



CUIDADOS com o
 **bebê**

O que **você** vai

encontrar aqui:

- ✓ Benefícios do aleitamento materno
- ✓ Leite Materno
- ✓ Hora de ouro
- ✓ Até quando o bebê precisa mamar
- ✓ De quanto em quanto tempo o bebê precisa mamar
- ✓ Tamanho do estômago do bebê
- ✓ Como amamentar
- ✓ O que a mãe que amamenta pode comer
- ✓ Porque não oferecer chupeta e mamadeira
- ✓ Legislações
- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Primeiros socorros em caso de engasgo



Benefícios do **aleitamento** *para o bebê*

É a primeira vacina do bebê, conferindo defesa até que ele forme a sua própria imunidade;

Promove fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê;

Melhora o desenvolvimento facial e da cavidade oral;

Reduz o risco de alergias, asma, hipertensão arterial, obesidade, colesterol alto e diabetes;

Auxilia no desenvolvimento infantil e tem efeito positivo na inteligência;

Evita diarreia e infecções respiratórias;

Previne contra mortes infantis, dentre outros.



Benefícios do aleitamento

para a mãe

Diminui a incidência de hemorragia pós-parto;

Menor risco de desenvolver câncer de ovário e mama;

Favorece o retorno do peso pré-gestacional;

Menos risco de desenvolver diabetes tipo 2, dentre outros.



A close-up photograph of a woman with dark hair braided, smiling as she breastfeeds a newborn baby. The woman is on the left, and the baby is on the right, nestled against her chest. The background is a soft, light blue gradient.

Leite materno

Colostro:

Primeira fase do leite humano, confere ao bebê fatores de imunidade (proteção contra infecções). Ele aparece nos primeiros 5 dias, em pequena quantidade, porém, suficiente para o bebê. É transparente ou amarelado.

Leite de transição

Vai do 6º ao 15º dia após a apojadura.

Apojadura:

É a descida do leite que ocorre entre 3º e 5º dia de vida do bebê, a mãe sente as mamas cheias.

Leite maduro:

É a última fase do leite humano. É mais esbranquiçado em relação aos anteriores.

E LEMBRE-SE:

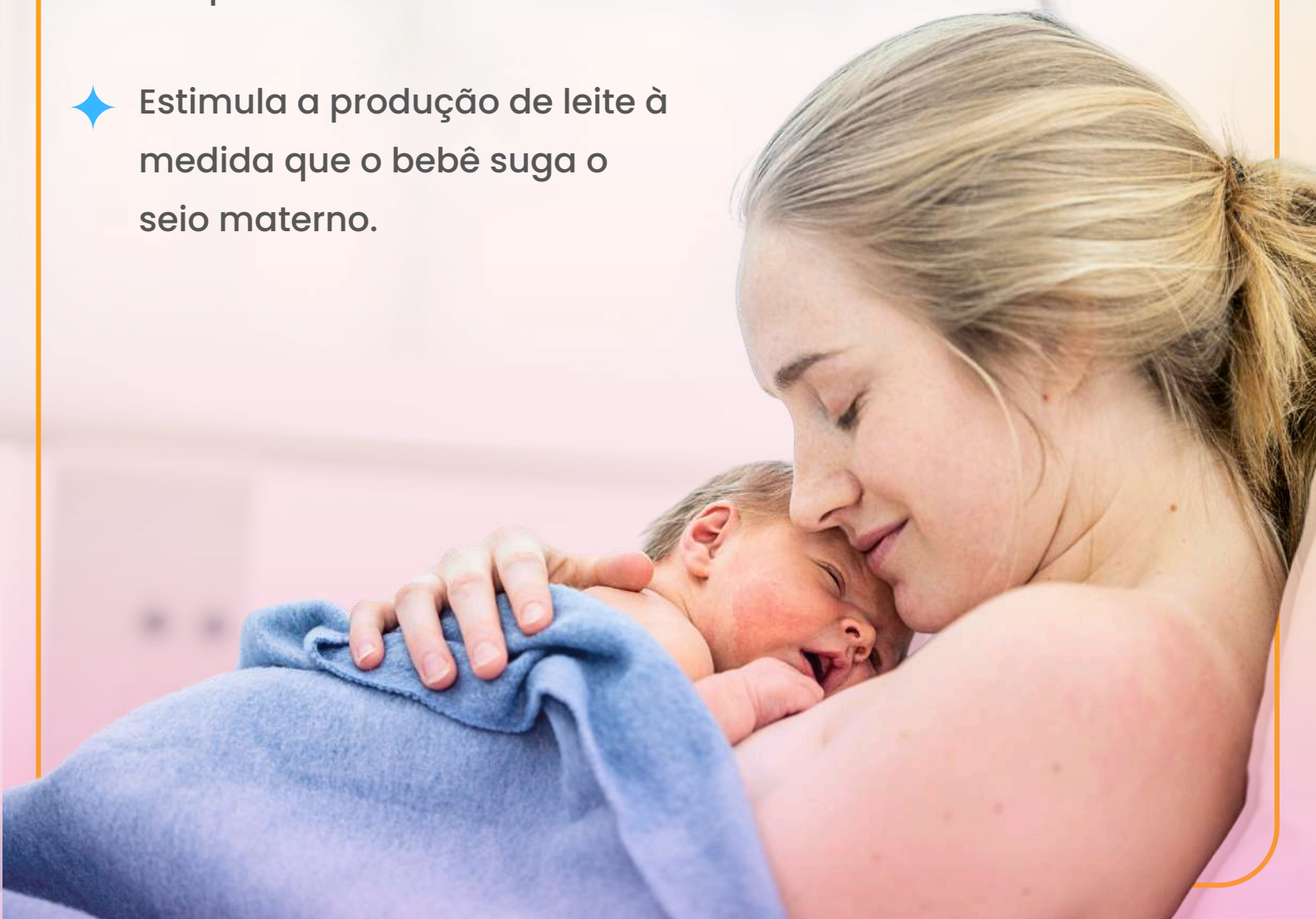
Nenhum leite é fraco!

