

Universidade Federal de Santa Maria  
Hospital Universitário de Santa Maria  
Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares

**UNIDADE DE ATENÇÃO A SAÚDE DA MULHER**

# **ALEITAMENTO MATERNO**



**“OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PERMANECEM POR  
TODA A VIDA.”**

## Apresentação

O leite materno é um alimento completo pois contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas adequadas para o organismo do bebê. Além disso, possui muitas substâncias de defesa, que não se encontram em nenhum outro leite.

A amamentação supre todas as necessidades alimentares dos bebês nos primeiros meses de vida, garantindo que ele cresça e se desenvolva de maneira saudável.

O leite materno é considerado um alimento ideal e de fácil acesso, feito especialmente para o estômago da criança, portanto de fácil digestão. Associado a isso, o contato contínuo entre mãe e filho promove o fortalecimento do vínculo, traz proteção para saúde materna e do bebê.

Durante todo o período da amamentação, o apoio do companheiro (a) e familiares é fundamental, fornecendo o suporte necessário à mãe e a criança neste processo.

Nesta cartilha, encontram-se orientações a respeito do aleitamento materno, buscando auxiliar mães, pais, recém-nascidos e profissionais de saúde com informações importantes para o estabelecimento do aleitamento materno, com o intuito de incentivá-lo, evitando o desmame precoce.

Atenciosamente,  
Equipe realizadora

## A amamentação e a promoção de vínculo entre mãe e bebê



A alimentação é uma das primeiras atividades de vida diária do bebê após o nascimento, onde precisará ser cuidado e alimentado.

A maioria dos bebês podem e devem ser alimentados em seio materno exclusivamente até os 6 meses de idade.

O momento da amamentação pode e deve ser prazeroso para ambos. É neste momento que o vínculo entre mãe e bebê é fortalecido, sendo realizadas as primeiras interações, após a saída do bebê do útero. Nesse momento, a mãe olha para o bebê, toca nele, sorri para ele, conversa, buscando uma conexão com a sua criança. Este momento é de muito amor e carinho entre ambos.

É o momento também de estimular a comunicação do bebê com a mãe, pois ele escuta a mamãe desde a barriga. E neste momento de trocas, conversar e fazer brincadeiras é fundamental para a criança aprender a falar e se comunicar no futuro; reforçando o vínculo de afeto e de cuidado entre mãe e filho. Além disso, o apoio e o incentivo dos familiares, dos profissionais e da comunidade no período de amamentação são fundamentais para que a mãe possa desempenhar esse papel da maternidade com mais tranquilidade.

A amamentação pode ter um efeito protetor sobre a saúde psicológica materna porque ameniza as respostas ao estresse, promove condições e processos hormonais e psicológicos que também são apontados como preventivos à depressão pós-parto.

**O leite materno, traz muitos benefícios para saúde física da mãe e da criança, não só para o período da amamentação, mas também a longo prazo.**

**Para a mamãe:**

- Previne contra o câncer de mama, de útero e ovários;
- Diminui as chances de doenças como hipertensão; obesidade;
- Diminui as chances de depressão pós-parto;

**O leite materno está sempre disponível, na temperatura adequada para ser ofertado a qualquer hora e momento do dia ou da noite, com todos os nutrientes necessários para que ele cresça forte e saudável.**

**Para o bebê:**

- Diminui riscos de alergias, hipertensão, colesterol alto, obesidade, diabetes, diarreia, infecções respiratórias e mortalidade infantil;
- Contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança;
- Promove um melhor desenvolvimento da cavidade bucal - auxiliando na introdução de novos alimentos e na fala;
- Estimula a formação de adultos saudáveis.



Algumas mães e bebês encontram mais dificuldades no estabelecimento das primeiras mamadas. Isto porque ambos precisam aprender e entrar em sintonia para o sucesso da amamentação. Pensando nisto, algumas dicas podem facilitar este processo, tornando-o mais tranquilo e prazeroso para ambos.

