



ALEITAMENTO MATERNO ORIENTAÇÕES GERAIS

[Ama]
men
tação.

Proteção para
a vida inteira.

TUDO o que você
precisa saber





ALEITAMENTO MATERNO ORIENTAÇÕES GERAIS

[Ama]mentação.

Proteção para a vida inteira.

TUDO o que você
precisa saber

**ELABORADO PELO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Evysten Garcia
Nutricionista

Alana Cruz Silva Da Conceição
Estagiária de Nutrição - UFRJ

Secretaria Municipal de Saúde
Atenção Primária à Saúde
São Pedro da Aldeia
2025

SUMÁRIO

LEITE MATERNO, O ALIMENTO IDEAL.....	5
Benefícios do aleitamento materno.....	6
AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA.....	8
PRIMEIRAS HORAS E DIAS.....	9
COMO AMAMENTAR.....	10
Pega correta.....	10
Posicionamento do bebê.....	11
Sustentação da mama durante a mamada.....	12
Sinais que a pega não está correta.....	12
Benefícios da pega correta.....	12
Posições para amamentar.....	13
Posições para amamentar gemêos.....	14
Importância da ordem das mamadas.....	15
COMPLICAÇÕES DA AMAMENTAÇÃO.....	16
Fissuras mamilares.....	16
Mastite.....	17
Ingurgitamento mamário ou “leite empedrado”.....	18
COMO PREPARAR O RETORNO AO TRABALHO.....	19
Como se preparar para retirar o leite materno.....	20
Como fazer a retirada manual do leite materno.....	21
Como preparar o frasco para guardar o leite materno.....	22
Como armazenar o leite materno.....	23
Como descongelar o leite materno.....	24
PRATICAS QUE PREJUDICAM A AMAMENTAÇÃO.....	25
INFLUÊNCIA DA DIETA MATERNA.....	27
O QUE O PAI DEVE FAZER DURANTE A AMAMENTAÇÃO?.....	28
MITOS E VERDADES SOBRE AMAMENTAÇÃO.....	29

INTRODUÇÃO

Chegou o grande momento!!!

Depois de meses de espera e muita expectativa, o bebê chegou ao mundo e 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 meses de vida, mas todo o processo de amamentação deve ser feito de forma correta para que a experiência seja a mais prazerosa possível.

Esta cartilha foi elaborada para ajudar você a tirar as dúvidas mais comuns e fornecer algumas dicas que podem auxiliar a amamentação.

Tudo o que os pais precisam saber para ficarem tranquilos e aproveitarem essa jornada tão especial está nas próximas páginas.



LEITE MATERNO, O ALIMENTO IDEAL

Único e inigualável, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente **adaptado às suas necessidades** nos primeiros anos de vida. Não existe outro leite igual, nem parecido, apesar dos esforços da indústria em modificar leites de outros mamíferos, como o da vaca, para torná-los mais adequados ao consumo por crianças pequenas.

O QUE HÁ NO LEITE MATERNO?

- **Anticorpos e Células Imunes** que protegem o bebê contra infecções, contra doenças, principalmente as respiratórias e gastrointestinais, anemia e fortalecem o sistema imunológico;
- **Proteínas de Alta Qualidade:** Fáceis de digerir e essenciais para o crescimento celular.
- **Gorduras Saudáveis:** Cruciais para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso.
- **Vitaminas e minerais:** Oferecem tudo que o bebê precisa para um desenvolvimento equilibrado.
- **Fatores de Crescimento:** Ajudam no desenvolvimento dos órgãos e tecidos.
- **Enzimas e Hormônios:** Apoiam a digestão e o metabolismo do bebê.





BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA O BEBÊ



- **Fortalece o Sistema Imunológico**

O leite materno contém anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido e, caso a criança doente, a gravidade da doença tem de ser menor. Também previne algumas doenças no futuro como asma, diabetes e obesidade.

- **Facilita a Digestão**

O leite materno é mais fácil de digerir, prevenindo cólicas e outros desconfortos intestinais.

- **Desenvolvimento Físico e Cognitivo**

A amamentação favorece o desenvolvimento do cérebro e o crescimento saudável do bebê, promovendo melhor desempenho cognitivo no futuro. Desenvolve e fortalece a musculatura facial, preparando para a mastigação e a fala;

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A MÃE

- **Ajuda na Recuperação Pós-Parto**

A amamentação estimula a liberação de ocitocina, hormônio que ajuda o útero a voltar ao tamanho normal, reduzindo o risco de hemorragias.