O leite materno contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do seu bebê.

Amamentação

Golden Hour: - Hora de Ouro

- ◆ É o momento para o primeiro contato pele a pele do bebê com a mãe, sendo extremamente importante para a amamentação, tanto no parto normal quanto cesárea;
- ◆ Se o bebê e a mãe têm condições o contato pele a pele deverá ser mantido por pelo menos 1 hora;
- ◆ Favorece a transição para a vida extrauterina do bebê, diminuindo o estresse do bebê, melhora sua respiração e temperatura.
- ◆ Estimula a produção de leite à medida que o bebê suga o seio materno.



Até quando o **bebê**

precisa **mamar?**

A amamentação deve ser exclusiva (somente o leite humano, sem chás ou água) até o sexto mês de vida do bebê e complementada com alimentação saudável até os dois anos ou mais

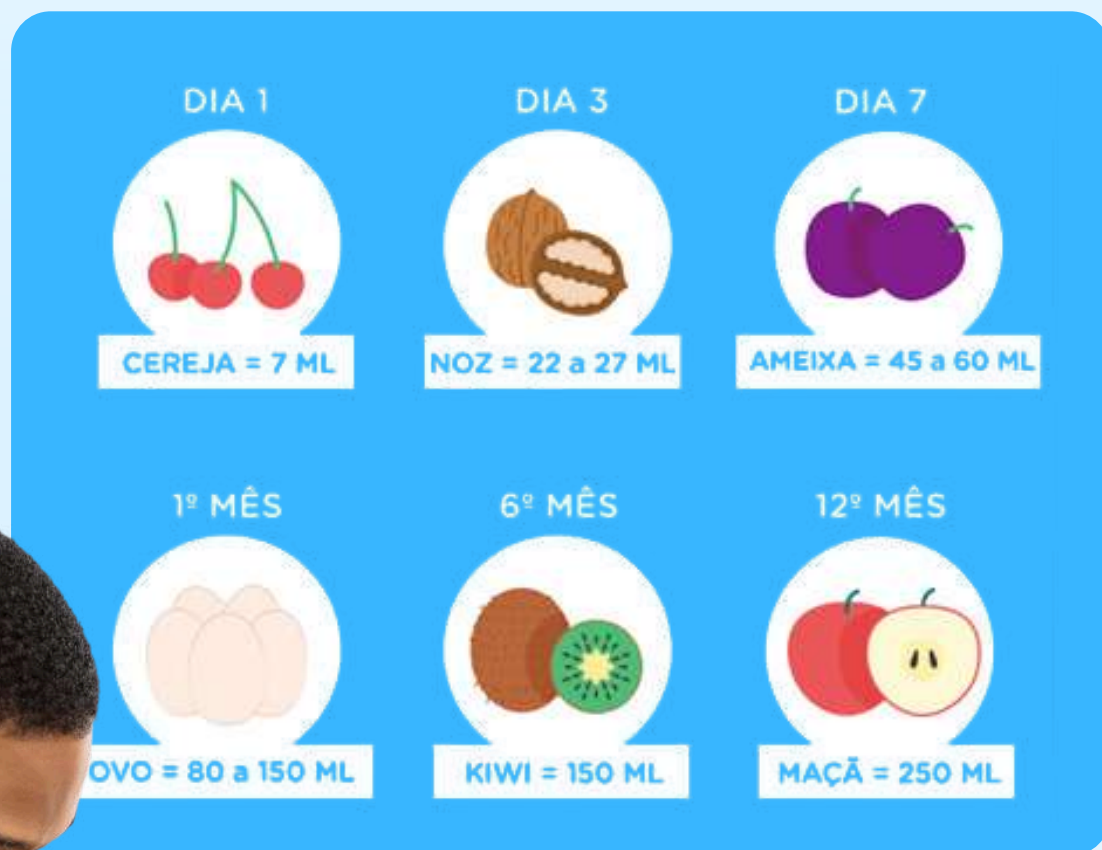
Intervalo entre
mamadas

A amamentação deve ser sob livre demanda, quando o bebê começa a fazer movimentos com a boca e a língua está pronto para ir ao seio (não precisa estar chorando). Não deve ter horários fixos, entretanto o intervalo entre as mamadas não pode ser maior que 3 horas no primeiro mês.



Tamanho do estômago

do bebê



Como amamentar

Pega

Amamentar com dor não é normal.
Caso você sinta algum desconforto, peça ajuda.

É importante que você esteja relaxada e o corpo do bebê deve estar bem próximo ao seu. A boca do bebê deve estar bem aberta e ele não pode abocanhar apenas o mamilo e sim a maior parte da aréola.



Como amamentar

Pega

Mais aréola visível acima da boca do bebê;

Lábio inferior virado para fora;

