



Guia Einstein de amamentação

Apoiar a amamentação para
um planeta mais saudável.



ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

Sumário



Capítulo 1

A mama e o leite

Capítulo 2

Amamentar

Capítulo 3

**Amamentar gêmeos
ou múltiplos**

Capítulo 4

**Alimentação
e amamentação**

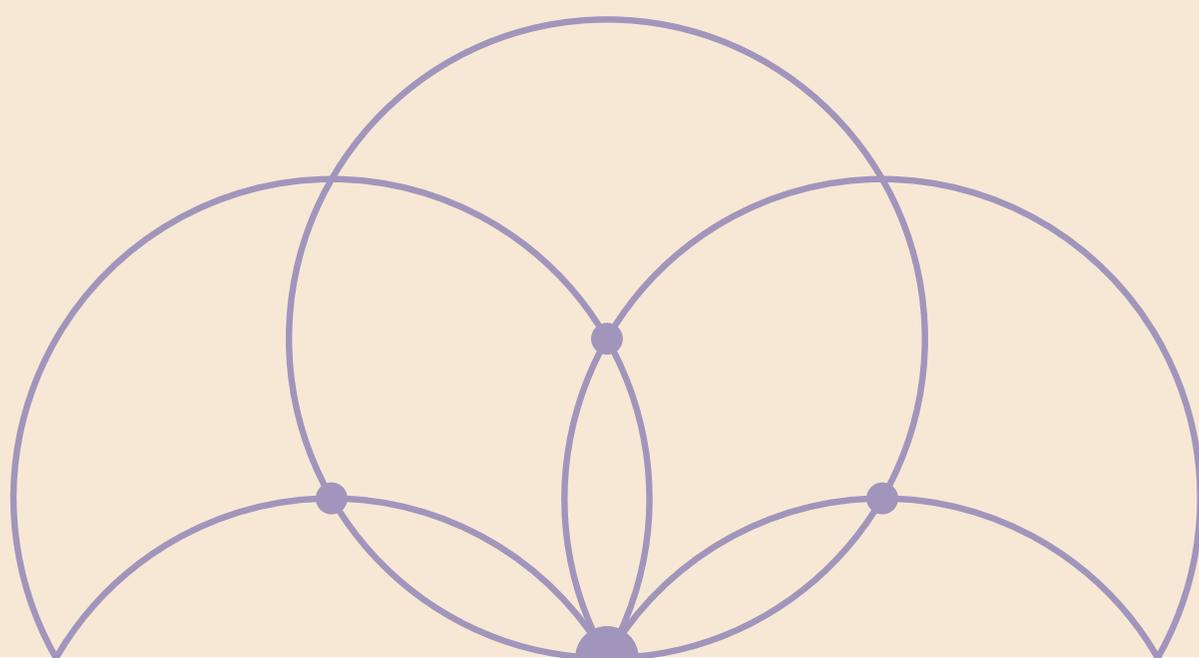
Capítulo 5

**Ordenha e
armazenamento
do leite materno**



Capítulo 1

A mama e o leite





O corpo se prepara

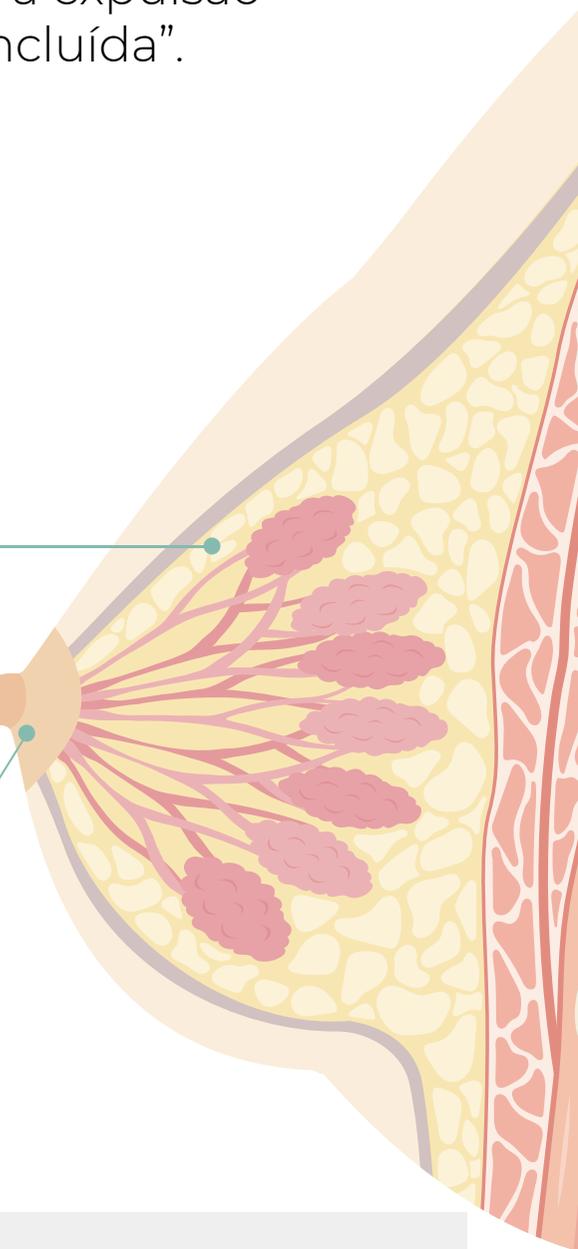
Durante a gravidez a mama sofre um processo de transformação devido à ação dos hormônios maternos. Os seios aumentam, a pele da aréola torna-se mais resistente e escurecida. Mas é no parto e após a expulsão da placenta que a mudança é “concluída”.