- **Acelera a perda de peso.**

- **Reduz o Risco de Doenças**

Mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolver câncer de mama, ovário e de útero e também diabetes tipo 2.

- **Promove Vínculo Afetivo**

O contato pele a pele durante a amamentação fortalece o vínculo entre mãe e bebê, proporcionando segurança e conforto para ambos.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A FAMÍLIA

- **Economia Financeira**

O leite materno é gratuito e sempre disponível, o que reduz os custos com fórmulas infantis. Além disso, não amamentar pode gerar gastos extras, já que a criança não amamentada adoece mais, o que gera custo com medicamentos.

- **Praticidade**

O leite materno não exige preparo, com economia de tempo, água e gás, com a temperatura e o sabor ideais para o bebê, o que poupa tempo e gasto com outros alimentos.

- **Fortalece o Vínculo Familiar**

A presença da mãe e o ato de amamentar ajudam a criar um ambiente acolhedor e de união familiar.

- **Saúde para Todos**

A amamentação contribui para a saúde geral da mãe e do bebê, trazendo benefícios a longo prazo para todos os membros da família.



AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

ATÉ OS 6 MESES

A recomendação atual é que a criança seja amamentada já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais.

Nos primeiros 6 meses, a recomendação é que ela receba somente leite materno, quando isso ocorre, dizemos que a criança está em amamentação exclusiva.



Nenhum outro tipo de alimento necessita ser dado ao bebê enquanto estiver em amamentação exclusiva.

Não deve ser ofertado nem líquidos, como água, água de coco, chá, suco ou outros leites; nem qualquer outro alimento, como papinha e mingau.

Mesmo em regiões secas e quentes, não é necessário oferecer água às crianças alimentadas somente com leite materno, pois ele possui toda a água necessária para a hidratação nesse período. Em dias quentes, a criança poderá querer mamar com mais frequência para matar a sede.

A oferta de outros alimentos antes dos 6 meses, além de desnecessária, pode ser prejudicial, porque aumenta o risco de a criança ficar doente e pode prejudicar a absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco.

Além disso, em geral a criança só está madura para receber outros alimentos em torno dos 6 meses.



**SÓ O TETÊ
BASTA!**

PRIMEIRAS HORAS E DIAS

IMPORTÂNCIA DO CONTATO PELE A PELE

O contato pele a pele entre mãe e bebê logo após o nascimento é crucial. Este momento favorece a adaptação do recém-nascido ao ambiente externo, regula a temperatura corporal, e fortalece o vínculo emocional, além de estimular a primeira mamada.

A PRIMEIRA MAMADA

A primeira hora após o nascimento é chamada de **"hora de ouro"** para a amamentação. O bebê, geralmente, está alerta e pronto para mamar. Esta primeira mamada é essencial para iniciar a produção de leite e fornecer colostro, rico em nutrientes e anticorpos.



DEMORA NA DESCIDA DO LEITE

A “descida do leite” ou apojadura pode demorar um pouco mais para acontecer para algumas mulheres. E tá tudo bem, nos primeiros 3 dias o bebê ainda tem reservas do útero e não demanda de tantas calorias.

As cesarianas (programadas, em que a mulher não entra em trabalho de parto) têm sido apontadas como um fator associado à demora na descida do leite, por fatores hormonais e por dificultar a amamentação na primeira hora de vida, assim como os partos prematuros e a obesidade materna.



COMO AMAMENTAR

Amamentar é uma prática natural, mas que requer paciência e aprendizado tanto para a mãe quanto para o bebê. Com algumas orientações simples o processo pode se tornar mais confortável e eficaz, garantindo que o bebê receba todos os nutrientes necessários e a mãe evite problemas como dor ou fissuras nos mamilos.