Queixo toca a mama e as narinas ficam livres para o bebê respirar.



Como amamentar

Posições



Mulher sentada, com o bebê bem junto à mãe, com o corpo do bebê virado para o corpo da mãe e bem apoiado pelo braço do mesmo lado da mama que está sendo oferecida (posição tradicional).



Mulher sentada, com o bebê apoiado ao seu corpo verticalmente (posição de cavalinho).



Mulher sentada, com o bebê posicionado na sua lateral (posição de jogador de futebol americano).



Mulher sentada, apoiando a criança com o braço oposto ao da mama que está sendo oferecida (posição tradicional invertida).



Mulher deitada, junto ao bebê.

Como amamentar

Ingurgitamento mamário

- ✦ Na fase da apojadura, que ocorre entre 3 e 5 dias após o parto, é comum as mamas ficarem cheias, avermelhadas e endurecidas, como se o leite estivesse “empedrado”. Há também um edema nas mamas por acúmulo de líquidos, decorrentes do pós-parto.
- ✦ Quando isso acontecer não use compressas quentes nem vá para debaixo do chuveiro com água quente, pois pode piorar a situação. Massagear as mamas e realizar ordenha para deixar a aréola mais flexível e assim facilitar a pega do bebê ao seio.

Técnica de ordenha

- ✦ Expor mama, higienizar com água filtrada e gaze (ou um pano limpo);
- ✦ Massagear delicadamente com as pontas dos dedos a região mamilo-areolar, em movimentos circulares;
- ✦ Posicionar as polpas do dedo polegar e o dedo indicador, formando a letra “C”;
- ✦ Fazer leve pressão do polegar e do dedo indicador, em direção à parede torácica e em direção um ao outro;
- ✦ Se for realizar oferta ao bebê, ofertar pelo copinho.