Anatomia da mama

CANAL LACTÍFERO

MAMILO

ARÉOLA



A mama é composta pelo mamilo, aréola, glândula mamária (onde estão localizadas as células produtoras de leite) e canal lactífero, responsáveis pelo transporte de leite até o mamilo.



Hormônios da amamentação

• Prolactina

Responsável pela produção de leite. Quanto mais o bebê sugar o seio materno, mais prolactina a mãe produzirá. Como manter níveis altos de prolactina e ter uma boa produção de leite? Oferecer a mama em livre demanda, ou seja, oferecer o seio sempre que o bebê der sinais de que quer mamar, sem restrição na duração ou frequência das mamadas.

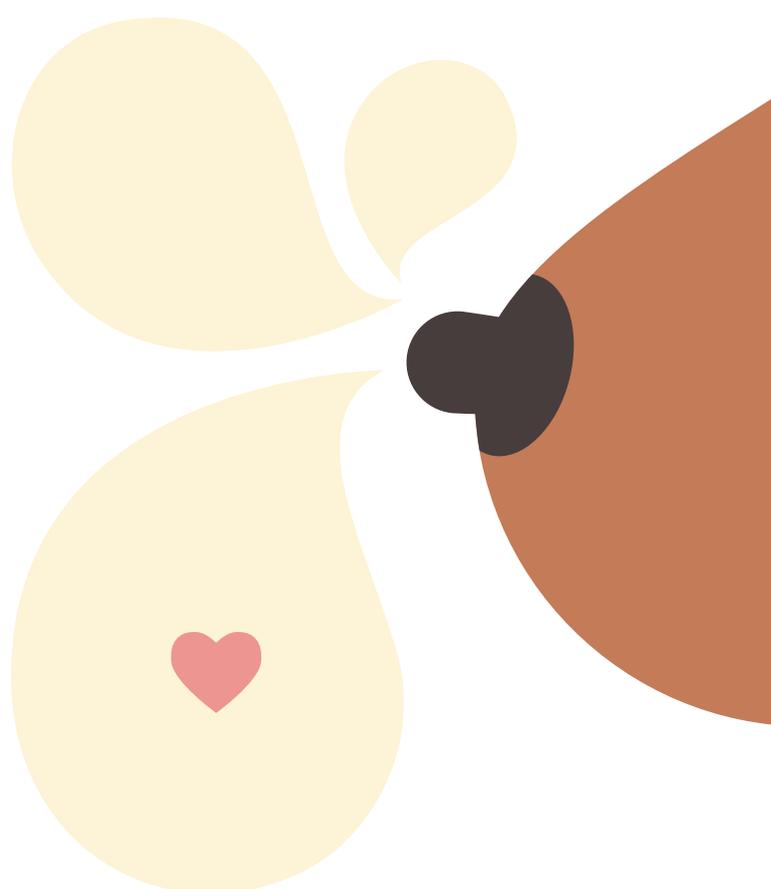
• Ocitocina

Responsável pelo reflexo materno de “saída do leite”. A produção de ocitocina pode ser inibida em situações de estresse, dor e cansaço.



Leite materno

O leite materno é o melhor alimento para recém-nascidos e bebês, oferecendo todos os nutrientes necessários e na quantidade certa para o desenvolvimento infantil. Por esta razão, a OMS recomenda o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida e que, a partir de então, sejam introduzidos os alimentos complementares, mantendo-se a amamentação até até 2 anos ou mais.



Por essa característica, pode ser definido como um alimento “vivo”: sua composição é modificada a cada mamada acompanhando a necessidade da criança. Se comparado à fórmula infantil ou “leite” industrializado, o leite materno só tem vantagens, tanto do ponto de vista nutricional quanto ambiental. Por não necessitar de logística e processos produtivos industriais, os resíduos e poluição gerados são mínimos, contribuindo para um planeta mais limpo e sustentável.



O que tem no leite materno?

Além de proteínas, carboidratos, gordura, vitaminas e minerais, contém substâncias imunológicas e fatores de crescimento, que protegem o intestino contra infecções por bactérias e o organismo de outras doenças.

Conforme o bebê cresce, o leite vai se adaptando. Inclusive pode mudar de um dia para o outro. Em dias mais quentes, por exemplo, ele pode ter um teor de água maior para manter o bebê hidratado.

Você sabia que o leite materno sofre mudanças na sua composição ao longo do tempo de amamentação?

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





- **Leite Transição:** período de transição que dura até que o leite materno esteja completamente maduro.
- **Leite Maduro:** tem início após o 15º dia após o parto, fase em que o leite não passará mais por muitas alterações em sua composição.

Durante a mamada, o leite divide-se em:

Leite do início da mamada: mais rico em água (87%), minerais, carboidratos “lactose”, enzimas, hormônios, fatores proteção IgG, fator bífido.

Leite do final da mamada: leite com maior conteúdo de gordura. Por esse motivo, durante a mamada o bebê deve esgotar uma mama e mamar a segunda, caso ainda apresente fome.

Existe leite fraco?

Não. O leite materno nunca é fraco. A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação, assim como a sua composição, que sofre alterações de acordo com a necessidade da criança.

Quais são as vantagens para a mãe?