Primeira dica importante **é o SEU apoio.**

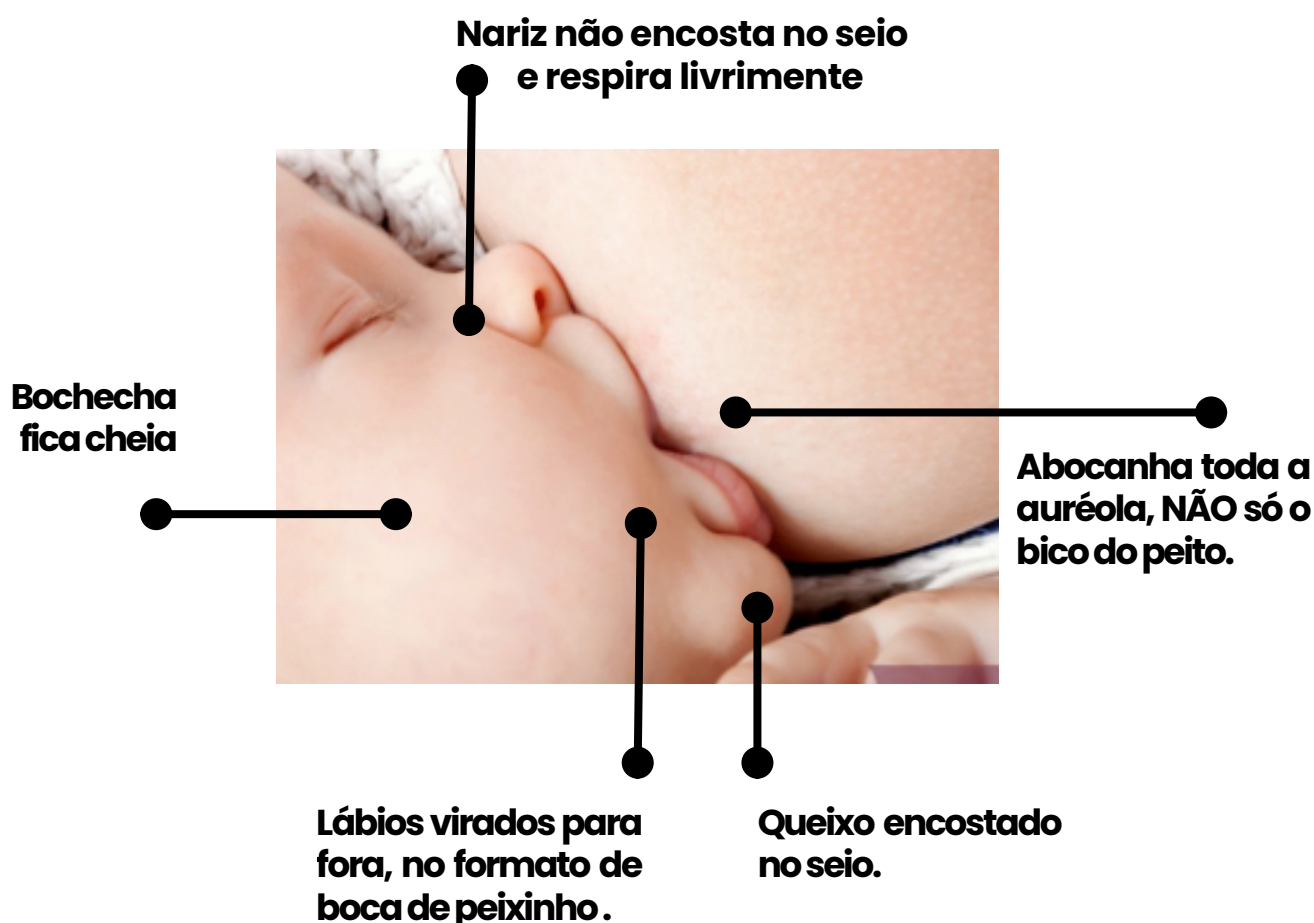
É importante que a mãe **fique reta para facilitar a pega do bebê.**

A almofada de amamentação é uma ótima amiga, principalmente nos primeiros dias. Você precisa ter um bom apoio, enconstar e relaxar porque senão o peso do bebê vai ficar muito pesado com o passar dos minutos e com a frequência da amamentação.

Agora que já ajustamos a sua postura, vamos para a do bebê:

PEGA CORRETA

A pega correta é essencial para uma amamentação eficaz e sem desconforto. Com a pega adequada, o bebê consegue extrair o leite de forma eficiente e sem machucar a mãe.



POSICIONAMENTO DO BEBÊ

O corpo do bebê deve ser totalmente voltado para a mãe, **com a barriga encostada nela**. Esse alinhamento facilita a pega e ajuda o bebê a se sentir seguro.

APOIO DA CABEÇA E PESCOÇO

A cabeça e o pescoço do bebê devem ser bem apoiados, permitindo que ele sugue com facilidade e conforto. Evite que o bebê precise torcer o pescoço para alcançar a mamãe.

ARÉOLA E NÃO APENAS O BICO

O bebê deve abocanhar boa parte da aréola e não somente o bico do peito. Isso evita dores e **ajuda na produção eficiente do leite**.

E é por isso que o tipo do bico não interfere na amamentação, pois para saída do leite é necessário que o bebê pressione a aréola.

ATENÇÃO!!! Você deve ver a aréola aparecer mais acima do que abaixo da boca do bebê.

QUEIXO E O NARIZ

O queixo do bebê deve encostar na mãe, **e o nariz deve ficar livre para respirar**. Isso garante um bom encaixe e conforto durante a amamentação.

LÁBIOS VIRADOS PARA FORA

Os lábios do bebê devem estar virados para fora, formando um "selo" na mamãe. Isso ajuda a criar uma sucção eficaz e confortável. Assim sua boca fica bem aberta, porém sem sobrar espaços para entrar o ar.



SUSTENTE A MAMA DURANTE A MAMADA

O maxilar do bebê (principalmente nos recém nascidos) ainda não possui tônus muscular para sustentar o peso da mama.

Isso pode fazer que o seio escorregue da boca do bebê e a pega seja perdida. Por isso, o ideal é sustentar a mama com a própria mão, ou com uma fraldinha enrolada e colocada abaixo do seio.



SINAIS QUE A PEGA NÃO ESTÁ CORRETA

- Bebê fazendo muito barulho ao mamar (isso é sinal que ele está engolindo ar).
- Bochechas afundadas (como quando tomamos alguma bebida de canudinho).
- Queixo não toca a mama e o nariz está obstruído por ela.



Caso perceba que a pega não está correta você deverá reposicionar o bebê. Não puxe a força, pode maxucar os seios. A melhor forma é **enconstar o dedo mindinho no canto da boca do bebê que abrirá por reflexo**. Quando o bebê abrir a boca, você reposiciona a pega.

BENEFÍCIOS DA PEGA CORRETA

- Não causam dor e fissuras na amamentação;
- Diminui as incidências de gases;
- Diminui as ocorrências de cólicas;
- Peso adequado.

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

TRADICIONAL

O bebê é segurado de frente para a mãe, com a cabeça apoiada no braço.



INVERTIDA

Ideal para mães com seios grandes ou em caso de parto cesáreo, o bebê é sustentado debaixo do braço da mãe.

CAVALINHO

A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e com a outra posiciona a mama.



DEITADA

O bebê é colocado deitado de lado com apoio de um travesseiro.



RECLINADA

Com a mãe deitada, o bebê é segurado de frente para ela com a cabeça apoiada no braço.



Em todas as posições o bebê precisa enconstrar a barriga na mãe.

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR GÊMEOS



CRUZADA

Cada bebê é posicionado na posição tradicional, só que sobrepostos, de forma que um bebê não incomode ou atrapalhe o outro.



INVERTIDA

Cada bebê é posicionado com os corpos e as pernas debaixo dos braços da mãe.



DE FRENTE

Cada bebê é colocado na posição tradicional, mas não estão sobrepostos.



PARALELOS

Um bebê no colo da mãe e o outro na posição invertida, um bebê encostado no corpo da mãe e o outro no outro bebê

É importante lembrar que o comportamento ao mamar nem sempre é igual entre os bebês. Se um dos bebês apresentar dificuldade para mamar inicie por este e depois coloque o irmão na outra mama.

IMPORTÂNCIA DA ORDEM DAS MAMADAS

- **Leite do início:** Consistência mais aquosa por rico em água e anticorpos, essencial para a hidratação do bebê.
- **Leite do final:** Mais gorduroso e nutritivo, ajuda a saciar a fome e promove o ganho de peso.

Recomendação: Deixe o bebê esvaziar completamente uma mama antes de oferecer a outra, garantindo que ele receba todos os benefícios nutricionais.

O leite do início da mamada é mais “ralo”, pois contém mais água, menos gordura e grande quantidade de fatores de defesa, além de mais vitaminas e sais minerais.

O leite do fim da mamada é mais grosso, visto que tem mais gordura e engorda o bebê. **O bebê precisa do leite do começo e do fim da mamada.**



IMPORTÂNCIA DE ESVAZIAR A MAMA

Prevenção: evita problemas como ingurgitamento mamário (mamas cheias e doloridas) e mastite.

Produção de leite: estimula a produção contínua, garantindo a oferta adequada para o bebê.

Conforto da mãe: ajuda a manter a saúde da mamãe e reduz desconfortos.

COMPLICAÇÕES DA AMAMENTAÇÃO

FISSURAS MAMILARES

As fissuras nos mamilos são cortes ou rachaduras que podem surgir durante a amamentação. Elas são geralmente causadas pela pega incorreta do bebê ao seio e podem ser bastante dolorosas, dificultando o aleitamento.