O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou freezer por até 15 dias ou na prateleira mais próxima ao congelador da geladeira por até 12 horas.

O que a mãe que amamenta pode comer?

Alimentação da lactante

- ◆ O importante é que a alimentação seja nutritiva equilibrada;
- ◆ A restrição alimentar só deve ser feita com orientação médica ou de um nutricionista;
- ◆ A ingestão de água é muito importante para a mãe.

Descanso

Além destas orientações é fundamental que a mãe descanse durante os períodos de sono do recém-nascido.



Por que não oferecer **chupeta** **e mamadeira**

O uso de bicos artificiais faz com que o bebê fique menos no peito e tenha dificuldade em ganhar peso; ✦

O esforço que o bebê faz para mamar no peito é diferente do esforço que ele faz para sugar a mamadeira ou a chupeta, o que pode atrapalhar a amamentação e levar ao desmame precoce; ✦

O uso dos bicos atrapalha o desenvolvimento da cavidade oral e face do bebê; ✦

Um bebê que suga mamadeira ou chupeta, quando volta a sugar o seio pode ficar mais irritado. ✦



Legislações que protegem a mulher trabalhadora

Licença-maternidade

A funcionária tem direito de se afastar de suas atividades profissionais, sem prejuízo de salário, por 120 dias, podendo ser prorrogada para 180 dias no caso de empresas inscritas no Programa Empresa Cidadã, ou em órgãos públicos;

O benefício é concedido às trabalhadoras com carteira assinada ou seguradas pelo INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) em casos de trabalhadoras autônomas, rurais, microempendedoras;

Em casos que a mãe ou bebê permaneçam internados por mais de 15 dias após o parto, a licença poderá ser ampliada de acordo com o tempo de internação, seja por prematuridade ou por qualquer outro motivo.



Legislações que protegem a mulher trabalhadora

Pausas para amamentar

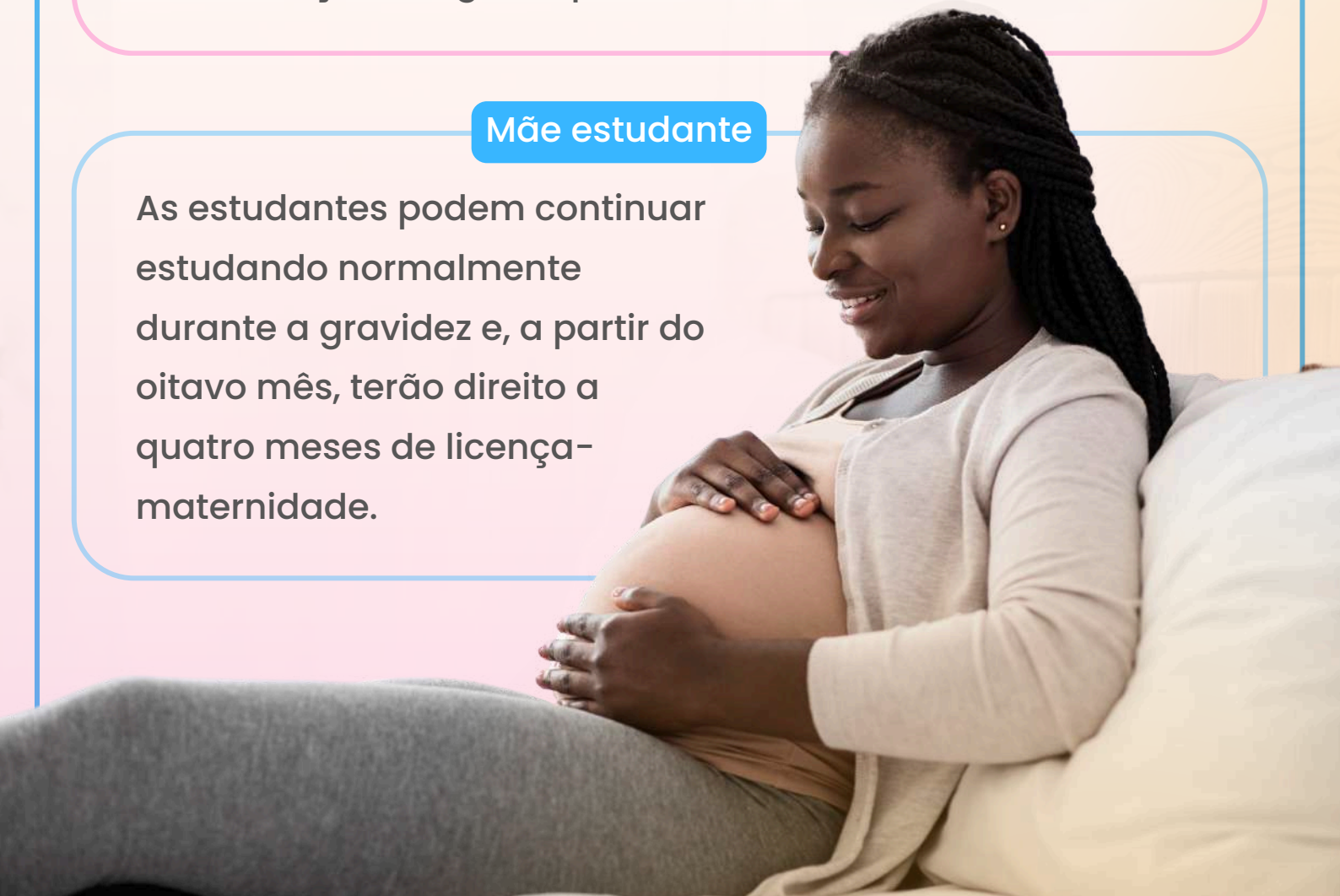
Até o 6º mês de vida do bebê a lactante tem direito a dois intervalos de meia hora ou flexibilização, acordada com o empregador.

