias plásticas na mama podem interferir na amamentação?

Se eu amamentar, minhas mamas vão cair e ficar flácidas?



Como você percebe seu corpo e suas mamas durante e após o processo de amamentação?

Objetivo

Gerar uma discussão a respeito da imagem corporal da mulher, as alterações mamárias e mamoplastias antes, durante e após a amamentação.

- **Alterações nas mamas:** não existe uma regra do quanto as mamas mudarão, pois, cada organismo tem as suas especificidades. Na gravidez ocorre um aumento no volume das mamas e desenvolvimento do tecido glandular para produção de leite. Existem outras alterações: Prurido à medida que as mamas crescem; Estrias por causa do estiramento da pele; Dores e desconforto; Mamilos maiores e mais escuros (aumento da melanina); Rede venosa aparente nas mamas (rede de Haller); Aparecimento dos tubérculos de Montgomery (glândulas sebáceas ao redor dos mamilos para lubrificar e proteger a pele); Irritação no sulco inframamário ou entre as mamas.

- **As mamas podem ter tamanhos diferentes** entre elas. É normal uma mama ser um pouco diferente da outra. Entretanto, quando o bebê mama mais de um lado do que do outro (preferência de peito), isso faz com um dos peitos tenha a pele mais esticada e depois retraída, ficando de tamanhos muito diferentes.

- **Peitos flácidos:** Com o desmame, independente do intervalo de tempo que tenha amamentado, os

peitos passam por um processo de atrofia das glândulas mamárias, com tendência das mamas diminuírem e a pele ficar flácida. Há mulheres que têm pele com mais colágeno e outras com menos. Aquelas que têm mais, terão menos flacidez quando houver a atrofia do tecido.

- **Uso incorreto de sutiãs ou sutiãs frouxos ajuda na queda/flacidez dos peitos.** Desde a gestação e durante a amamentação devem ser utilizados sutiãs com reforço e alças largas e sem bojo, devido ao aumento das mamas nesse período.

- **As mamas ficam maiores após amamentar:** Os peitos têm tecido glandular e adiposo. Isso significa que se a mulher ganhar muito peso na gestação, há o aumento do seu tecido gorduroso e isso influencia bastante no tamanho das mamas após amamentação.

- **Mamoplastia redutora prévia pode diminuir a produção de leite:** Mulheres que tiveram mamoplastia redutora conseguem amamentar. O medo e a angústia de não conseguir amamentar pode bloquear a produção e a ejeção do leite materno. Com conhecimento e apoio de

profissionais habilitados é possível amamentar de forma exclusiva ou em casos específicos é possível o aleitamento materno misto. As técnicas cirúrgicas vêm avançando cada vez mais, a ponto de preservar tecido glandular suficiente para a produção de leite humano. Algumas cirurgias podem seccionar ductos, impedindo a saída do leite pelo mamilo.

- **Mamoplastia de aumento (silicone) pode levar a lactação insuficiente ou baixa produção de leite:** Mulheres que colocaram implantes de silicone conseguem amamentar. Os implantes mamários podem aumentar a pressão na mama, e quando ingurgitadas podem bloquear os ductos lactíferos e alterar a sensibilidade da mama.

- **Recuperação de peso pré-gestacional:** Se estiver amamentando, o organismo irá retirar aquela reserva acumulada para fabricar o leite. Se a amamentação for exclusiva, ou seja, se todas as calorias que o bebê estiver consumindo forem de origem materna, a quantidade retirada da mãe será maior, levando a perda de peso da mãe.

Espaço para amamentar



Você se sente confortável para amamentar em lugares públicos?



Objetivo

Gerar uma discussão a respeito dos espaços/locais escolhidos pela mulher para amamentar e como a sociedade percebe a amamentação nos espaços públicos

O local para amamentar deve ser escolhido pela mãe.

Deve ser um ambiente em que ela se sinta confortável e protegida.

As mensagens e campanhas vinculadas pelas políticas públicas e pela mídia sobre a importância da amamentação ainda são insuficientes para vencer as barreiras de constrangimento e desconforto.