### O primeiro diz a respeito do posicionamento da mãe e do bebê:

A mãe deve estar em **uma posição confortável**, podendo estar sentada, deitada ou em pé, desde que esteja relaxada, bem apoiada, não curvada para trás nem para a frente.

Já o bebê deve estar calmo, com o corpo todo voltado para a mãe, **alinhando a cabeça e o corpo do bebê**; com rosto de frente para o seio materno, em uma posição confortável; bem apoiado pelo braço ou mão da mãe.

É natural que, com o tempo, mãe e bebê encontrem a posição mais confortável para ambos. Como no exemplo da imagem:



**Outro fator importante é a pega ou forma como o bebê abocanha o seio materno. Muitas vezes, o ajuste da “pega correta” pode ser fator determinante para o processo de amamentação.**

Assim, o bebê deve abrir bem a boca, estando com o lábio inferior (debaixo) todo voltado para fora.

É importante que ele abocanhe toda a maior parte escura visível do seio (aréola). Fique calma, o bebê não irá se afogar, e este fator é importante para que ele consiga sugar o seio.

Para auxiliar na pega as mães são orientadas a fazer um “c” com o seio de forma que aréola fique livre e o queixo do bebê toque o peito da mãe.



As mamadas não têm tempo de duração pré-estabelecido. Então, a criança pode mamar até que fique satisfeita. E nos primeiros dias o bebê pode alternar entre momentos de sugar e momentos de pausa ou até de soninho no peito.

É importante permitir que ele faça esse processo, deixando que um peito se esvazie completamente antes de passar para o outro.

Nos primeiros dias de vida, o estômago do bebê comporta de 5 a 27 ml de leite materno, por isso o bebê terá mamadas frequentes e curtas, e com o passar dos meses, ela vai se tornando mais espaçadas, permitindo uma melhor organização da mãe e do bebê entre os horários do dia e duração.

Estas mudanças ocorrem com tempo, e neste tempo, o leite materno também sofre algumas mudanças, do início do colostro até a formação do leite maduro.



Sendo assim, não existe leite fraco ou pouco leite. O leite materno é adequado para cada fase da vida do seu filho, sendo o **colostro considerado a primeira vacina do bebê**.

A produção ou volume do leite aumenta de acordo com a sucção do bebê, por isso em alguns períodos de maior crescimento o bebê intensifica as mamadas, e é importante ofertar o seio de acordo com a sua necessidade de sucção.

No período em que a mãe estiver amamentando é importante que a mesma mantenha a alimentação mais saudável possível, com consumo de frutas, verduras e legumes.

Mantendo-se sempre hidratada, aumentando o consumo de água durante a amamentação.



### **Bebidas alcóolicas, cigarros ou outras drogas são contraindicados neste período.**

No processo de aleitamento materno pode ocorrer o **ingurgitamento mamário**. Nele, as mamas podem ficar avermelhadas, cheias, pesadas e doloridas. Nestes casos a chamada ordenha de alívio pode auxiliar. Ela é nada mais que a retirada do leite para evitar que as mamas fiquem endurecidas ou doloridas.

#### **Como fazer?**

- Com a ponta dos dedos, fazer movimentos circulares em toda a área da mama e massagear bem os pontos endurecidos, que são acúmulo de leite.
- A massagem deverá ser iniciada pela área ao redor do mamilo e seguindo até a base da mama em movimentos circulares.



**O leite materno após ser retirado do seio, pode ser armazenado para consumo do bebê ou doado para locais em que haja banco de leite humano. Caso contrário pode ser desprezado, já que a mãe voltará a produzir leite, sem que haja prejuízo para o aleitamento.**

Para o armazenamento, deve-se seguir alguns passos para garantir a qualidade do leite, evitando problemas para a saúde do bebê:

- 1) Utilizar vidro com tampa plástica;
- 2) Ferver o vidro com a tampa por 20 minutos;
- 3) Colocar a vasilha para escorrer (não devendo secar);
- 4) Coloque a data, a horário do início da ordenha e a validade (duração para consumo);
- 5) Na geladeira, pode ser estocado por 12 horas e no congelador ou freezer por no máximo 15 dias;
- 6) O leite materno deve ser descongelado e aquecido em banho-maria;
- 7) O leite materno **não** pode ser descongelado em micro-ondas e não deve ser fervido;
- 8) O Leite ofertado ao bebê não pode ser reaproveitado.