Diminuição do tamanho do útero de forma natural, redução do sangramento pós-parto, reduz os riscos de câncer de mama e câncer de ovário, ajuda as mulheres a voltarem ao seu peso pré-gravídico. Aleitamento materno ajuda a estabelecer vínculos entre a mãe e o bebê. Além de ser prático, pois está sempre pronto, e econômico.



Quais são as vantagens do aleitamento materno para o bebê?

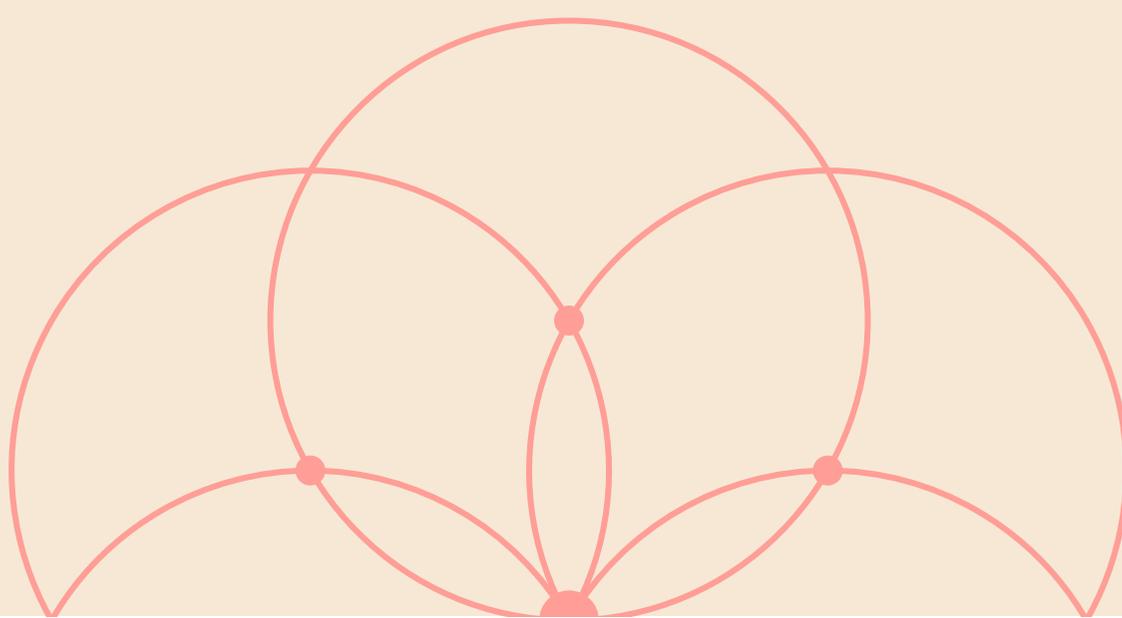
Há evidências de que o aleitamento materno contribui para o melhor neurodesenvolvimento e menor risco para desenvolver doenças não transmissíveis na vida adulta, ou seja, hipertensão arterial, alterações de colesterol e diabetes, além de reduzir também o risco de sobrepeso e obesidade.





Capítulo 2

Amamentar





Aspectos práticos

- Escolha um local arejado, calmo, tranquilo e sem muitas interrupções.
- A escolha correta do sutiã é importante na amamentação. O sutiã deve ser prático, de algodão, ter o tamanho adequado, sem bojo, com alças largas e possuir abertura frontal.
- A poltrona de amamentação deve oferecer apoio para cabeça, costas e braços, ter altura adequada para o tamanho da mãe e possuir apoio para os pés na poltrona ou no pufe.
- Hidratar-se ingerindo água e líquidos, alimente-se de forma saudável e descanse nos intervalos das mamadas.