Aqui estão algumas dicas para prevenir e tratar as fissuras:

- **Verifique a pega do bebê**

Certifique-se de que o bebê abocanhe toda a aréola e não apenas o mamilo. Isso reduz a pressão e o atrito, evitando fissuras. (Volte a pág. 10)

- **Esvazie a mama antes**

Ordenhe o peito antes de iniciar a mamada. Uma mama muito cheia pode prejudicar a pega, favorecendo o aparecimento das fissuras. (Vá a pág. 21)

- **Evite o uso de produtos que ressequem**

Não utilize sabonetes ou pomadas nos mamilos. Mantenha-os limpos apenas com água e, se necessário, aplique algumas gotas do próprio leite para ajudar na cicatrização.



- **Troque as posições de amamentação**

Alternar as posições durante a amamentação ajuda a aliviar a pressão sobre as áreas mais sensíveis. (Volte as págs 13 e 14)

MASTITE



É o nome dado à inflamação da mama, que pode progredir ou não para uma infecção. Nessa situação, uma parte da mama fica inchada, avermelhada e dolorida, o que costuma causar dores no corpo, febre e mal-estar. Pode acontecer quando o leite fica muito tempo parado no peito e/ou através da rachadura no mamilo, que funciona como uma porta de entrada para bactérias.



A mulher com sintomas de mastite deve procurar imediatamente um serviço de saúde para realizar o tratamento adequado. **A amamentação não precisa ser interrompida durante o tratamento da mastite.**

Veja como prevenir:

- **Amamente com frequência;**

É importante amamentar regularmente para evitar o acúmulo de leite. Tente esvaziar bem as mamas em cada mamada.

- **Pega correta** (volte a pág 10);

- **Descanso e hidratação;**

Descanse e beba bastante água. O repouso e a hidratação auxiliam na recuperação e no alívio dos sintomas.

- **Evite a umidade no peito.**

A mastite pode ser desconfortável e dolorosa, mas tem tratamento e pode ser evitada.



INGURGITAMENTO MAMÁRIO OU “LEITE EMPEDRADO”



Ocorre principalmente nos primeiros dias de amamentação, é quando a mama produz mais leite do que o bebê consegue mamar. **Ficar com a “mama cheia” antes de o bebê mamar é normal e não requer nenhum tratamento.**

O problema é quando a mama começa a ficar muito cheia a ponto de a pele ficar esticada, muitas vezes com a mama endurecida ou com a presença de alguns caroços.

Veja como prevenir e aliviar o ingurgitamento:

- **Amamente com frequência e regularidade**

Fique atenta aos sinais de fome, como movimentar a boca ou chupar os dedos. Ofereça o seio ao bebê sempre que quiser, sem horários rígidos e sem pressa, para ele retirar o máximo de leite possível das mamas.

- **Faça massagens nas mamas**

Massageie suavemente as mamas antes e durante a amamentação para ajudar o leite a fluir melhor.

- **Esvazie a mama antes**

Retirar um pouco de leite para facilitar a pega, de preferência manualmente. (Vá a pág. 21)

COMO PREPARAR O RETORNO AO TRABALHO

A maioria das mulheres retornam aos 4 meses, poucas são aquelas que conseguem a licença estendida. O retorno ao trabalho **NÃO É indicativo a introdução alimentar precoce**. A introdução alimentar deve ocorrer apenas **depois do 6º mês e sinais de prontidão**.

Quando a mulher vai ao trabalho, o bebê que ainda está em aleitamento materno exclusivo vai precisar receber o leite na sua ausência.

Você deve começar a se preparar com uma semana de antecedência para ir ordenhando e estocando o leite.

Na impossibilidade da ordenha do leite materno, procure o nutricionista e/ou pediatra que te acompanha para ver qual é a melhor fórmula para atender a atual necessidade do seu bebê na sua ausência.

É claro que seria padrão ouro poder oferecer o leite materno, mas está tudo bem complementar com fórmula na sua ausência. É melhor do que iniciar de forma precoce a introdução alimentar, visto que o seu bebê ainda não está pronto para receber e digerir os alimentos.





COMO SE PREPARAR PARA RETIRAR O LEITE DO PEITO

O leite deve ser retirado depois que a criança mamar ou quando as mamas estiverem causando desconforto à mulher por estarem muito cheias.

Quando a criança não estiver por perto, uma boa estratégia para auxiliar na retirada do leite é pensar nela. Isso estimula a ocitocina, o hormônio responsável pela descida do leite.

Passo a passo

1. Escolher um lugar limpo, tranquilo, confortável e longe de animais;
2. Prender e cobrir os cabelos com **touca ou lenço**;
3. Evitar falar durante a retirada do leite e usar máscara ou fralda de tecido ou lenço para cobrir boca e nariz;
4. Retirar anéis, aliança, pulseiras, relógio que **podem ser fontes de micróbios**;
5. Lavar mãos e antebraços com água e sabão e secar com toalha limpa ou papel toalha.



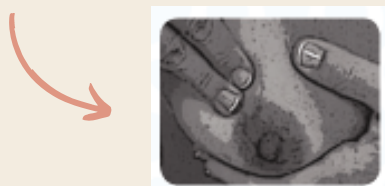
COMO FAZER A RETIRADA MANUAL DO LEITE DO PEITO

É importante ter atenção, calma e paciência nas primeiras tentativas, mas, com a prática, os procedimentos começam a fazer parte da rotina.

Passo a passo



1. Massagear toda a mama com as pontas dos dedos ou palma da mão, de forma circular, começando pela parte escura da mama, a aréola.



2. Com os dedos da mão em **forma de "C"**, colocar o polegar perto da aréola na parte de cima do peito. Os outros dedos devem sustentar a mama pela parte de baixo.



3. Firmar os dedos e empurrar a aréola para trás em direção ao corpo. Apertar suavemente um dedo contra o outro, sem deslizá-los na aréola, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair.

Não pressionar demais, pois pode bloquear os canais por onde passa o leite. No primeiro momento o leite pode não sair, mas depois de pressionar algumas vezes, começará a pingar.



Curvar o corpo para frente, posicionando o peito sobre a barriga, pode facilitar a saída do leite e aumentar o fluxo.

COMO PREPARAR O FRASCO PARA GUARDAR O LEITE

Escolher um frasco de vidro com tampa plástica e boca larga.
Não utilizar potes com tampas de metal.



Se for usar o vidro de algum produto alimentício, retirar **todo e qualquer tipo de cola e papel** do rótulo, incluindo o que fica dentro da tampa. Lavar com água e sabão, esfregando e enxaguando bem.

Colocar o vidro e a tampa em uma panela e cobrir com água, deixando ferver por 15 minutos. Contar o tempo a partir do início da fervura.

Escorrer a água da panela e colocar o frasco e tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo ou papel toalha. Deixar escorrer a água do frasco e da tampa. **Não enxugar.**



O frasco poderá ser usado quando estiver seco. Guardar em um recipiente com tampa.



**SÓ PODERÁ POR O LEITE MATERNO
QUANDO O POTINHO ESTIVER FRIO.**

COMO ARMAZENAR O LEITE DO PEITO

Para assegurar a qualidade e a segurança do leite materno, é imprescindível seguir as orientações de armazenamento de forma rigorosa.

Armazene os frascos em ordem de dados para facilitar o consumo por ordem de validade

ARMAZENAGEM:

- Anote a data e a hora da retirada do leite em uma etiqueta no frasco.
- Guarde no refrigerador por até 12 horas ou no freezer por até 15 dias.
- Para adicionar novo leite ao frasco, este deve estar refrigerado, e o leite recém-retirado deve ser resfriado antes de misturá-los.
- **O frasco deve ser preenchido até no máximo dois dedos abaixo da tampa.**



COMO DESCONGELAR O LEITE DO PEITO

Para garantir que o leite materno mantenha suas propriedades nutricionais e seja seguro para o consumo do bebê, é fundamental seguir procedimentos adequados de descongelamento e aquecimento.

DESCONGELAMENTO

- O leite congelado deve ser descongelado em banho-maria com o fogo apagado ou dentro da geladeira.
- Não utilize micro-ondas para aquecer ou descongelar, pois isso pode destruir nutrientes essenciais do leite.



AQUECIMENTO

- Após descongelado, aqueça em banho-maria até atingir a temperatura ideal para consumo.
- Agite o frasco suavemente para homogeneizar o leite antes de oferecê-lo.



REGRAS DE CONSUMO

- Leite descongelado deve ser consumido em até 12 horas e desligado na geladeira.
- Após o uso, restos no copo ou colher devem ser descartados.
- **Não recongele o leite descongelado.**

PRATICAS QUE PREJUDICAM A AMAMENTAÇÃO

FUMAR DURANTE A AMAMENTAÇÃO



As substâncias nocivas do tabaco, além de serem prejudiciais à mulher, passam para o leite materno. A exposição da criança, inclusive por fumo passivo, aumenta a chance de doenças respiratórias alérgicas.

INGERIR QUALQUER BEBIDA ALCOÓLICA



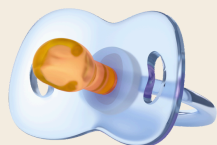
Álcool não deve ser consumido pela mulher durante a amamentação, pois ele, além de diminuir a produção de leite, passa rapidamente para o leite materno e permanece enquanto houver álcool no sangue da mãe.

USAR MEDICAMENTOS POR CONTA PRÓPRIA



Alguns medicamentos fitoterápicos, chás e ervas **não devem** ser utilizados pela mulher que amamenta, pois podem passar para o leite e afetar a criança.

OFERECER CHUPETA



Criança que usa chupeta tende a mamar menos tempo no peito. Qualquer tipo de chupeta, mesmo as chamadas ortodônticas, podem causar deformações na boca, mal alinhamento dos dentes e provocar problemas na fala, mastigação e respiração.

OFERECER MAMADEIRA



A maneira de sugar o peito e a mamadeira são diferentes. Se a criança sugar o peito da maneira com que ela faz para sugar a mamadeira, o leite pode não sair tão facilmente e com isso levar a criança a recusar o peito.

INTRODUZIR ALIMENTOS SÓLIDOS OU PASTOSOS ANTES DOS 6 MESES DE IDADE



A criança que começa a receber qualquer outro alimento além do leite materno passa a mamar menos no peito. Nos primeiros 6 meses, o leite materno é o melhor alimento e supre todas as necessidades nutricionais da criança.

DAR OUTROS LEITES OU FÓRMULAS INFANTIS PARA “COMPLEMENTAR”



Isso é desnecessário e faz com que a criança mame menos no peito, reduzindo o efeito protetor do leite materno contra doenças e causando diminuição na quantidade de leite produzido pela mulher.

INFLUÊNCIA DA DIETA MATERNA

A alimentação da mãe é essencial para garantir não apenas a qualidade e a produção adequada do leite materno, mas também para apoiar a saúde da mãe. Embora o leite materno seja naturalmente nutritivo, uma dieta equilibrada otimiza seu perfil nutricional, beneficiando mãe e bebê.

FAMILIARIZAÇÃO COM SABORES

A alimentação da mãe lactante ajuda o bebê a se familiarizar com os sabores dos alimentos que farão parte de sua vida no futuro, facilitando a acessibilidade de novos alimentos na introdução alimentar.

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

- Priorize o consumo de alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, proteínas magras e cereais integrais;
- Evite ultraprocessados e bebidas açucaradas, garantindo uma alimentação equilibrada e nutritiva;
- Mantenha uma boa hidratação, bebendo água regularmente para suprir a maior demanda hídrica durante a amamentação e garantir uma produção de leite adequada.
- Limitar a ingestão de cafeína (até 2 xícaras por dia) e evitar o consumo de álcool para garantir a segurança e o bem-estar do bebê.
- É recomendado suplementar com vitaminas e minerais, como ferro, ácido fólico, cálcio...
Consulte um profissional de saúde para orientações específicas.



O QUE O PAI DEVE FAZER DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

Apesar de ter uma participação maior, a mãe não deve ser a única a envolver-se na amamentação. Pelo contrário, a presença do pai deve ser muito estimulada nesse momento, principalmente para conhecer o bebê e também fortalecer os laços de afeto e amor entre eles.

Mesmo que ele não possa participar do ato de amamentar, ele deve estar próximo e auxiliar a mãe no que ela precisar, desde fornecer um ambiente tranquilo e calmo para que ela fique com o bebê até dar apoio emocional caso precise. Além disso, ele também pode fazer a alimentação do bebê com o leite armazenado, cuidar dele após a amamentação: colocando-o para arrotar, por exemplo, e acalenta-lo enquanto a mãe descansa.

Apoiar a mãe:

- Levar água, água de coco e/ou sucos para a mãe;
- Ajudar a mãe a ficar confortável para o aleitamento;
- Apoiar pequenas ações de autocuidado da mãe.

É importante lembrar que o aleitamento é um processo dos dois, responsabilidade dos dois, e que o pai também pode e deve ser um parceiro e um incentivador para a mãe.



MITOS X VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO

EXISTE LEITE FRACO?

MITO. ❌

Não existe leite fraco. Até uma mãe com desnutrição leve ou moderada é capaz de produzir um bom leite. Todos têm a mesma constituição.

O leite materno tem todas as substâncias na quantidade certa de que o bebê precisa para crescer e se desenvolver sadio.

AMAMENTAR IMEDIATAMENTE APÓS O PARTO É SAUDÁVEL?

VERDADE ✅

Alimentar os bebês imediatamente após o nascimento pode reduzir consideravelmente os riscos de mortalidade neonatal e contribui para a recuperação da mulher. Quanto mais cedo acontecer a primeira mamada, maiores as chances de uma amamentação bem-sucedida, além de estimular e fortalecer o vínculo mãe e bebê.

CERVEJA PRETA, CANJICA, ÁGUA INGLESA AUMENTAM A PRODUÇÃO DE LEITE?

MITO ❌

Uma alimentação balanceada e uma maior ingesta de líquidos agregados à amamentação sob livre demanda aumentam sim a produção de leite. Bebidas alcoólicas não devem ser ingeridas, pois o álcool passa rapidamente para o leite e pode ser muito prejudicial ao bebê.

SEIOS PEQUENOS PRODUZEM MENOS LEITE?

MITO. ❌

O que dá o tamanho dos seios é o tecido gorduroso e não a glândula produtora de leite, portanto, não depende do tamanho ou formato da mama. Afinal, tamanho não é documento!

AMAMENTAR AJUDA A MULHER A EMAGRECER?

VERDADE. 

Além da perda de peso mais rápida após o parto, a amamentação ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, reduz o risco de hemorragia, anemia e câncer de mama e de ovário. Durante a gestação, a mulher acumula peso para formar uma reserva energética justamente para ser gasta no período da amamentação.

PRECISO AMAMENTAR A CADA 3 HORAS?

MITO. 

Amamentar sempre que a criança pedir (em livre demanda), recomenda-se que a amamentação ocorra sempre que a criança quiser, sem horários nem intervalos pré-definidos, de dia e de noite.

DÁ PRA ENGRAVIDAR ENQUANTO AINDA ESTIVER AMAMENTANDO?

VERDADE. 

De fato, durante um certo período do aleitamento, as chances de engravidar **diminuem** devido à alta do hormônio prolactina. No entanto, é possível que a mulher entre no período fértil e acabe engravidando.

NÃO PODE COMER CHOCOLATE DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

MITO. 

E isso vale para o chocolate e para todos os outros alimentos. A mãe pode comer de tudo um pouco, **dando preferência aos alimentos frescos e a uma dieta equilibrada** — como qualquer outra pessoa. O que passa via leite materno é muito pouco para interferir na saúde do bebê ou provocar cólicas.

É PRECISO PASSAR HIDRANTES OU POMADAS NO BICO DO PEITO DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

MITO. ❌

Não é indicado o uso de cremes ou pomadas no mamilo, porque isso pode alterar a pele e dificultar a pega, fazendo o bebê escorregar ou causar feridas. Se for necessário alguma pomada, por indicação médica a quantidade deve ser do tamanho de um grão de arroz e o produto deve ser retirado antes da mamada.

OFERECER MAMADEIRAS E CHUPETAS ATRAPALHA A AMAMENTAÇÃO?

VERDADE. ✅

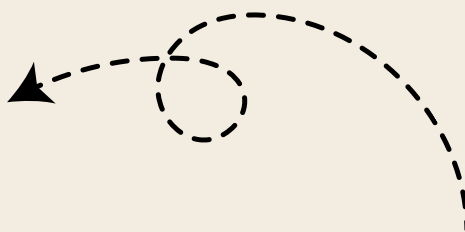
O mecanismo de sucção envolvido no uso de chupetas e mamadeiras é muito diferente daquele utilizado para mamar no peito. O bebê pode desenvolver a chamada “confusão de bicos” e não conseguir mais se alimentar no peito. De acordo com a pediatra, a indicação de chupetas e mamadeiras é contraindicada, independentemente da idade.

DAR DE MAMAR FAZ OS PEITOS CAÍREM?

MITO. ❌

A queda do peito depende de vários fatores: hereditários, idade, aumento de peso, musculatura de sustentação das mamas. A própria gravidez causa mudança na sua forma e posição.

Saiba mais acessando o QR code:



Aponte a câmera



ALEITAMENTO MATERNO

ORIENTAÇÕES GERAIS



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



Campus UFRJ-Macaé
Professor Aloísio Teixeira



IAN UFRJ

GOVERNO MUNICIPAL

São Pedro da Aldeia
QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS



ATENÇÃO
PRIMÁRIA
À SAÚDE