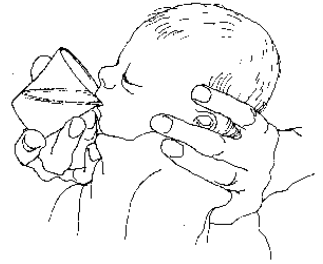
\*Como fazer o banho-maria: colocar o vidro em água quente em fogo desligado.



Após descongelado, o leite poderá ser oferecido ao bebê em copinhos, colher dosadora, copo de bico rígido ou conforme orientação do profissional que acompanha o bebê.

Lembre-se que esta orientação é para os casos em que a mãe, por algum motivo, não possa estar junto ao seu bebê, ou haja alguma dificuldade por parte do bebê em sugar o seio materno.

Nos demais casos, sempre preferir o aleitamento direto no seio da mãe, estimulando o contato pele a pele.



### **Por que o uso de chupeta e mamadeira pode ser prejudicial ao bebê?**

- Em alguns casos, a utilização de bicos artificiais (chupeta, mamadeira) pode confundir o bebê no momento de sugar o seio materno, por serem de texturas e formatos diferentes.
- Sugar o peito é muito diferente de sugar uma chupeta. Um bebê que mama no peito e usa chupeta pode ter dificuldade de aprender as duas maneiras de sugar, ficando confuso.
- Quando a “confusão de bicos” acontece, o bebê vai para o peito e chora, fica agitado, se inclina para trás, se afasta do peito empurrando-o, pega e solta o peito toda hora, sem conseguir mamar com tranquilidade.



**Para proteger o período da amamentação, a família que possui vínculo com a previdência tem direito a afastar-se do trabalho para cuidar e amamentar seu filho. Sendo eles:**

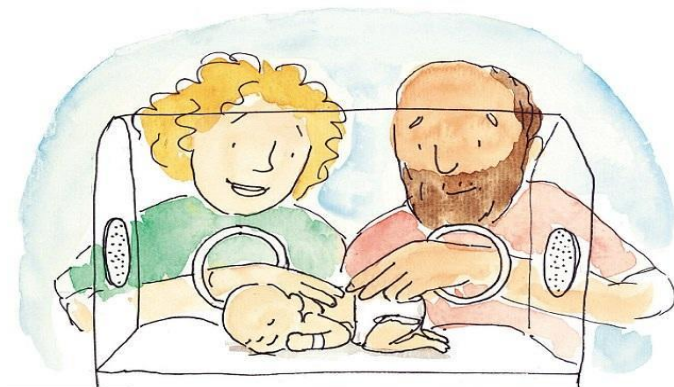
- **Licença-maternidade:** 120 dias, para mães que trabalham com carteira assinada ou estão na qualidade de segurada, a partir do 8ª mês de gestação ou no momento do nascimento do bebê;
- **Licença Paternidade** de cinco dias aos pais trabalhadores com carteira assinada, a partir do nascimento do bebê. Não devendo ser descontados ou repostos estes dias pelo pai trabalhador.
- **Licença amamentação:** após cessar os 120 dias de licença maternidade, a mãe tem o direito a dispensa de 30 minutos por turno em sua jornada de trabalho, se o bebê estiver em aleitamento materno exclusivo;
- **Estabilidade no emprego:** nenhuma mulher pode ser demitida até cinco meses após o nascimento de bebê;
- **Estudos domiciliares:** as mães estudantes tem direito, a partir do 8º mês de gestação até 3 meses de pós-parto, de realizarem exercícios domiciliares sem prejuízo estudantil, devendo entregar exercícios e tarefas em tempo estipulado pela instituição de ensino;



## Meu bebê foi para UTI, e agora?

Este momento é sempre difícil e muitas dúvidas podem surgir para mães que desejam amamentar seu filho, além das preocupações com o estado de saúde do bebê.