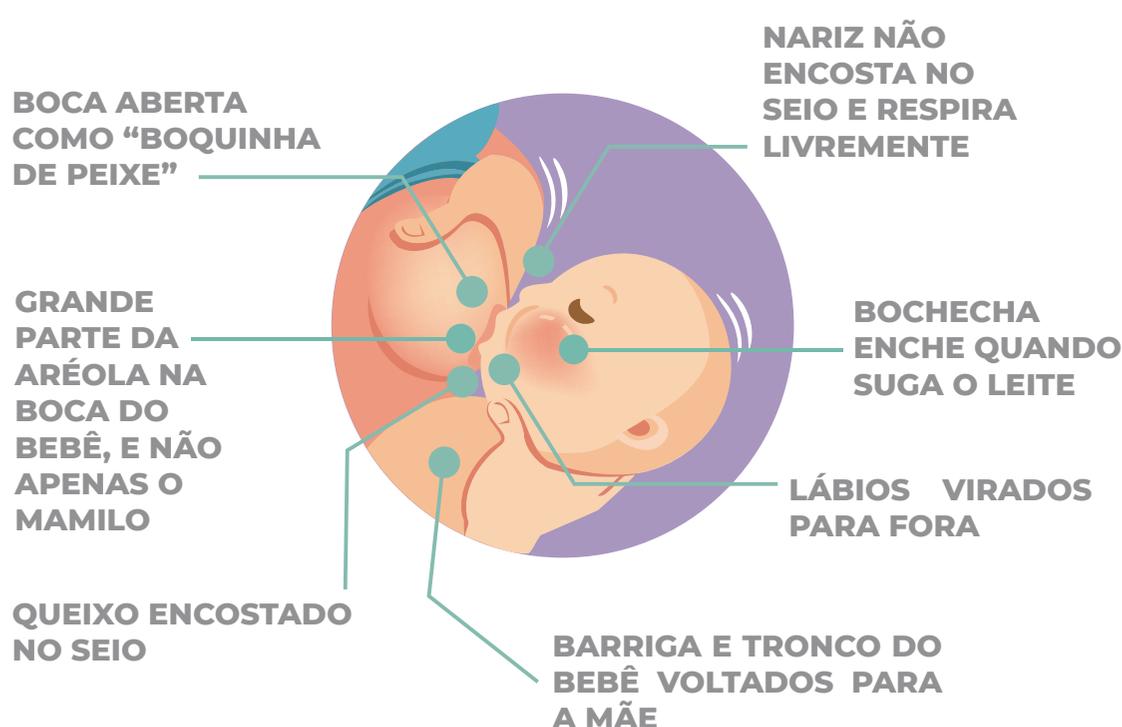




A pega correta

Para que a amamentação seja estabelecida corretamente é necessário que o bebê realize a pega correta no seio.

Assim é importante observar:



Sinais de que a pega está errada:

- Lábio inferior virado para dentro
- O bebê abocanha só o mamilo
- Dor durante a mamada
- Grande parte da aréola para fora da boca do bebê
- “Covinhas” nas bochechas durante a mamada
- Estalidos (como beijinhos) durante a mamada



Por quanto tempo o bebê mama?

Enquanto o bebê estiver com a pega adequada e sucção efetiva, não há por que limitar tempo de sucção. Poderão ocorrer mamadas mais curtas ou mais longas.



Como saber se o bebê está realizando uma boa mamada?

- Pega correta: bebê abocanha maior parte da aréola
- Pega indolor
- Bebê não solta a mama com frequência
- Mãe pode sentir contrações uterinas durante a mamada
- Sucção rítmica, deglutição pode estar audível
- Diurese presente nas trocas de fralda
- Mucosa oral hidratada
- Sinais de saciedade (bebê fica com face, braços e pernas relaxados, pode adormecer)

ATENÇÃO: os sinais não precisam estar todos presentes para considerarmos uma mamada efetiva.

O comportamento do bebê e o padrão das mamadas podem variar muito durante a primeira semana de vida e, muitas vezes, é normal que nos primeiros dias de vida os bebês possam estar mais sonolentos e necessitem de incentivo e algum estímulo para serem amamentados.



Como retirar o bebê da mama?

COLOQUE O DEDO NO CANTINHO DA BOCA DO BEBÊ.



Quais são as posições para amamentar?

Não existe uma posição ideal, procure a posição mais confortável para você e para o seu bebê. Veja alguns exemplos abaixo:

- Tradicional
- Cruzada
- Invertida
- Deitada





Após mamar o bebê precisa arrotar?

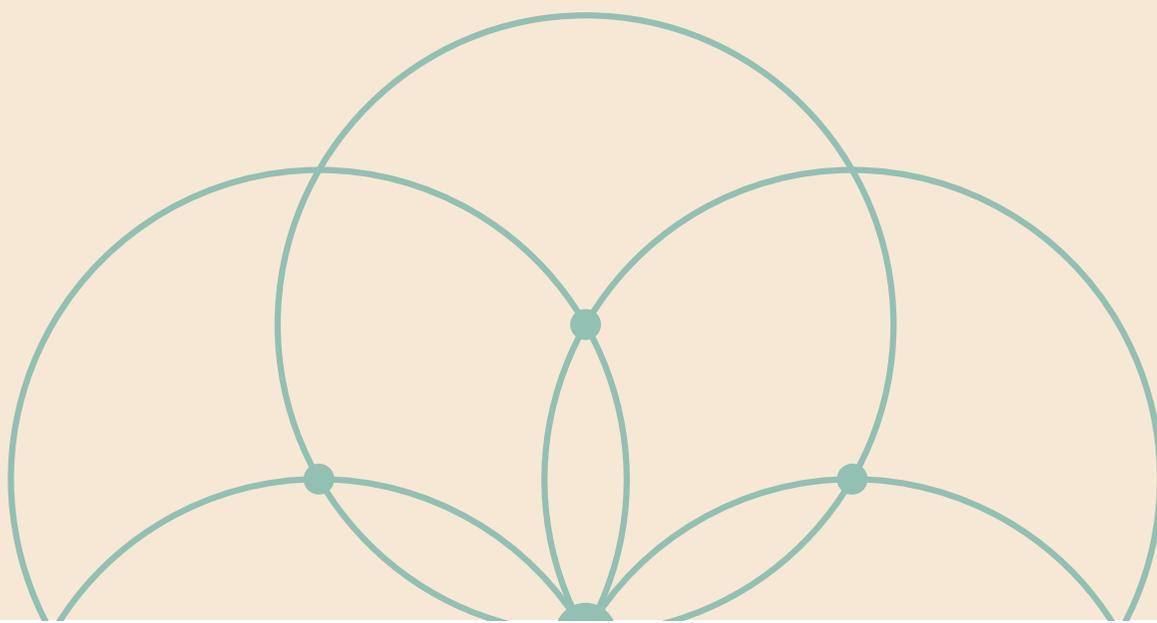
Sim. Ao arrotar o bebê elimina o ar que pode ter deglutido durante a mamada. Coloque o bebê no seu colo, na posição vertical, por 10 minutos. Pode ser útil colocar uma fralda no ombro para proteger a roupa, pois é comum a saída de um pouco de leite. Vale ressaltar que nem sempre é possível ouvir o som da saída do ar (arroto).