Salário maternidade

Para a empregada ou trabalhadora avulsa, a Lei determina que o valor do benefício seja no mesmo valor da sua remuneração integral equivalente a um mês de trabalho.

Mãe estudante

As estudantes podem continuar estudando normalmente durante a gravidez e, a partir do oitavo mês, terão direito a quatro meses de licença-maternidade.



Legislações

NBCAL

A Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactantes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras é um conjunto de normas que regulam a promoção comercial e a rotulagem de alimentos e produtos destinados a recém-nascidos e crianças de até três anos de idade.

Licença paternidade

Benefício concedido ao empregado pelo nascimento ou adoção de filhos nos termos da legislação vigente. A licença paternidade possui duração de 5 dias ou em caso de empresa cidadã, pode ser prorrogada por mais 15 dias, com início a partir do dia do nascimento do filho ou da data da adoção.





Prevenção de acidentes

Bebê deve dormir no berço próprio e não na cama com os pais;

Após se alimentar o bebê deve permanecer na posição “em pé” por 15 a 20 minutos para depois ser colocado no berço (independente de arrotar ou não);

Posição segura para o bebê dormir é de barriga para cima;

Evitar brinquedos e cobertas soltas no berço para o bebê não sufocar;

Sempre teste a água com o dorso da mão antes de colocar o bebê no banho.

Primeiros socorros em caso de engasgo

Se o bebê engasgar

Observe se ele respira ou chora, se sim, mantenha em posição elevada e observe.

Se o bebê não emite sons, faça a manobra com batidas nas costas por 5 vezes, vire o bebê e faça compressão sobre o tórax 5 vezes até o bebê desengasgar ou chegar ajuda.



Se não melhorar, procure ajuda!

Ligue para os Bombeiros (193) ou para o SAMU (192)

Contatos úteis

Banco de Leite Humano (BLH) – HC-UFU/Ebserh

Caso tenha alguma dúvida sobre aleitamento, pode entrar em contato com o BLH e agendar um horário.

Para se tornar doadora de leite, basta entrar em contato pelo telefone.

 (34) 3218-2666

 @bancodeleitehumanoufu

Referências

Elaboração: Enfermeira Renata Rodrigues B. Carneiro

Revisão: Comissão de amamentação do HC-UFU/Ebserh

Referências:

BARBOSA, C. Amamentação e aleitamento materno: Um benefício para mãe e bebê. Entrevista com a Coordenadora do BLH IFF/Fiocruz. São Paulo, 20 ago. 2020. Site: Brasil de Fato.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Bases para a discussão da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno.

Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos – Versão Resumida / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.