A Unidade de Terapia Intensiva Neonatal é um local destinado a bebês que nasceram prematuros ou que necessitam cuidados especializados. Lá seu bebê terá todo o cuidado técnico dos profissionais, mas é muito importante que vocês papais estejam presentes para dar o carinho e o afeto que ele precisa. Aliás, vocês têm **acesso livre** na UTI NEO, ou seja, podem ir até lá e ficar com ele durante todo dia ou noite, sem restrições.



Na UTI NEO, muitas vezes por alguns dias o bebê não conseguirá sugar no seio materno. Por isso, será necessário realizar **a ordenha manual**, para que o leite materno seja ofertado de outras formas. Além disso, esvaziar as mamas periodicamente será fundamental para manter a produção de leite. Peça ajuda da equipe de saúde para saber como agir neste momento.

Neste período, a presença de vocês papais é de extrema importância para o desenvolvimento do bebê, tanto para acompanhar sua evolução clínica quanto para conversar, tocar, olhar e demonstrar que estão juntos com ele. Isso irá contribuir para a recuperação dele.



Também é importante o colo na posição Canguru, isto é, o bebê colocado “em pé” junto ao peito da mãe ou do pai, **em contato pele a pele**. Esse tipo de colo poderá ser dado assim que seu bebê estiver com condições clínicas que permitam. Pergunte ao profissional responsável. Tão logo, possível, você poderá segurar seu bebê e ofertar o seio materno.

## **Fiquem atentos aos seus direitos!**

- Prorrogação da licença maternidade para mães com bebês prematuros, com internação no mínimo de duas semanas (15 dias).
- Direito de os pais acompanharem o bebê durante a internação, com disponibilidade de transporte do município de origem.
- As mães que amamentam e forem residentes em Santa Maria/RS poderão receber vale-transporte, após avaliação da Assistente Social da Unidade Neonatal ou da Maternidade.
- Algumas casas de apoio próximas ao HUSM oferecem hospedagem onde os pais que não residem em Santa Maria, podem ficar hospedados, sem custos.
- A mãe ou o pai poderão realizar as refeições principais no refeitório do HUSM.

**Ficou com dúvidas em relação aos seus direitos? Procure a assistente social do setor para auxiliá-los neste momento.**



Se você recebeu esta cartilha significa que faz parte desse lindo processo que é a amamentação. Caso fique alguma dúvida, procure um profissional da saúde para esclarecer. A equipe do HUSM está disposta a te acolher e orientar.

E se alguma dúvida surgir quando retornarem para casa, entre em contato com a Unidade Básica de Saúde de referência. Mesmo com todas as orientações, algumas dificuldades podem surgir no meio do caminho, mas é importante não desistir e procurar ajuda.

Lembre-se que a amamentação deve ser exclusiva até os seis meses de vida do bebê; e após essa idade pode ser complementada por outros alimentos, mantendo o aleitamento materno pelo menos até os dois anos de idade ou mais conforme o desejo materno.





**Comissão Editorial/HUSM**

**Fonte:** Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Pediatria.

**Imagens:** Google imagens; Ministério da Saúde; FIOCRUZ.

**Elaboração:**

**Profissionais UASM:** Psicóloga Ângela Barbieri Soder; Assistente Social Eliane Rodrigues; Fisioterapeuta Licia Cogo.

**Profissionais da Residência Multiprofissional:** Fonoaudióloga Ana Laura Brasil; Fisioterapeuta Débora Ferrari; Assistente Social Deise Seibert; Enfermeira Eduarda Krusser; Nutricionista Gabriela Iensen, Terapeuta Ocupacional Talita Cunha.

**Revisão:** Enfermeira Paola Castro Weiss.