Capítulo 3

Amamentar gêmeos ou múltiplos





Tenho leite suficiente?

Na gestação gemelar ou de múltiplos, o corpo da mãe se prepara para o nascimento de dois ou mais bebês.

As mamas são capazes de atender às demandas nutricionais das crianças e o maior obstáculo à amamentação não é a quantidade de leite a ser produzido, mas a disponibilidade física e emocional da mãe no cuidado com os bebês.

Dicas básicas

- O melhor momento para iniciar o aleitamento materno é logo após o nascimento;
- É recomendado que as crianças sejam amamentadas em livre demanda, pois a produção de leite é proporcional ao estímulo correto e à frequência das mamadas;
- Se um ou mais bebês não estiverem em condições de ser amamentados, a mãe deve iniciar a extração manual ou com bomba de sucção o mais precoce possível e no mínimo 8 vezes ao dia;
- A mãe deve descansar sempre que possível e manter uma alimentação variada e equilibrada, evitando longos períodos de jejum;





- No momento da amamentação, a mãe deve estar sentada confortavelmente, usando uma almofada grande que a envolva na cintura e sirva de apoio aos bebês.

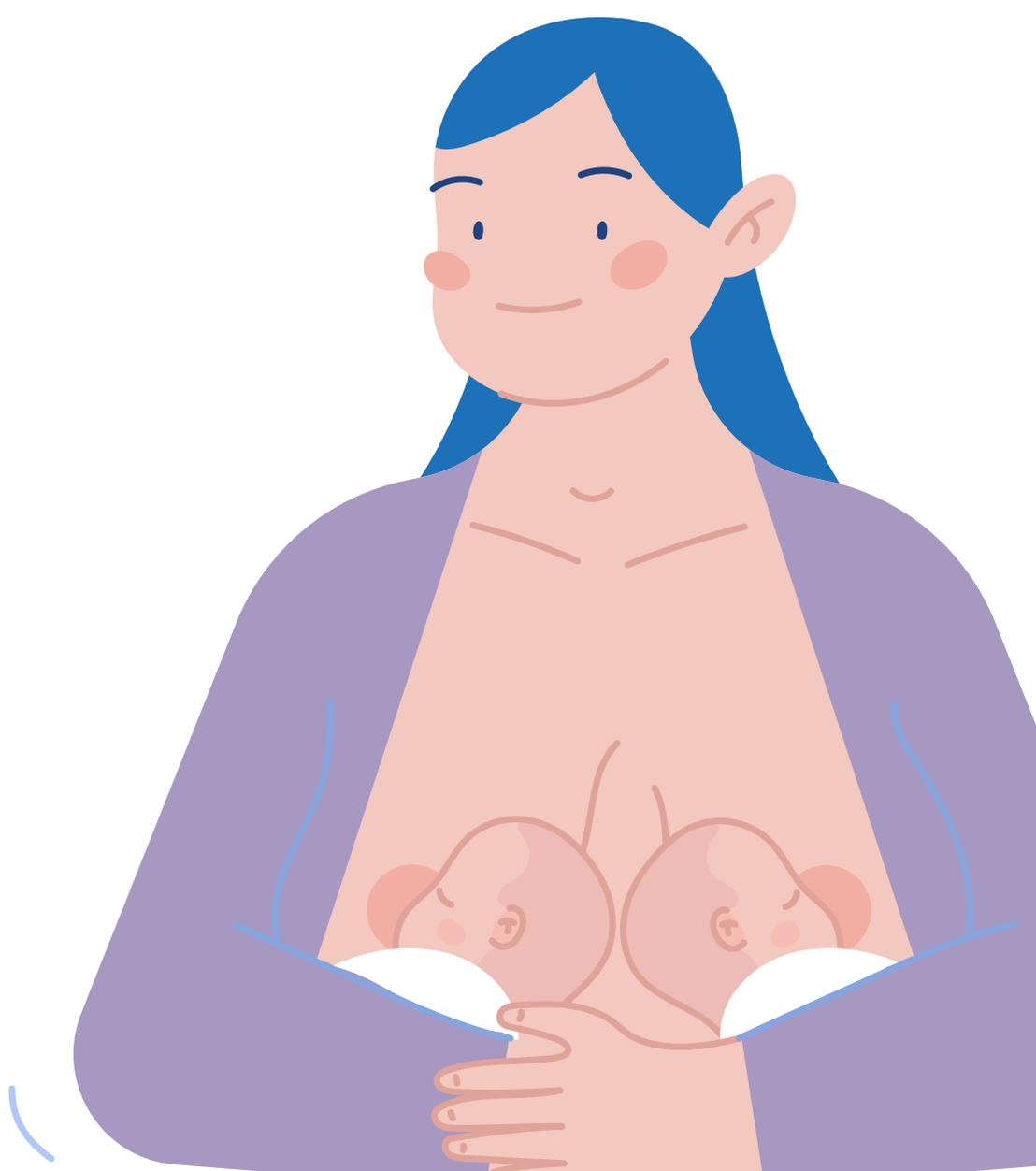
Como “organizar” as mamadas de gêmeos ou mútiplos?