- **Refletir:** Por que a sociedade ainda percebe os espaços públicos como não favoráveis à amamentação?

Amamentação em público tem garantia em Lei: Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990): “É assegurado à lactante o direito de amamentar a criança em todo e qualquer ambiente, público ou privado, ainda que estejam disponíveis locais exclusivos para a prática”. Quem proibir ou constranger as que decidirem alimentar seus filhos terá que pagar multa.

Amamentar não é um ato sexual - Amamentar é um ato de cuidado, carinho e amor entre mãe e filho: Peitos existem e sempre existiram. E no dia a dia vemos peitos na praia, na piscina, no carnaval, na revista ou na televisão. No entanto, a objetificação do corpo da mulher, leva a sociedade a sexualizar um ato que não tem nada de sexual.

Rede de proteção, promoção e apoio à amamentação

Meu peito dói ou sangra quando meu bebê mama. O que posso fazer?

Meu mamilo rachou/fissurou. O que posso fazer?

Meu peito empedrou/ingurgitou. O que posso fazer?

Meu peito está vermelho e estou com febre. O que posso fazer?

BANCO DE LEITE HUMANO



Quais locais você pode procurar ajuda quando sentir dificuldade para amamentar?



Objetivo

Orientar a mulher sobre problemas mamários e os manejos para o alívio dos sintomas. Reforçando a necessidade da procura do banco de leite humano caso dificuldade ou piora dos sintomas.

Se sentir dor durante amamentação é porque algo não está correto:

Ingurgitamento mamário

Ocorre congestão/vascularização, retenção de leite nos alvéolos e edema (decorrente da congestão e obstrução linfática). Como resultado, há compressão dos ductos lactíferos, o que dificulta ou impede a saída do leite dos alvéolos.

• Plano de cuidados:

- Amamentar em livre demanda.
- Fazer massagem e ordenha manual nas mamas, principalmente nas regiões mais afetadas pelo ingurgitamento, para diminuir a viscosidade do leite e estimular o reflexo de ejeção.
- Usar sutiã com alças largas e firmes (dia e noite), para aliviar a dor e manter os ductos em posição anatômica.
- Evitar tomar banhos quentes ou mornos, pois estimulam a produção de leite.

Fissura mamilar

Trauma mamilar, presença de eritema, edema, fissuras, bolhas, “marcas” brancas, amarelas ou escuras, hematomas ou equimoses.

• Plano de cuidados:

- Manter posição e pega do RN adequados durante as mamadas.
- Iniciar a mamada pela mama menos afetada.
- Amamentar em diferentes posições para aliviar a dor na área fissurada.
- Massagear e ordenhar as mamas antes da mamada.
- Ordenhar manualmente um pouco do leite e passá-lo na região afetada para auxiliar no processo de cicatrização.
- Não usar protetores de mamilo (conchas/absorventes mamários / bicos intermediários), pois não são eficazes e podem dificultar a cicatrização da ferida.
- Usar peneira ou “rodinha de pano” para proteger o mamilo do sutiã.
- Introduzir o dedo mínimo pelo canto lateral da boca do bebê, se for preciso interromper a mamada.

Como realizar a massagem das mamas?

A massagem deve ser realizada em movimentos circulares suavemente, utilizando as polpas dos dedos médio, indicador e anelar. Deve ser feita em toda região mamaria, incluído a área mamilo-areolar. Realize sempre que sentir as mamas cheias prevenindo ingurgitamento mamário e dor.

Como realizar a extração de leite humano (ordenha)?

1. Primeiro coloque o dedo polegar no limite superior da aréola e o indicador no limite inferior.
2. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao tórax.
3. Comprima suavemente um dedo contra o outro (tipo “aperta-solta”), repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair.
4. No final da ordenha, aplicar as últimas gotas retiradas na região mamilo-areolar.