- Alternância de bebês e mamas em cada mamada. Assim, caso o bebê “A” comece a mamar na mama direita em uma mamada, na próxima ele deverá iniciar na mama esquerda, independentemente se os bebês mamarem em uma só mama ou nas duas. A alternância de bebês e mamas em cada mamada é muito utilizada nas primeiras semanas após o parto, especialmente se um dos bebês tem sucção menos eficiente ou quando um ou mais bebês querem mamar nas duas mamas.
- Alternância de bebês e mamas a cada 24 horas. Nesse caso, o bebê “A” inicia todas as mamadas do dia em uma determinada mama e, no dia seguinte, inicia as mamadas na outra mama. Muitas mães gostam desse método por acharem mais fácil de lembrar quem mamou, onde e quando.



- Escolha de uma mama específica.
Nessa circunstância, cada mama se adapta às necessidades de cada bebê. Porém, pode haver diferença no tamanho das mamas e diminuição da produção de leite se uma das crianças não sugar efetivamente.

A amamentação simultânea economiza tempo e permite satisfazer as demandas dos bebês, no entanto, algumas mães só se sentem seguras após conseguir manejar algumas dificuldades iniciais. Há evidências de que a mulher produz mais leite quando amamenta simultaneamente.





Posições para amamentar

Tradicional:

a mãe apoia a cabeça de cada criança no antebraço do mesmo lado da mama a ser oferecida e os corpos dos bebês ficam curvados sobre a mãe, com as nádegas firmemente apoiadas.



Posição de jogador de futebol americano:

as crianças ficam apoiadas no braço do mesmo lado da mama a ser oferecida, com a mão da mãe apoiando as cabeças das crianças e os corpos mantidos na lateral, abaixo das axilas.





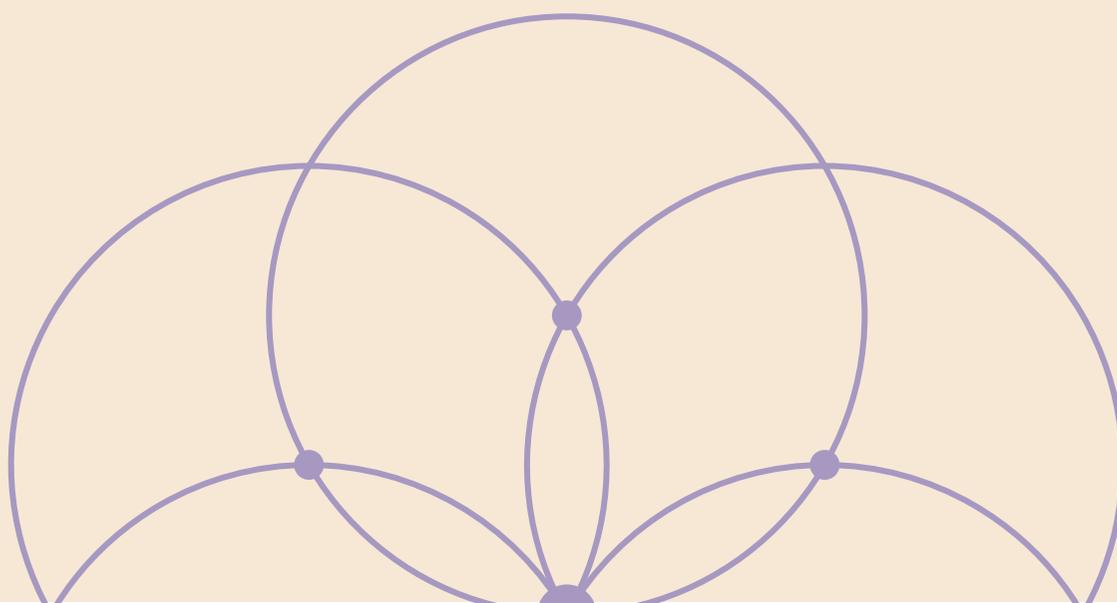
Posição combinada:

a mãe pode amamentar uma das crianças na posição tradicional e a outra na posição de jogador de futebol americano (posições combinadas).





Capítulo 4
**Alimentação
e amamentação**





Cuidados alimentares durante o puerpério

Após o parto, caso a mulher não tenha reservas ou o consumo de nutrientes e líquidos for inadequado, pode haver impacto sobre a produção do leite materno. A produção é estimulada pela sucção do recém-nascido e a qualidade do leite tem relação com a composição da alimentação.

Dicas gerais sobre a alimentação materna

- Mantenha a alimentação saudável e equilibrada. Evite períodos prolongados de jejum. Fracione as refeições, no máximo, entre 3 a 4 horas;
- Hidrate-se ingerindo água e líquidos. A recomendação de consumo é em média 30 ml/kg/dia de líquidos;
- Consuma peixe, salmão ou sardinha, 2 a 3 vezes por semana para aumentar a ingestão de ômega 3, que é um tipo de gordura transferida para a criança pelo leite materno. Este nutriente está relacionado com o desenvolvimento neurológico satisfatório e também pode auxiliar no aumento do valor calórico do leite materno;
- Garanta o consumo de fontes de cálcio (leite e derivados, vegetais de cor verde escuro) entre 3 e 4 porções/dia;



- Adoçantes compostos por aspartame, sucralose, neotame, sacarina, acesulfame K geralmente não apresentam contraindicação. Vale ressaltar que a sacarina, quando associada ao ciclamato, é contraindicado. Siga as recomendações de seu médico;
- Evite o consumo de alimentos gordurosos, frituras e doces;
- Reduza o consumo de cafeína (café, chá preto, chá mate, chá verde, chocolate, refrigerantes a base de cola), pois pode causar insônia ou hiperatividade nos lactentes;
- O álcool não deve ser consumido, pois pode ser prejudicial ao bebê e afetar a produção do leite;
- Modere o consumo de chocolate, pois pode causar irritabilidade ou aumento da peristalse intestinal no lactente;
- Atenção aos tabus alimentares, pois são de origem desconhecida e não apresentam explicação científica convincente. Procure manter a alimentação habitual, semelhante a que foi realizada durante a gestação, com ênfase nos hábitos saudáveis, observando a individualidade/sensibilidade do bebê;
- Não faça restrições alimentares sem orientação do médico ou nutricionista.





Qual a recomendação de amamentação para mães vegetarianas?

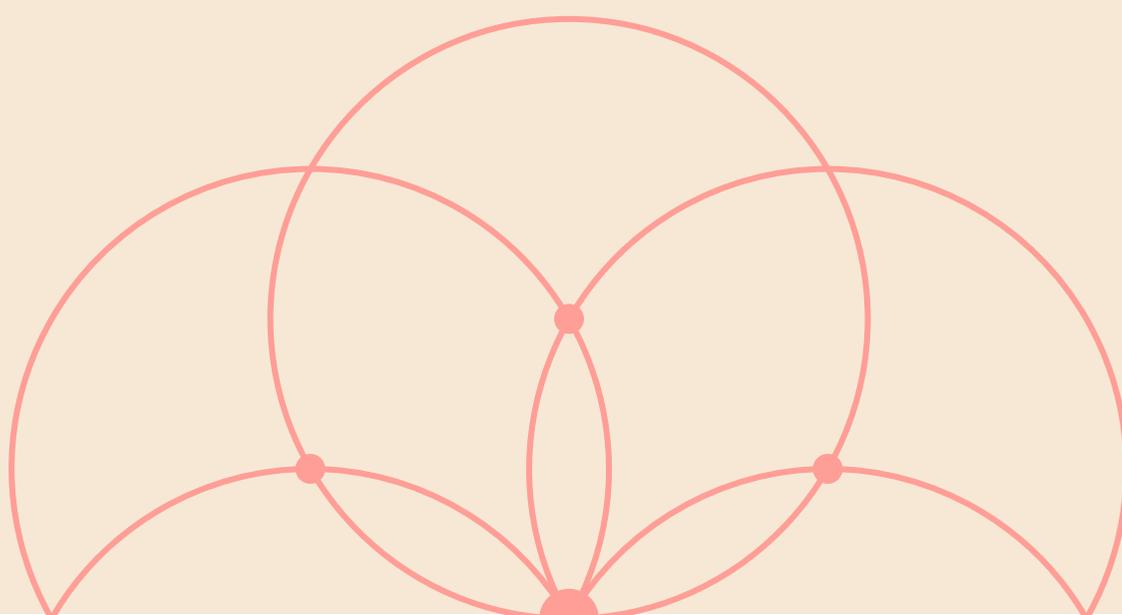
Observe o risco de hipovitaminose B em crianças amamentadas por mães vegetarianas, pois a vitamina não pode ser encontrada em vegetais.

É importante também certificar-se de que as mães vegetarianas estão ingerindo quantidade suficiente de proteínas.





Capítulo 5
**Ordenha e
armazenamento
do leite materno.**





Como coletar e armazenar o leite materno?

A ordenha deve ser feita com todo cuidado e de forma higiênica – de maneira que garanta a manutenção das características imunobiológicas e nutricionais do leite. Siga o nosso passo a passo:

Indicações para a coleta de leite

- Alimentar bebês que não têm condições de sugar diretamente no seio da mãe, por prematuridade, doenças e outras dificuldades relacionadas com a amamentação;
- Aliviar o ingurgitamento mamário;
- Fornecer leite para o próprio filho, no caso de volta ao trabalho ou separação temporária.



Material necessário:

- Frasco de vidro com tampa de plástico;
- Esterilizador de micro-ondas (a critério);
- Escova de mamadeira destinada somente para a higienização dos frascos e acessórios da bomba de ordenha;
- Caixa plástica para acondicionamento do material esterilizado;
- Papel-toalha descartável;
- Detergente neutro;
- Se optar por coleta mecânica: bomba de ordenha e acoplador.





Higienização da bomba e acessórios

Os acessórios da bomba utilizados na coleta deverão ser higienizados previamente com detergente neutro. Desacoplar todas as peças e lavá-las utilizando uma escova de mamadeira ou de dentes destinada somente para essa finalidade.

Enxaguar e submeter à fervura por 15 minutos ou esterilização em micro-ondas (seguir o tempo recomendado pelo fabricante). A bomba elétrica poderá ser higienizada externamente com pano umedecido em álcool 70° GL.

Higienização da sacola térmica: deverá ser realizada, pelo menos, uma vez por semana lavando-a com água e sabão/detergente (virar do avesso), deixar secar ao sol





Procedimentos para coleta

- Preferir a sala ou quarto para o procedimento, sendo desaconselhável o sanitário ou a cozinha
- Higienizar o local para o procedimento. Os utensílios devem estar previamente higienizados e esterilizados
- Retirar todos os adornos: anéis, relógio, pulseiras, brinco, gargantilha, piercing
- Higienizar as mãos, pulso e antebraço com sabonete líquido e água por 40 segundos
- Colocar o gorro e a máscara. Caso não tenha disponível, é recomendado cabelo preso e poderá ser utilizado lenço de tecido em substituição à máscara
- Forrar com papel toalha o local para apoio dos utensílios
- Realizar higiene das mãos com produto alcoólico
- Desprezar as primeiras gotas de leite de cada mama
- Iniciar o processo de coleta
- Depois de finalizada a coleta, passar um pouco de leite nos mamilos. O leite materno possui ação bactericida, além de favorecer a hidratação



- Colocar o leite em frasco de vidro, fechá-lo sem tocar na parte interna da tampa, identificá-lo com a etiqueta de identificação com a data e horário do início da coleta

- Congelar imediatamente em freezer por até 15 dias ou manter na geladeira para utilização em 12h

Atenção:

afaste os animais domésticos do local da coleta do leite materno para evitar contaminação.