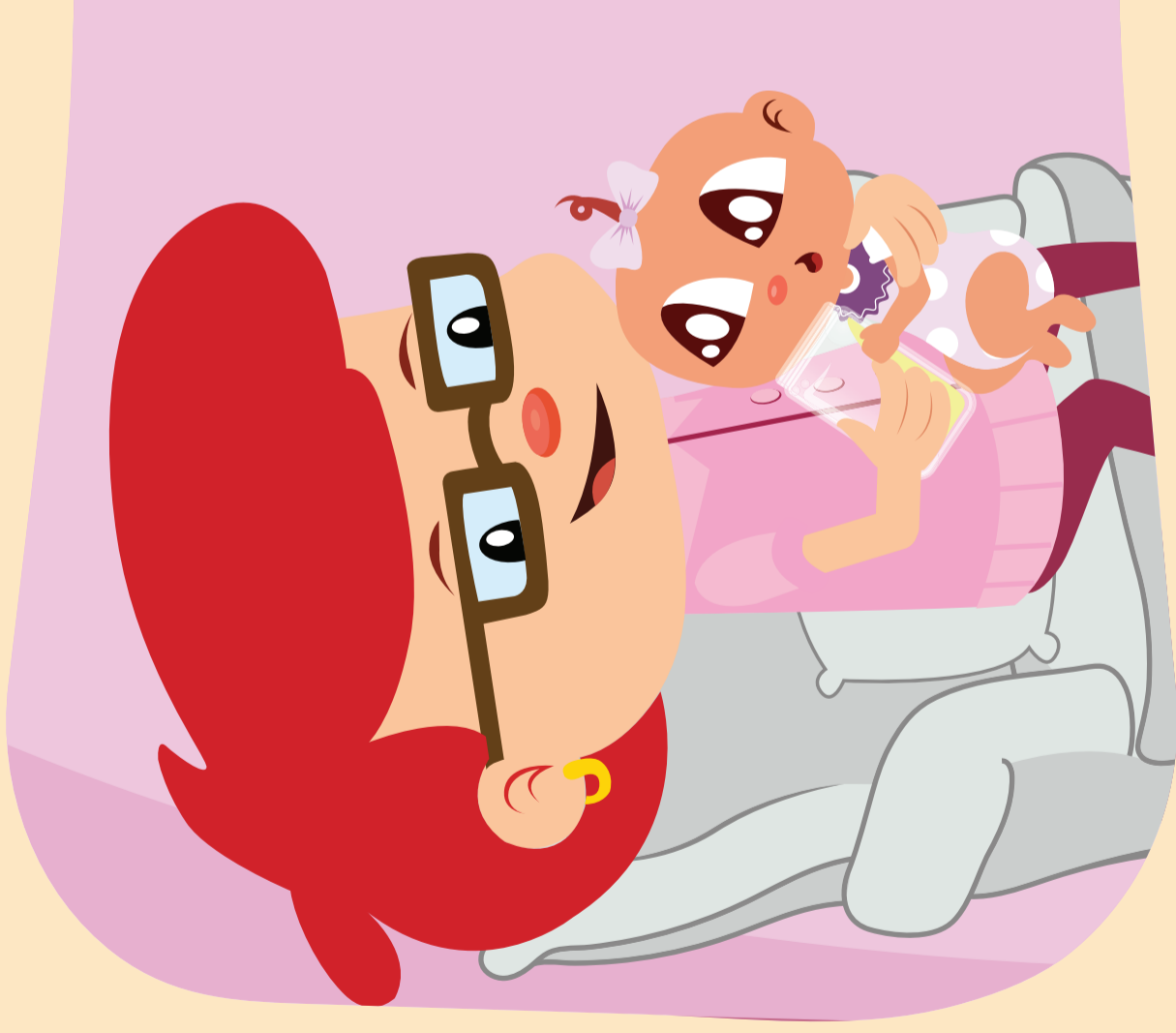
Sensibilizar para doação do leite humano

extraído: Se tem excesso de leite, você pode ser uma potencial doadora. O leite humano é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados na UTIN e não podem ser amamentados pela própria mãe. Doar leite materno humano é um gesto que salva vidas.

Caso você sinta dor ou tenha dúvidas/dificuldade, procure o **Banco de Leite Humano** mais próximo da sua casa!

Papel de mãe

Amamentando ou não, você
continua sendo uma **BOA MÃE**.
O que você acha disso?



O que fazer para que seu bebê **continue**
recebendo leite materno quando você
voltar a trabalhar?



Objetivo

Gerar uma discussão sobre o papel de mãe. Explicar como o leite ordenhado deve ser armazenado e a maneira de ofertar para a criança.

Para discutir e refletir com o grupo: A mulher pode exercer seu papel e ser uma boa mãe e escolher diversas formas de alimentar seu filho.

Ao retirar o leite é importante que você siga algumas recomendações:

1. Escolha um lugar limpo, tranquilo e seguro.
2. Cubra os cabelos com uma touca ou lenço.
3. Evite conversar durante a retirada do leite utilize uma máscara ou fralda cobrindo o nariz e a boca.
4. Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque em uma toalha limpa.
5. Adote uma posição confortável, mantenha os ombros relaxados e um pouco inclinados para frente.

Como armazenar o leite humano ordenhado?

1. Utiliza-se como embalagem para acondicionamento do leite humano ordenhado um recipiente de vidro, estéril, com boca larga, tampa plástica rosqueável. A embalagem deve ser identificada com a hora e a data da primeira coleta.
2. Colocar o leite humano ordenhado

imediatamente na geladeira.

3. Na geladeira o leite humano pode ser guardado por no máximo 12 horas, use a prateleira de cima, que é a mais fria, e nunca guarde o recipiente de leite na porta da geladeira.

4. Você pode guardar o leite no congelador por até 15 dias, desde que a temperatura esteja abaixo de -10°C .

5. Você pode ir preenchendo o mesmo recipiente até ele encher, com várias ordenhas do leite, mas a data de validade do leite vai ser a da primeira ordenha.

6. O melhor jeito de descongelar o leite é colocando o recipiente dentro de um pote maior com água de temperatura máxima de 40°C ("em banho maria"). O micro-ondas não é aconselhável. O leite humano nunca pode ser fervido nem esquentado diretamente.

7. Não recongele o leite humano depois que ele tiver sido degelado. E jogue fora todo leite que sobrar no copinho e que não tiver sido ingerido pelo bebê.

Como ofertar para o bebê o leite?

1. Coloque o bebê no colo em posição

semi-sentada com o rosto voltado para você, apoiando sua cabeça, pescoço e costas.

2. Aproxime o copo aos lábios do bebê, sendo que a borda deve encostar levemente no lábio inferior.
3. Não vire o conteúdo do copo na boca do bebê, deixe-o lamber o leite, respeitando o seu ritmo e as pausas para deglutição e respiração.

4. Quando o bebê estiver satisfeito, não irá mais aceitar. Então mantenha o bebê em posição elevada por um tempo ou coloque-o para arrotar.

Autoridade familiar e social

Seu bebê não está ganhando peso. Vamos dar uma mamadeira?

Seu bebê já tem quatro meses. Você já pode dar mamadeira para ele.

Seu leite é fraco. Vamos dar leite de vaca ou mingau para o bebê?

Seu bebê está chorando muito. Vamos dar uma chupeta para ele ficar quietinho?

Como a família, os amigos e os profissionais de saúde influenciam na amamentação?



Objetivo

Gerar uma discussão acerca do papel da família e amigos na influência pela amamentação. Orientando os malefícios do uso de bicos artificiais (chupetas/mamadeiras), fórmulas lácteas e a oferta precoce de outros líquidos que não seja o leite materno.

Razões para NÃO OFERECER mamadeiras e chupetas

- **Podem atrapalhar o desenvolvimento da fala**, dos dentes, da boca e dos músculos da face, além de prejudicar a respiração pelo nariz.
- **Podem atrapalhar a amamentação**, gerando confusão de bico. As formas de sugar o peito, as mamadeiras e as chupetas são diferentes, o bebê passa a ficar confuso por causa da diferença dos bicos e tem dificuldade de retirar o leite da mama, fazendo com que ele desista de continuar mamando no peito.
- **São fontes de contaminação para o bebê**. A limpeza das chupetas e mamadeiras pode não ser adequada, assim como a preparação do leite. Chupetas caem no chão e esbarram em outros objetos. A água para a limpeza deles pode estar contaminada.

- A chupeta é utilizada para acalmar e cessar o choro do bebê, muitas vezes pela dificuldade de distinguir a razão desse choro. Ao sugar a chupeta o bebê cansa e acalma, reduzindo as mamadas e conseqüentemente **diminuindo a produção do leite, resultando na introdução de mamadeiras com leites artificiais**.
- **As fórmulas lácteas modificadas não reproduzem as propriedades imunológicas e digestibilidade do leite humano**. Existem vários riscos à saúde dos bebês que utilizam essas fórmulas, como alterações gastrointestinais, risco de contaminação na hora do preparo, alergias alimentares devido à proteína do leite de vaca.

- **Não há necessidade de ofertar águas e chá antes dos seis meses**. O leite humano é um alimento completo, fornecendo todos os nutrientes que o bebê necessita nos primeiros seis meses de vida.

Tomada de decisão da mulher



Por que escolher a amamentação?
Quais benefícios da amamentação você conhece?

Objetivo

Discutir as questões pessoais, sociais, culturais e econômicas que envolvem a decisão ou não pela amamentação. Descrever e discutir os principais benefícios da amamentação para o bebê, para a mulher e para o meio ambiente.

Para discutir e refletir com o grupo: A tomada de decisão da mulher é um processo dinâmico, por meio do qual ela escolhe amamentar, entre outras opções. Nesse sentido, ela pode escolher outras formas de alimentar seu filho.

A tomada de decisão passa pela tarefa da mulher de julgar seus medos e anseios; e auto avaliar sua capacidade e desejo em amamentar, em nível individual. E no nível coletivo, ela sofre pressões da família, dos profissionais de saúde, da sociedade e do estado.

Desse modo, repensar práticas que impelem as mulheres à culpabilização sobre as consequências de não amamentar é primordial nos diferentes espaços.

Benefícios da amamentação

Para o bebê:

- Evita mortes infantis
- Evita diarreia
- Evita infecção respiratória
- Diminui o risco de alergias
- Reduz a chance de obesidade

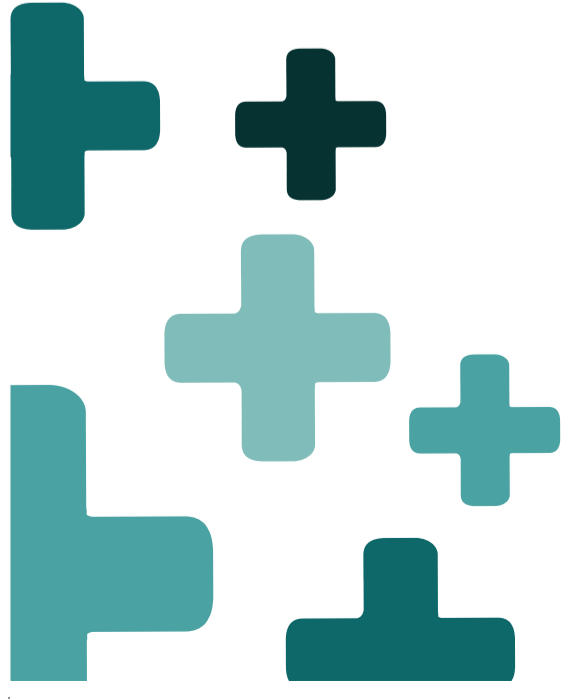
- Melhor nutrição
- Melhor desenvolvimento cognitivo
- Melhor desenvolvimento da cavidade bucal

Para a mulher:

- Evita nova gravidez
- Proteção contra o câncer de mama
- Proteção contra doenças cardíacas
- Protege contra obesidade
- Menor custo financeiro
- Promove o vínculo entre mãe – bebê
- Previne hemorragias
- Protege contra diabetes

Para o Planeta/Sociedade:

- Diminui a produção de lixo
- Evita o desmatamento de florestas
- Diminui a produção de gases poluentes
- Diminui a poluição da água
- Economiza energia e água
- Recurso/alimento renovável



Ficha técnica

Autores

Dr^a. Cândida Caniçali Primo
Dr^a. Eliane de Fátima Almeida Lima
Dr^a. Márcia Valéria de Souza Almeida
Dr^a. Mônica Barros de Pontes
Esp. Camila dos Santos Cotta
Esp. Nayara Christina Barbosa Pereira
Ms Fabíola Zanetti Resende
Ms Lucimar Andrade Cardoso Muri
Ms Lais Caetano Silva
Ms Camila Medeiros Cruvinel Cunha

Designer

Nathália da Silva Klein Stein

Realização



CUIDARTECH

Projeto Amamenta

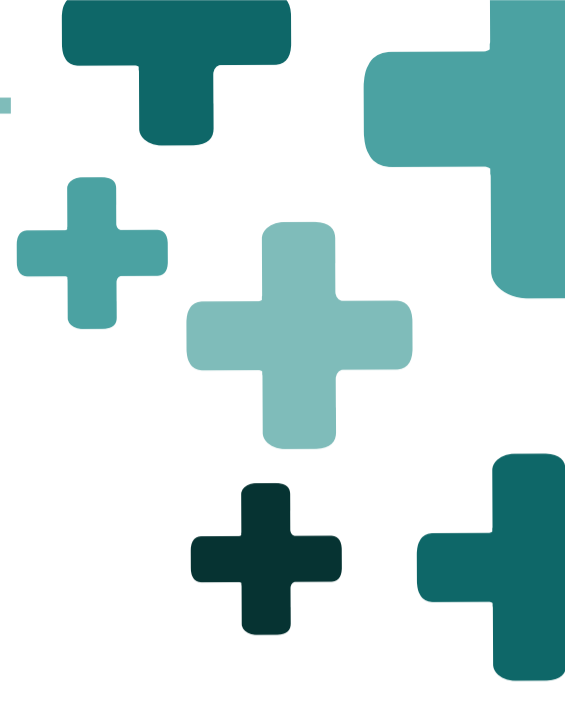
Apoio

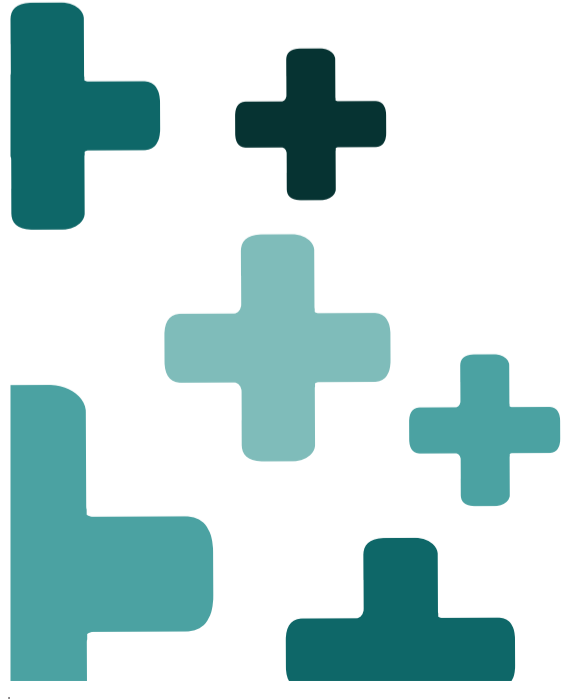


EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



ProEx
PRO-REITORIA DE EXTENSÃO





Ficha Catalográfica

Primo, Cândida Caniçali et al.

Amamentação: um momento de interação
Mãe-Bebê. Vitória-ES: UFES, 2022. 28p.:il;
22 cm.

Tecnologia educativa, do tipo álbum
seriado, produto do trabalho de conclusão
de curso apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Enfermagem da
Universidade Federal do Espírito
Santo/UFES.

1ª Edição

1. Amamentação 2.Tecnologia Educacional
3. Enfermagem Materno-Infantil