Armazenamento de leite materno

Deve ser realizado em recipiente de vidro (frasco de vidro temperado com tampa plástica) conforme validade recomendada em legislação e pela Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano:



Freezer: 15 dias

Refrigerador: 12 horas

Descongelamento do leite materno

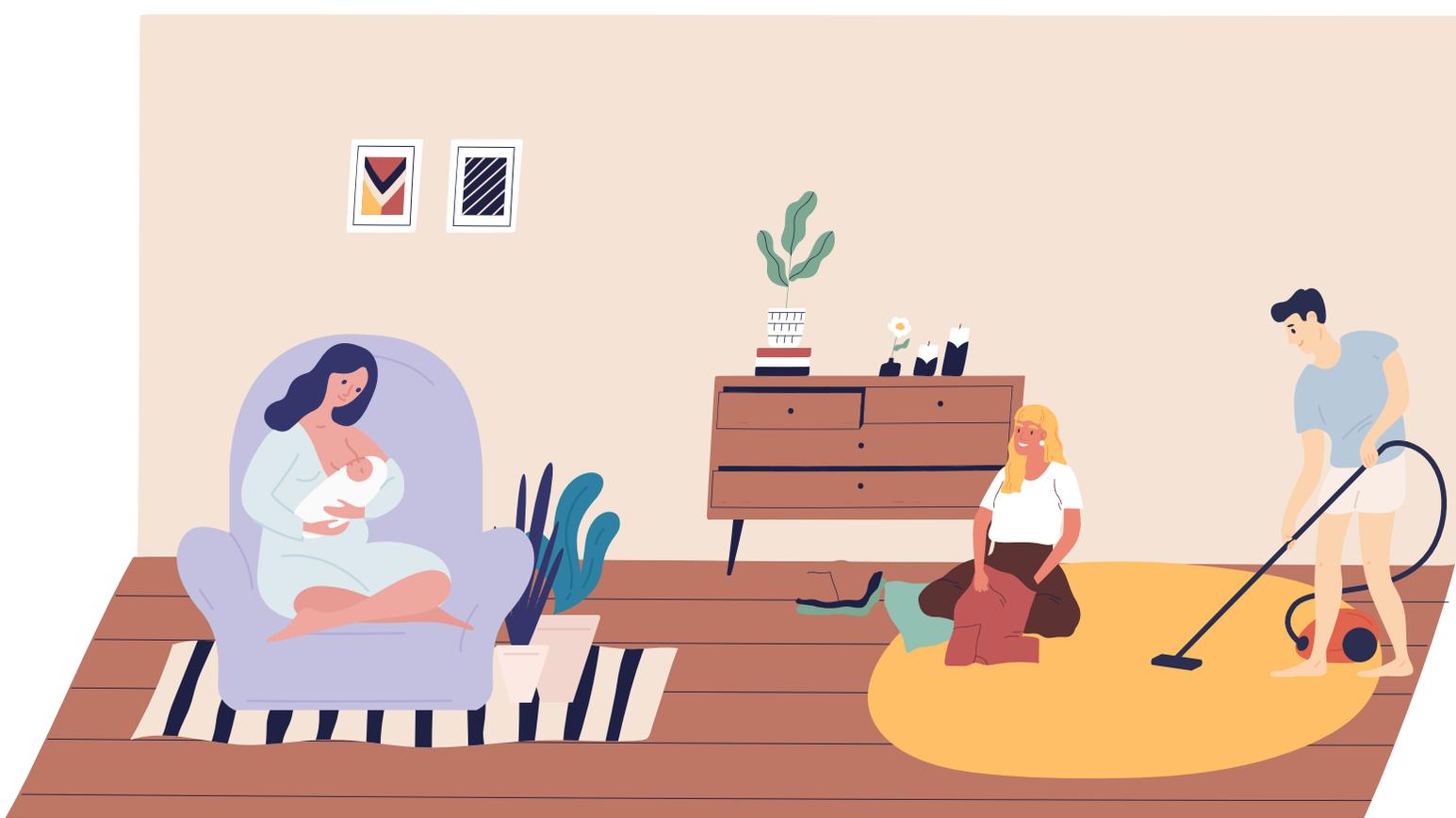
No descongelamento programado, o ideal é que os frascos sejam retirados do freezer e colocados sob refrigeração. Caso seja necessário, o descongelamento pode ser realizado colocando o frasco de vidro em uma cuba com água em temperatura ambiente ou levemente amornada até o descongelamento.



Aquecimento do leite materno

O aquecimento deve ser rápido, colocando o frasco em uma cuba com água em temperatura levemente amornada.

Agite e repita o processo até o leite estar morno. O leite deve ser oferecido ao bebê em temperatura de aproximadamente 37°C (temperatura corporal). A validade é de uma hora em temperatura ambiente.





ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA