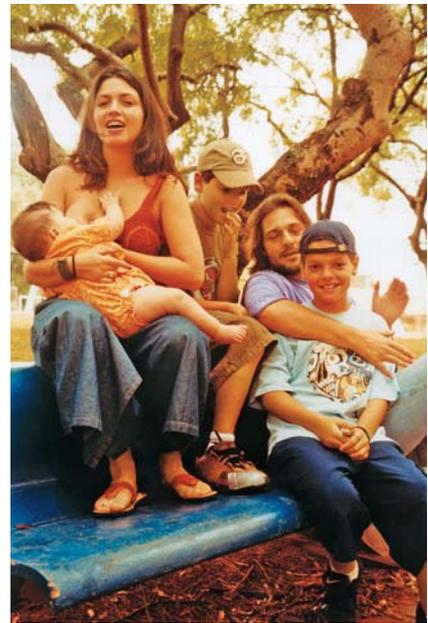


# PROMOVENDO O ALEITAMENTO MATERNO



# Promovendo o Aleitamento Materno

## Orientação sobre o uso do Álbum Seriado

Você é muito importante para este trabalho educativo do Programa de Incentivo ao Aleitamento Materno no Brasil.

Existem provas de que as mães orientadas da maneira correta nos serviços de saúde pública e nos hospitais amamentam melhor e durante mais tempo. Embora seja um ato natural, o aleitamento materno nem sempre é fácil de ser praticado hoje em dia. As mães precisam de apoio emocional e de informações corretas para terem sucesso na amamentação.

Você pode ajudar muito todas as mães. Elas confiam no que lhes é dito por pessoas como você, na comunidade, nos centros de saúde e nos hospitais.

### O que contém o Álbum Seriado:

Este Álbum Seriado foi feito para facilitar o seu trabalho de orientação às mães e agentes de saúde. Contém informações básicas sobre amamentação, bem como respostas a alguns problemas mais comuns da mãe ou do bebê durante esta fase, e ainda informações sobre as leis que protegem o aleitamento materno.

A parte da frente de cada uma das folhas tem mensagens, em sua maioria, ilustradas com fotos. Na parte de trás de cada folha (verso) vem o texto que se refere à página seguinte. Por exemplo: o texto do verso da folha com a apresentação de todos os temas (sumário) refere-se aos desenhos e frases da página 1. O texto do verso da página 1 refere-se à página 2, e assim por diante. Isto foi feito para permitir que você apresente as páginas com fotos e, ao mesmo tempo, consulte o texto com as explicações referente a estas páginas.

### Situações em que você poderá usar este Álbum Seriado:

De acordo com a sua experiência, você poderá usar este material em diferentes situações de trabalho:

Grupo	Local (onde)	Atividade
Gestantes	<ul style="list-style-type: none"><li>Serviço pré-natal</li><li>Grupos comunitários</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Orientação individual</li><li>Orientação em grupo</li><li>Cursos</li><li>Visita domiciliar</li></ul>
Puérperas	<ul style="list-style-type: none"><li>Maternidade, postos de saúde</li><li>Domicílio, comunidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Orientação individual ou em grupo</li><li>Visita domiciliar</li></ul>
Mães	<ul style="list-style-type: none"><li>Serviço de atendimento à criança (ambulatórios, sala de vacinação, etc.)</li><li>Domicílio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Orientação individual</li><li>Orientação em grupo</li><li>Visita domiciliar</li><li>Clube de mães</li></ul>
Profissionais de saúde: níveis elementar e médio	<ul style="list-style-type: none"><li>Serviços de saúde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Capacitação e reciclagem de pessoal</li></ul>

### Antes de usar este Álbum você deve:

- Observar com atenção as fotos e frases de cada folha;
- Ler com atenção todas as informações contidas no verso de cada folha;
- Esclarecer as dúvidas com seu "chefe", "supervisor" ou outro técnico no assunto.

### Durante a utilização

Você vai notar que no texto a palavra "figura" é usada. O objetivo é sugerir que você, enquanto fala para as mães ou agentes de saúde, aponte para as fotos ou figuras nas páginas no momento em que ler o que se referir àquele assunto. Isto ajudará a compreensão das pessoas, que irão associar mais facilmente as informações que estão ouvindo às imagens das fotos.

- Descubra com as mães, por meio de perguntas, quais os assuntos de maior interesse naquele momento. Por exemplo: logo após o parto, a mãe poderá estar interessada em saber se vai ter leite ou como dar de mamar. Neste caso, você deve começar a esclarecer sobre este assunto e depois, se for necessário, passar para outros;
- Dê esclarecimentos, fazendo novas perguntas e deixando que as mães participem. Se houver no texto palavras que não são utilizadas na região, use os termos locais;
- Você e seu "chefe" ou "supervisor" decidirão se as informações contidas neste Álbum serão transmitidas num só dia ou em mais de uma ocasião;
- Verifique se todas as mães entenderam o assunto. Deixe algum tempo para tirar dúvidas ou dar novas orientações.

### Como usar o Álbum Seriado

Você pode usar este Álbum Seriado de acordo com o seu local de trabalho ou com o público que você vai orientar. Existem algumas maneiras de usar o material, entre outras que você mesma pode criar:

1. Cavalete
2. Encosto simples de cadeira

# Promovendo o Aleitamento Materno

Vantagens para o bebê	1
Vantagens para a mãe, o pai e a família	2
Por que não usar mamadeira, chupeta, chuca ou protetor de mamilo (bico intermediário)	3
Não existe leite fraco	4
Como amamentar – posicionamento e pega	5
Como amamentar – técnicas	6 a 8
Preparando a gestante para a amamentação	9 e 10
Retirada do leite do peito (ordenha)	11
Amamentação exclusiva	12
Problemas mais freqüentes da amamentação	13
Mitos e tabus que prejudicam a amamentação	14
A legislação brasileira protege a amamentação	15
Como os serviços de saúde podem apoiar a amamentação	16
A família e a amamentação	17

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 1

## VANTAGENS PARA O BEBÊ

A amamentação supre todas as necessidades dos primeiros meses de vida, para o bebê crescer e se desenvolver sadio

### O leite materno é alimento completo porque:

- Contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares, proteínas, todos apropriados para o organismo do bebê;
- Possui muitas substâncias nutritivas e de defesa, que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite;
- O leite da mãe é adequado, completo, equilibrado e suficiente para o seu filho. Ele é um alimento ideal. Não existe leite fraco;
- É feito especialmente para o estômago da criança, portanto de mais fácil digestão.

### O leite materno dá proteção contra doenças porque:

- Só ele tem substâncias que protegem o bebê contra doenças como: diarréia (que pode causar desidratação, desnutrição e morte), pneumonias, infecção de ouvido, alergias e muitas outras doenças;
- O bebê que mama no peito poderá evacuar toda vez que mamar, ou passar até uma semana sem evacuar. O cocô geralmente é mole.

### O leite materno é limpo e pronto:

- Não apanha sujeira como a mamadeira;
- Está pronto a qualquer hora, na temperatura certa para o bebê;
- Não precisa ser comprado.

### Dar de mamar é um ato de amor e carinho:

- Faz o bebê sentir-se querido, seguro.

Dar de mamar ajuda na prevenção de defeitos na oclusão (fechamento) dos dentes, diminui a incidência de cáries e problemas na fala.

Bebês que mamam no peito apresentam melhor crescimento e desenvolvimento. Trabalhos científicos identificam que essas crianças são mais inteligentes.

Ele é o alimento ideal, não sendo necessário oferecer água, chá e nenhum outro alimento até os seis meses de idade.

## AMAMENTAR É DAR O PEITO

## VANTAGENS PARA O BEBÊ

Alimento completo.

Proteção contra infecções e alergias.

Sempre pronto e na temperatura certa.

Amor e carinho.

Bom para a dentição e a fala.

Bom para o desenvolvimento infantil.



Figura 1

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 2

## VANTAGENS PARA A MÃE, O PAI E A FAMÍLIA

### Aumenta os laços afetivos.

- Os olhos nos olhos e o contato contínuo entre mãe e filho fortalecem os laços afetivos, e o envolvimento do pai e familiares favorece o prolongamento da amamentação.

### Amamentar logo que o bebê nasce diminui o sangramento da mãe após o parto e faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal, e a diminuição do sangramento previne a anemia materna.

- Quando o bebê suga adequadamente, a mãe produz dois tipos de substância:  
Prolactina, que faz os peitos produzirem o leite, e  
Ocitocina, que libera o leite e faz o útero se contrair, diminuindo o sangramento.  
Portanto, o bebê deve ser colocado no peito logo após o nascimento, ainda na sala de parto.

### É um método natural de planejamento familiar.

- A amamentação constitui um ótimo meio de evitar uma nova gravidez. Isto se consegue quando 3 condições ocorrem: a mãe ainda não menstruou após o parto, o bebê tem menos de 6 meses e a amamentação é exclusiva durante o dia e também durante a noite.
- Até o sexto mês, dar somente o peito. O bebê deve mamar sempre que quiser, inclusive durante a madrugada. Isto diminui a chance de nova gravidez se a mãe ainda não menstruou. Desta maneira, o seu corpo continua produzindo quantidade suficiente de hormônios que ajudam a evitar filhos.

### Diminui o risco de câncer de mama e ovários.

- Estudos em populações demonstraram que quanto mais a mulher amamenta, menor o risco de câncer de mama e ovários, quanto maior for o tempo de amamentação.

### É econômico e prático.

- Evita gastos com leite, mamadeiras, bicos, materiais de limpeza, gás, água, etc. Está sempre pronto, na temperatura ideal. Não exige preparo.



Figura 2

## VANTAGENS PARA A MÃE, O PAI E A FAMÍLIA

**Aumenta os laços afetivos.**

**Dar o peito logo que o bebê nasce, diminui o sangramento da mãe após o parto.**

**Faz o útero voltar mais rápido ao normal.**

**É um método natural de planejamento familiar.**

**Diminui o risco de câncer de mama e ovários.**

**É econômico e prático. Não precisa ser comprado.**

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 3

## POR QUE NÃO USAR MAMADEIRA, CHUPETA, CHUCA OU PROTETOR DE MAMILO (BICO INTERMEDIÁRIO)

As mamadeiras, chucas, chupetas e bicos intermediários podem ocasionar:

1. **Maior risco de contaminar o leite e provocar doenças;** \_\_\_\_\_

2. **Atrapalhar o aleitamento materno;** \_\_\_\_\_

3. **Pode modificar a posição dos dentes, prejudicar a fala e a respiração e tornar o bebê um respirador bucal;** \_\_\_\_\_

4. **É mais caro e sua preparação dá mais trabalho;** \_\_\_\_\_

5. **Diminui o contato entre mãe e filho.** \_\_\_\_\_

Porque:

1. A limpeza pode não ser adequada,

- Se as mãos não foram lavadas antes do preparo;
- Se a água utilizada para preparar o leite estiver contaminada;
- Se os utensílios usados no preparo do leite não foram adequadamente limpos;
- Se há o costume de usar mamadeira para guardar leite preparado com muita antecedência ou para sobras de mamada.

2. As formas de sugar o peito e a mamadeira, chucas, chupetas e bicos intermediários são diferentes; o bebê pode confundir e passar a mamar errado, sem tirar do peito a quantidade de leite que necessita e passar a chorar mais, não ganhar peso ou desistir de mamar no peito. (figuras 3, 4, 5 e 6)

3. O uso prolongado de mamadeiras, chucas, bicos ou chupetas faz com que a criança fique “dentuça” e respire pela boca.

4. A preparação de mamadeiras dá mais trabalho, gasta mais tempo e custa dinheiro.

5. Amamentar garante o mais íntimo contato entre o corpo do bebê e o da mãe, contribuindo para o fortalecimento do vínculo afetivo.

## POR QUE NÃO USAR MAMADEIRA, CHUPETA, CHUCA OU PROTETOR DE MAMILO (BICO INTERMEDIÁRIO)

Maior risco de contaminar o leite e provocar doenças.

### Pega Correta



Figura 3

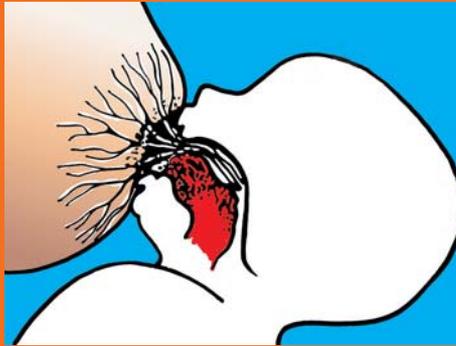


Figura 4

### Pega incorreta

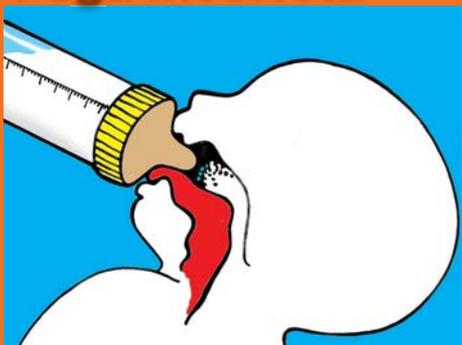


Figura 5



Figura 6

Atrapalha o aleitamento materno, causando confusão de bicos.

Pode modificar a posição dos dentes, prejudicar a fala e respiração fazendo o bebê respirar pela boca.

É mais caro e sua preparação dá mais trabalho.

Diminui o contato entre mãe e filho.



Figura 7

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 4

## NÃO EXISTE LEITE FRACO

O COLOSTRO é o leite que a criança precisa nos primeiros dias:

- O colostro é o primeiro leite que sai do peito e é produzido nos primeiros dias após o parto. É importante que o recém-nascido mame o colostro, porque ele contém tudo o que o bebê necessita nos primeiros dias (Figura 8).
- É produzido em menor quantidade, que é adequada para os primeiros dias. Pode ser claro ou amarelo, grosso ou ralo. O colostro é o alimento que defende o bebê de muitas doenças, por isso é comparado a uma vacina.
- Depois de alguns dias, o colostro vai mudando de cor.
- As crianças nascidas antes do tempo ou com peso baixo devem tomar o leite de suas próprias mães porque o leite produzido é especial para os mesmos, ou seja, o leite da mãe tem substâncias nas quantidades necessárias para os seus filhos.

O bebê deve mamar logo após o nascimento e todas as vezes que quiser:

- Como o leite materno é de digestão mais fácil, às vezes a criança quer mamar mais vezes.

O número de mamadas pode variar:

- No primeiro mês, geralmente as mamadas são mais freqüentes.
- O bebê é quem escolhe o horário de mamar.
- O bebê é quem decide quanto tempo deve durar a mamada.
- Mamadas muito longas podem significar “pega” incorreta.

O bebê precisa mamar um peito antes de passar para o outro.

- Assim ele toma o leite do final da mamada, que faz o bebê engordar.
- Não existe leite fraco. O leite do início da mamada é mais ralo porque contém mais água, açúcar e fatores de proteção.

A qualidade do leite não está relacionada ao tipo de alimento que a mãe come.

Mamar errado faz a maioria das mulheres pensarem que o seu leite é fraco e isto não é verdade.



## **NÃO EXISTE LEITE FRACO**

**O leite dos primeiros dias após o parto se chama colostro. É o que a criança precisa no início da vida.**

**O colostro protege o bebê contra muitas doenças.**

**O leite materno é de digestão fácil, por isso, algumas crianças querem mamar mais vezes.**

**O leite do início da mamada defende o bebê contra infecções e mata a sede.**

**O leite do final da mamada engorda o bebê.**

Figura 8

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 5

## COMO AMAMENTAR - POSICIONAMENTO E PEGA

### POSIÇÃO DA MÃE

A mãe escolhe a posição para dar de mamar:

- A mãe pode ficar DEITADA, SENTADA ou EM PÉ.
- O importante é a mãe e o bebê sentirem-se bem confortáveis.

Se a mãe der de mamar DEITADA (figuras 9):

- A mãe deve deitar-se de lado, apoiando sua cabeça e costas em travesseiros para ficar mais à vontade.
- A mãe também pode dar de mamar recostada na cama.
- Com um braço, a mãe apóia o pescoço e o tronco do bebê, ajudando a aproximar o corpo do bebê ao seu corpo, e com a outra mão aproxima a boca do bebê do bico do peito. Ele próprio vai procurar o bico.

Se a mãe der de mamar SENTADA (figuras 10, 11 e 12):

- A mãe pode cruzar as pernas ou usar travesseiros sobre suas coxas, ou ainda usar embaixo dos pés um apoio para facilitar a posição do bebê, permitindo assim, que a boca do bebê fique no mesmo plano da aréola.

### POSIÇÃO DO BEBÊ (foto 13)

- O corpo do bebê deve estar inteiramente de frente para a mãe e bem próximo (barriga do bebê voltada para o corpo da mãe).
- O bebê deve estar alinhado, a cabeça e a coluna em linha reta, no mesmo eixo.
- A boca do bebê deve estar de frente para o bico do peito
- A mãe deve apoiar com o braço e mão o corpo e o “bumbum” do bebê.
- Aproximar a boca do bebê bem de frente ao peito, para que ele possa abocanhar, ou seja, colocar a maior parte da aréola (área mais escura e arredondada do peito) dentro da boca.
- Queixo do bebê tocando o peito da mãe.

## COMO AMAMENTAR - POSICIONAMENTO E PEGA

### POSIÇÃO DA MÃE

A mãe escolhe uma posição



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

### PEGA DO BEBÊ

Barriga do bebê encostada no corpo da mãe



Figura 13

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 6

## COMO AMAMENTAR

### Como colocar o bebê no peito:

Ao dar de mamar, a mãe deve estar calma e não apressar o bebê.

- Quando o peito estiver muito cheio, antes de amamentar, a mãe deve fazer uma ordenha manual para amaciar a aréola. Com os dedos indicador e polegar, ela deve espremer as regiões acima e abaixo do limite da aréola para retirar algumas gotas de leite e amaciar o bico (figura 14).
- Encostar o bico do peito na boca do bebê, para ele virar a cabeça e pegar o peito (reflexo da busca). Ele sozinho sabe como fazer isto (figuras 15 e 16). Levar o bebê ao peito e não o peito ao bebê.
- Segurar o peito com o polegar da mãe acima da aréola e o indicador e a palma da mão abaixo. Isto facilita a “pega” adequada (figura 17).
- O bebê abocanhando a maior parte da aréola suga mais leite e evita rachaduras (figura 18).
- A mãe deve ouvir o ritmo cadenciado de sucção, deglutição e pausa.

### Como saber que a “pega” está adequada:

- Boca bem aberta;
- Lábios virados para fora;
- Queixo tocando o peito da mãe;
- Aréola mais visível na parte superior que na inferior;
- Bochecha redonda (“cheia”);
- A língua do bebê deve envolver o bico do peito.

## COMO AMAMENTAR - TÉCNICAS

### Como colocar o bebê no peito

Quando o peito estiver muito cheio, antes de amamentar, massagear e espremer a região da aréola para tirar um pouco de leite. Isto é para deixar a aréola mais macia e mais fácil para o bebê mamar.

Deixar que o próprio bebê pegue o peito.



Figura 14



Figura 15



Figura 16



Figura 17

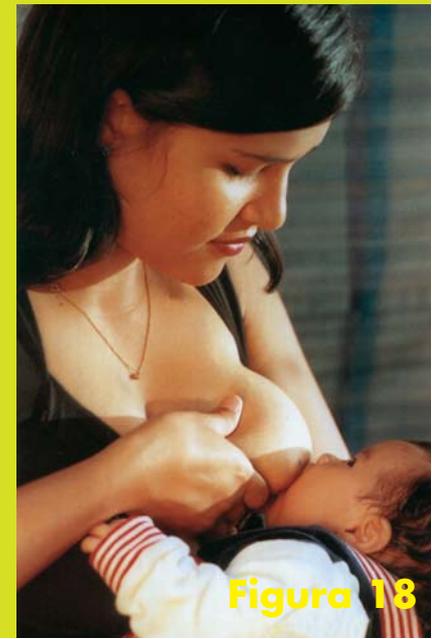


Figura 18

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 7

## COMO AMAMENTAR

Quando oferecer o peito

Oferecer o peito logo após o nascimento, ainda na sala de parto, quer seja parto normal ou cesária (figura 19).

Porque estimula a produção e descida do leite.

Oferecer o peito sempre que o bebê quiser, de dia ou de noite, ou seja, sob livre demanda (figura 20).

Porque quanto mais o bebê mamar, mais leite o peito produz.

Oferecer um peito até o bebê soltar e depois oferecer o outro (figuras 21 e 22).

Não interromper a mamada, porque é importante dar de mamar até o bebê soltar, para receber o leite do final da mamada, que é mais rico em gorduras. O leite do início “mata” a sede e protege o bebê, o do final “engorda”.

Na próxima mamada, começar com o peito que o bebê sugou por último na mamada anterior, ou no que não mamou.

Porque é importante retirar a maior quantidade possível de leite para estimular sua produção

## COMO AMAMENTAR

### Quando oferecer o peito



Figura 19



Figura 20



Figura 21

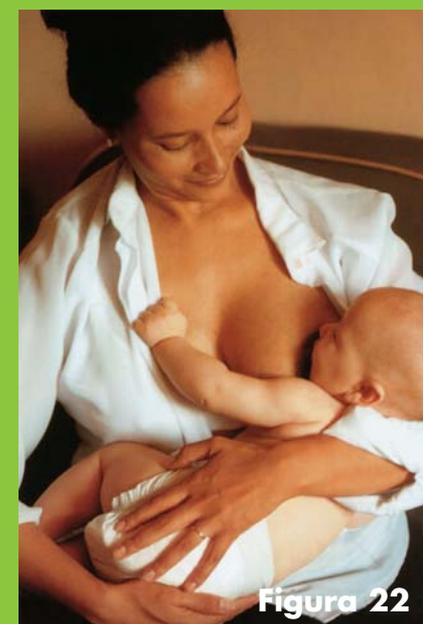


Figura 22

Desde a sala de parto.

Sempre que o bebê quiser, de dia ou de noite.

Em cada mamada, oferecer ambos os peitos, se o bebê desejar. Deixar o bebê mamar até soltar o peito.

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 8

## COMO AMAMENTAR

### Como terminar a mamada

- Geralmente, o bebê solta sozinho o peito.
- Se for preciso interromper a mamada, a mãe deve colocar a ponta do dedinho no canto da boca do bebê para que ele solte o peito sem machucar (figura 23).
- Para o bebê arrotar, a mãe, o pai ou outro familiar deve levantá-lo e apoiar a cabeça no seu ombro e fazer uma leve massagem nas costas. É importante a participação da família neste momento (figura 24).
- Outra posição para arrotar é colocar o bebê sentado no colo da mãe, inclinándolo para frente, apoiado com o braço da mãe, voltado para frente com as pernas flexionadas (figura 25).
- O peito não precisa de limpeza antes ou após as mamadas. O banho diário é suficiente.

## COMO TERMINAR A MAMADA



Figura 23

Deixar o bebê mamar até soltar o peito espontaneamente. Se preciso, a mãe pode colocar o dedo mindinho na boca do bebê para ele soltar o peito.



Figura 24

Posições para arrotar



Figura 25

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 9

## AS MAMAS DURANTE A GESTAÇÃO

Tipos de bicos:

- Protuso – com o bico saliente (figura 26)
- Plano – com o bico achatado (figura 27)
- Invertido – com o bico virado para dentro (figura 28)

Nenhum tipo de bico impede a amamentação, pois para fazer uma boa pega o bebê abocanha a parte escura do peito (aréola) e não apenas o bico.

## PREPARANDO A GESTANTE PARA A AMAMENTAÇÃO

### Tipos de bicos



Figura 26

**Protuso**

Todos os tipos de bico de peito possibilitam a amamentação. A criança mama o peito e não o bico.

Não há necessidade de cuidados especiais com os bicos durante a gestação.



Figura 27

**Plano**



Figura 28

**Invertido**

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 10

## AS MAMAS DURANTE A GESTAÇÃO

- Não usar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos.
- Evitar a expressão do peito durante a gestação para retirada do colostro, pois isto pode estimular contrações uterinas.
- Observar se o mamilo fica saliente ou se retrai quando a aréola é puxada não tem importância para a amamentação (figuras 30, 31 e 32).
- A criança mama a aréola e não o bico (figura 29).
- Nenhum tipo de bico impede a amamentação se o mamilo fica saliente ou se “espicha” quando é puxado.
- O uso de sutiã ajuda na sustentação do peito. Pois é na gravidez que ele apresenta o primeiro aumento de volume. (figura 33)

## PREPARANDO A GESTANTE PARA AMAMENTAR



Figura 29

Não usar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos.

Não espremer o peito durante a gestação.

Avaliar se o bico fica saliente não tem importância para a amamentação.

Usar sutiã ajuda na sustentação do peito.



Figura 33



Figura 30

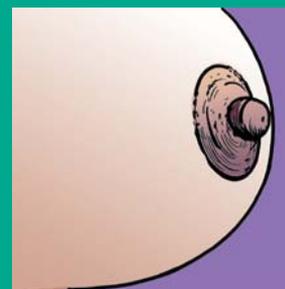


Figura 31

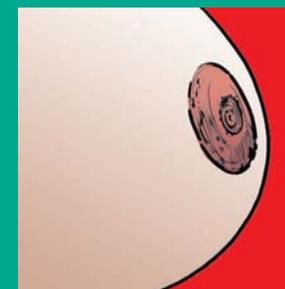


Figura 32

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 11

## RETIRADA DO LEITE DAS MAMAS (ORDENHA)

### POR QUE RETIRAR O LEITE DAS MAMAS?

- Porque quando as mamas ficam muito cheias dificultam a pega, o bebê pode não retirar a quantidade de leite que necessita, o bico do peito pode rachar e a mamada pode ser dolorosa.

### QUANDO RETIRAR O LEITE DAS MAMAS?

- Quando a mãe tem leite em excesso;
- Quando a mãe e o bebê não podem ficar juntos;
- Quando o bebê tem dificuldade de sugar;
- Quando a mãe deseja doar o excedente de seu leite.

### Quando a mãe e o bebê não podem ficar juntos

- Quando a mãe ou o bebê estão doentes;
- A mãe tem problemas de saúde e precisa ficar internada;
- Onde a mãe trabalha não tem creche;
- A mãe precisa viajar e não pode levar o filho.

### Quando o bebê tem dificuldade de sugar

- Os bebês que têm dificuldade de sugar
  - nasceram muito antes do tempo;
  - com muito pouco peso;
  - com deformidade na boca;
  - com dificuldade para respirar;
  - com falta de coordenação para a sucção;
  - enquanto ele aprende a sugar um mamilo invertido.

### Quando a mãe deseja doar o excedente de seu leite.

- Para ser usado por crianças que, por algum motivo, não estão mamando no peito de sua mãe . Para que a criança tome leite de outra mãe é obrigatório pasteurizar previamente num banco de leite humano. O leite pasteurizado em banco de leite humano pode ser usado com segurança porque a pasteurização inibe bactérias e vírus que possam causar doenças, como a AIDS.
- Não dar leite materno sem ser pasteurizado para outras crianças e não aceitar o leite de outra mãe para o seu bebê (amamentação cruzada)

- Nenhum bebê deve mamar no peito de outra mãe que não seja a sua. O motivo disso é que algumas mulheres podem ser portadoras de doenças como a AIDS, que podem passar através do leite do peito. Mulheres HIV positivo não podem amamentar seus filhos. No Brasil existem programas de apoio às mulheres HIV positivo que garantem a oferta do leite adequado em substituição ao leite materno.

### Como guardar o leite para o próprio filho

- Se não tem refrigerador, o leite pode ser coletado em vasilha limpa, fervida durante 15 minutos e colocado em local fresco. Para evitar a diarreia, esse leite só deve ser usado até seis horas após a coleta. Se tem geladeira, leite ordenhado pode ser refrigerado com segurança por até 24 horas ou congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê com o leite guardado, aqueça em banho-maria. Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara e lembre sempre de jogar fora o que sobrou.

### Como retirar o leite do peito

#### A mãe deve (figura 35):

- Prender os cabelos e usar uma touca de banho ou pano amarrado;
- Proteger a boca e o nariz com pano ou fralda;
- Escolher um lugar limpo e tranquilo;
- Preparar uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervida por 15 minutos;
- Massagear o peito com a ponta de dois dedos iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando o peito com a outra mão;
- Massagear por mais tempo as áreas mais doloridas;
- Apoiar a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax (figura 34);
- Comprimir com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele;
- Desprezar os primeiros jatos e guardar o restante no recipiente.

## RETIRADA DO LEITE DO PEITO (ORDENHA)

### Extração manual

Porque facilita a amamentação.

Quando o peito estiver cheio ou empedrado.

Preferir a retirada do leite com as mãos.

Amamentar somente o seu filho.

Quando a mãe é HIV positivo não pode amamentar o filho e o seu leite deve ser secado.



Figura 34

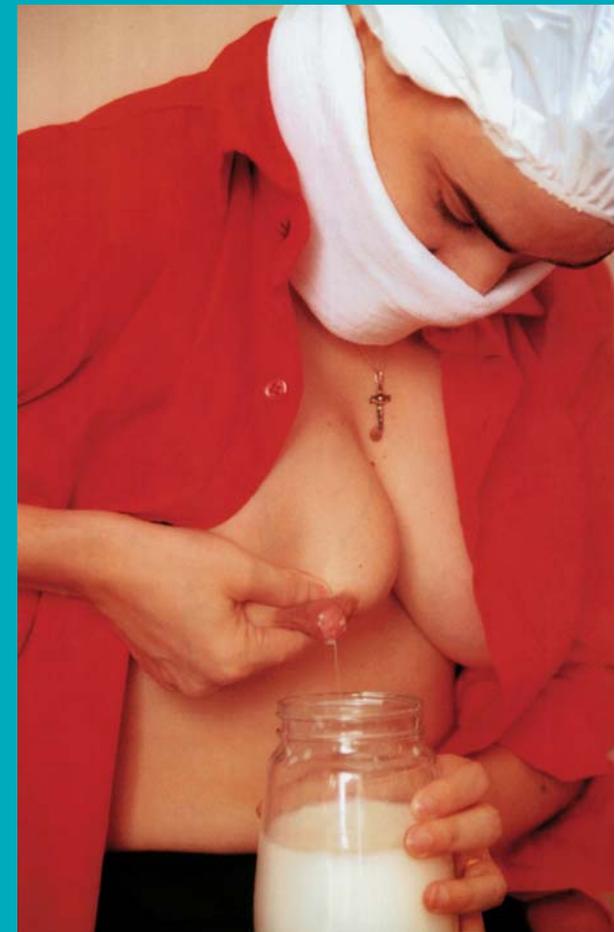


Figura 35

## AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

É oferecer só peito nos seis primeiros meses de vida

- Oferecer só peito nos primeiros seis meses de vida. Nesse período não há necessidade de água ou chá, mesmo quando o tempo estiver muito quente, seco ou o bebê estiver com cólica.
- O leite materno é importante para o bebê durante esse período porque evita muitas doenças, principalmente quando dado exclusivamente. Além disso, contém todas as substâncias necessárias para que o bebê cresça sadio mental e fisicamente.
- Amamentar exclusivamente no peito evita muitas doenças, por exemplo, diarreia, pneumonia, infecção no ouvido e muitas outras.
- Quando o bebê mama só no peito, geralmente faz cocô mole, várias vezes ao dia, ou pode ficar até uma semana sem evacuar.
- Quando a criança mama no peito aceita mais facilmente os alimentos da família, porque o leite do peito tem sabor e cheiro conforme a alimentação da mãe. Mamando só no peito até os seis meses os bebês já estão se adaptando aos alimentos da família.
- Nesse período é comum o peito vazar e molhar a roupa. Isto é normal e acontece principalmente quando a mãe pensa no bebê ou acha que está na hora de amamentar. Isso é resultado da atuação de uma substância produzida no corpo da mulher que amamenta. Nesse caso, quando a mãe se sente incomodada, pode ordenhar um pouco o peito. Proteger o peito com um pano evita molhar a roupa.

## AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA



Figura 36

Oferecer somente o leite do peito durante os primeiros seis meses de vida.

Após os seis meses continuar amamentando até os dois anos de idade ou mais e introduzir os alimentos da família.



Figura 37

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 13

## PROBLEMAS MAIS FREQUENTES DA AMAMENTAÇÃO

### Fissura ou rachadura (figura 38)

- Ocorre quando o posicionamento ou a pega estão errados.

#### Como evitar:

- Manter os peitos enxutos;
- Evitar que os peitos fiquem muito cheios ou doloridos;
- Posicionar o bebê corretamente.

#### Como tratar rachaduras:

- Amamentar não deve doer. Porém, é importante que a mãe continue a amamentar, corrigindo possíveis problemas de “pega” e posição.
- Fazendo essas correções, a dor desaparece. Se aparecerem rachaduras elas devem:
  - Posicionar melhor o bebê no peito e corrigir a “pega”;
  - Começar a dar o peito pela mama sadia e depois passar para a mama com rachaduras;
  - Expor as mamas aos raios do sol ou à luz artificial (lâmpada de 40 watts a uma distância de 30 cm);
  - Ordenhar manualmente o excesso de leite para evitar que o leite fique “empedrado”.
- Se a mãe tiver febre alta ou muita dor, consultar o médico.
- Rachadura pode levar ao ingurgitamento (leite empedrado) e este à mastite.

### Leite “empedrado” ou peito ingurgitado, mastite e abscesso

- Uma forma de evitar que o leite fique “empedrado” é colocar o bebê para mamar sob livre demanda, sempre que ele quiser.
- Se as mamas estiverem muito cheias, retirar o excesso e oferecer o peito com maior frequência.
- Se não melhorar em 24 horas, a mama ficar avermelhada e a mãe tiver febre, deve procurar o médico para evitar complicações como mastite ou abscessos.

- O melhor tratamento é a ordenha do peito.
- Ingurgitamento geralmente ocorre nos dois peitos e nas duas primeiras semanas após o parto.
- Mastite geralmente acomete só um peito e após duas semanas do parto. Quando não tratado adequadamente pode evoluir para abscesso (figura 39).
- A mastite não contra-indica a amamentação.

### O leite está “secando”

- Isto pode ocorrer quando se introduz mamadeira, chucha, bico ou chupeta. A melhor maneira de evitar que o leite seque é dar o peito logo após o nascimento e todas as vezes que o bebê quiser.

## PROBLEMAS MAIS FREQUENTES DA AMAMENTAÇÃO

Fissura

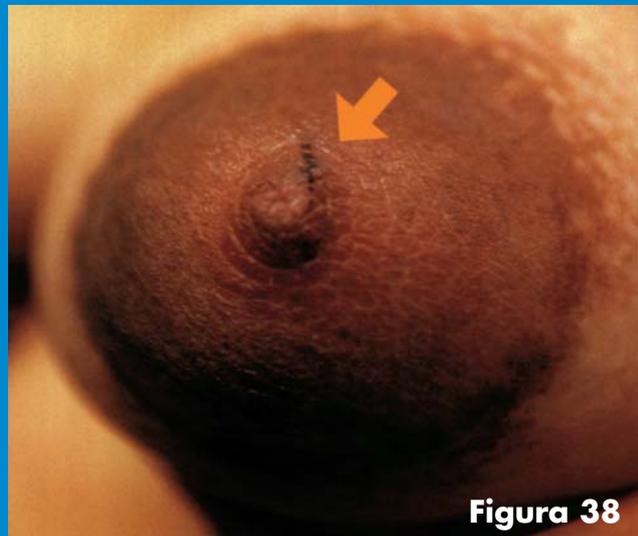


Figura 38

Mastite com abscesso



Figura 39

Fissuras (rachaduras)

Leite “empedrado”

Mastite e abscesso

“O leite está secando”

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 14

## MITOS E TABUS QUE PREJUDICAM A AMAMENTAÇÃO

**Dar de mamar faz os peitos caírem.**

Não é verdade. A queda do peito depende de vários fatores: hereditários, idade, aumento de peso. A própria gravidez causa mudança na sua forma e posição.

**Meu leite é fraco.**

Falso. Não existe leite fraco. O leite materno tem todas as substâncias na quantidade certa que o bebê precisa para crescer e se desenvolver sadio. O leite do início da mamada é mais “ralo” pois contém mais água, menos gordura e grande quantidade de fatores de defesa. Contém também mais vitaminas e sais minerais. O leite do fim da mamada é mais grosso, pois tem mais gordura e engorda o bebê.

O bebê precisa do leite do começo e do fim da mamada.

**Só meu leite não sustenta, e o bebê chora com fome.**

Falso. Nem sempre que o bebê chora é por fome; pode estar com cólica, frio ou calor, molhado, ou simplesmente querendo carinho (colo). Lembre-se de que o choro é a única forma do bebê se comunicar nos primeiros meses de vida. O importante é que ele esteja crescendo bem, o que é demonstrado pelo Cartão da Criança, e urinando mais do que seis vezes a cada 24 horas.

**Criança que nasceu prematura (antes do tempo) ou com baixo peso (menos de 2 quilos e meio) não deve mamar no peito.**

Falso. Estes bebês podem ter dificuldades de sugar no início, mas são os que mais precisam da proteção do leite materno. Conforme eles crescem, sugam com maior facilidade. Se o bebê tiver dificuldade de sugar, retire o leite, coloque-o numa vasilha limpa e dê ao bebê com colher, copo ou translactação.

Translactação é uma técnica utilizada para oferecer leite quando o bebê suga o peito e não consegue retirar a quantidade de leite que necessita. Na translactação, quando o bebê estiver mamando, deve ser ajustada, na boca do bebê, uma sonda conectada a uma vasilha com leite. Essa técnica é importante para estimular a produção do leite da mãe ao mesmo tempo em que o bebê está sendo alimentado com outro leite.

**Criança que arrota mamando faz o peito inflamar ou o leite secar.**

Falso. Não há comprovação científica desta afirmação popular.

**Mãe que está amamentando não pode trabalhar fora.**

Falso. A mãe pode dar de mamar nos períodos que estiver em casa. Pode retirar e guardar seu leite para ser oferecido ao bebê enquanto ela estiver fora.

## MITOS E TABUS QUE PREJUDICAM A AMAMENTAÇÃO



Figura 40

### TUDO ISTO É FALSO

“Dar de mamar faz os peitos caírem.”

“Meu leite é fraco e o bebê chora com fome.”

“Só meu leite não sustenta, e o bebê chora com fome.”

“Criança que nasceu antes do tempo ou muito pequena não pode mamar.”

“Se o bebê arrotar mamando, o peito pode inflamar ou o leite secar.”

“Mãe que trabalha fora não pode amamentar.”

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 15

## A legislação brasileira protege a amamentação

### A Constituição Brasileira – 1988

Capítulo II, Artigo 7º, Parágrafo XVIII – Licença Gestante  
A licença gestante é de 120 dias, sem prejuízo do emprego ou do salário.  
O pagamento da licença é feito pela Previdência.

Parágrafo XIX – Licença Paternidade  
O pai tem direito a cinco dias de licença após o nascimento do filho, para dar-lhe assistência e à sua mãe, recebendo salário integral (figura 43).

### Consolidação das Leis Trabalhistas – CLT

Seção IV, Artigo 389, parágrafo 9º, Inciso 1º: Direito à Licença para Hora de Amamentação  
Toda empresa é obrigada, desde que tenha 30 ou mais mulheres com mais de 16 anos de idade, a ter local apropriado onde seja permitido às empregadas guardar sob vigilância os seus filhos no período de amamentação. Esta exigência poderá ser atendida por meio de creches diretamente ou mediante convênios.

Seção V, Artigo 392: Da Proteção à Maternidade  
É proibido o trabalho da mulher grávida no período de 4 semanas antes e 8 semanas depois do parto.

. Artigo 392, Inciso 3º:  
Em caso de parto antecipado, a mulher terá sempre direito às 12 (doze) semanas previstas neste artigo.

. Artigo 392, Inciso 4º:  
Em casos excepcionais, mediante atestado médico, na forma do Inciso 1º, é permitido à mulher grávida mudar de função.

Seção V, Artigo 396: Direito a Amamentar Durante a Jornada de Trabalho.  
A mulher trabalhadora que amamenta terá direito durante a jornada de trabalho a dois descansos remunerados de meia hora cada um, para amamentar, até seu filho completar seis meses de idade (figura 41).

. Parágrafo Único:  
Quando a saúde do filho exigir, o período de seis meses poderá ser dilatado a critério de autoridade competente.

Seção V, Artigo 400: Creches e berçários no local de trabalho. Os locais destinados à guarda dos filhos das operárias durante o período de amamentação deverão possuir no mínimo um berçário, uma saleta de amamentação, uma cozinha dietética e uma instalação sanitária. As creches à disposição das empresas mediante convênio deverão estar próximas do local de trabalho.

**Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras. Portaria GM/MS 2.051, de 08/11/01 e resolução ANVISA RDC nº 221 e 222 de 05/08/02**

Protege a amamentação contra a propaganda indiscriminada de produtos que favorecem o desmame precoce, definindo suas regras de comercialização (figura 44).

**Normas para Alojamento Conjunto. A Portaria GM/MS 1016, de 26/08/92**

Obriga os hospitais e maternidades vinculadas ao Sistema Único de Saúde – SUS (conveniados e próprios) a implantarem alojamento conjunto total: mãe e filho juntos no mesmo quarto 24 horas por dia (figura 42).



Figura 41

Redução de 1 hora na jornada de trabalho para a amamentação.



Figura 42

Alojamento conjunto (após o parto, mãe e filho juntos no mesmo quarto ou enfermaria, 24 horas por dia).

Licença gestante (120 dias).

Licença paternidade (5 dias).

## A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA PROTEGE A AMAMENTAÇÃO

**Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras.**

Propaganda de leite em pó



Figura 44



Figura 43

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 16

## Como os serviços de saúde podem apoiar a amamentação

### COMO OS SERVIÇOS DE SAÚDE PODEM AJUDAR AS MÃES

- Estabelecendo norma e rotina de incentivo ao aleitamento materno

### QUANDO OS SERVIÇOS DE SAÚDE PODEM AJUDAR AS MÃES

Nos serviços de saúde: durante as ações educativas dirigidas à mulher e à criança

- Ressaltar a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e seu prolongamento até os dois anos de idade ou mais, acompanhado da introdução de outros alimentos. Enfatizar que o leite materno protege o bebê de infecções e alergias e enumerar as demais vantagens do aleitamento para o bebê e a mãe.

No pré-natal: durante as consultas clínicas ou avaliações domiciliares

- Estimular a formação de grupos de apoio à gestante com a participação dos familiares;
- Nas consultas: orientar as mães sobre as vantagens da amamentação para a mãe, para a criança e para sua família, a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e complementado até 2 anos de idade ou mais, consequências do desmame precoce, produção do leite materno, manutenção da lactação, extração manual e conservação do leite materno. Alimentação da gestante e da nutriz, uso de drogas durante o aleitamento materno, contracepção e aleitamento materno, amamentação na sala de parto, importância do alojamento conjunto, técnicas de amamentação, problemas e dificuldades na amamentação, direitos da mãe e da criança na amamentação.
- Organizar palestras com grupos de gestantes enquanto esperam a consulta.

- Orientar sobre grupos de apoio ao aleitamento materno, no local mais próximo da casa da gestante.
- Estimular o parto normal.

No parto:

- Identificar indicações precisas para o parto cesáreo.
- Evitar anestésicos que possam comprometer o estado de consciência da mãe ou do bebê, e portanto dificultar o aleitamento materno.
- Ajudar a mãe a colocar o bebê em contato pele-a-pele logo após o nascimento, de preferência levando-o ao peito para mamar.

No puerpério, isto é, no pós-parto: se a mãe estiver internada,

- Praticar o alojamento conjunto 24 horas por dia;
- Apoiar as mães nos cuidados com o bebê, ensinando as técnicas adequadas para amamentar;
- Promover palestras com as mães sobre aleitamento materno e cuidados com o bebê;
- Não oferecer nenhum outro alimento ou bebida além do leite materno;
- Ensinar a ordenha manual;
- Avaliar a forma de mamar de todo bebê.

No pós-parto

- Estimular o treinamento de profissionais para realização de visitas domiciliares;
- Acompanhar o processo da amamentação e o crescimento e desenvolvimento da criança;
- Estimular a participação em grupos comunitários de apoio à amamentação.



## COMO OS SERVIÇOS DE SAÚDE PODEM APOIAR A AMAMENTAÇÃO

Implementando normas e rotinas de aleitamento materno;

Incentivando formação de grupos de gestantes e mães;

Estimulando a participação das famílias no apoio à amamentação e durante a assistência ao pré-natal, parto e pós-parto;

Realizando acompanhamento das crianças e mães após a alta da maternidade;

Estimulando as visitas domiciliares por pessoal treinado;

Avaliando o jeito de amamentar em todos os contatos com mães e bebês;

Monitorando o crescimento e desenvolvimento da criança.

# Promovendo o Aleitamento Materno

Texto referente à página 17

## A FAMÍLIA E A AMAMENTAÇÃO

O que é importante?

**Participação do pai e dos avós desde as consultas de pré-natal, até o parto e pós-parto.**

- Isso fará com que eles se sintam também importantes, responsáveis e participativos neste processo de amamentação e cuidados com o bebê.
- Algumas avós não tiveram êxito em amamentar, pois não tiveram informações corretas e nem foram apoiadas quando tiveram dificuldades para amamentar. É importante que elas (avós) e os pais, sempre que possível, estejam junto nas consultas do pré-natal, durante o parto, visitas domiciliares realizadas pela equipe do Programa Saúde da Família e no ambulatório, durante as consultas.

**Participar em casa nos momentos de amamentação, envolvendo os outros filhos.**

- Muitas mães evitam ter o marido e os filhos maiores perto delas durante a amamentação, PELO CONTRÁRIO, devemos estimular para que eles vejam esse momento de prazer e saúde.
- A criança, ao ver esta cena, aprenderá desde cedo que o aleitamento materno é muito importante para o crescimento e desenvolvimento do bebê.

**Encorajar e incentivar a mãe a amamentar**

- Após a alta da maternidade cabe à família estimular a mãe a amamentar exclusivamente até os seis meses e continuar a amamentar até os 2 anos ou mais.

**Ajudar no cuidado com a casa e os filhos.**

- No período da amamentação é difícil para a mulher cuidar do bebê, da casa, do marido e de outros filhos. A família deve se reunir e procurar ajudar a mãe nas tarefas de casa para que ela possa se dedicar ao recém-nascido.

**NÃO trazer para a casa produtos que prejudicam a amamentação, como latas de leite, mamadeiras e chupetas.**

- A família não deve presentear a mãe e nem aceitar a doação desses produtos que são prejudiciais.
- Não fumar perto da criança.**
- A mãe e os familiares não devem fumar no ambiente onde estiver a criança. A fumaça do cigarro transforma a criança em fumante passivo, sendo portanto prejudicial a sua saúde
- Orientar a mãe a procurar o serviço de saúde em casos de dúvidas sobre a amamentação.**
- A família deve ajudar a mãe a identificar a necessidade de procurar ajuda do profissional de saúde nos casos de dúvida e de algum problema com a mãe ou com o bebê, que apareça durante a amamentação.



Figura 45



Figura 46

## A FAMÍLIA E A AMAMENTAÇÃO

### O QUE É IMPORTANTE?

Participação do pai e dos avós desde as consultas de pré-natal, até o parto e pós-parto;

Participar em casa nos momentos de amamentação, envolvendo os outros filhos;

Encorajar e incentivar a mãe a amamentar;

Ajudar no cuidado com a casa e os filhos;

NÃO trazer para casa produtos que prejudicam a amamentação, como latas de leite, mamadeiras e chupetas;

Não fumar na presença do bebê;

Orientar a mãe a procurar o serviço de saúde em casos de dúvidas sobre a amamentação.



Figura 47

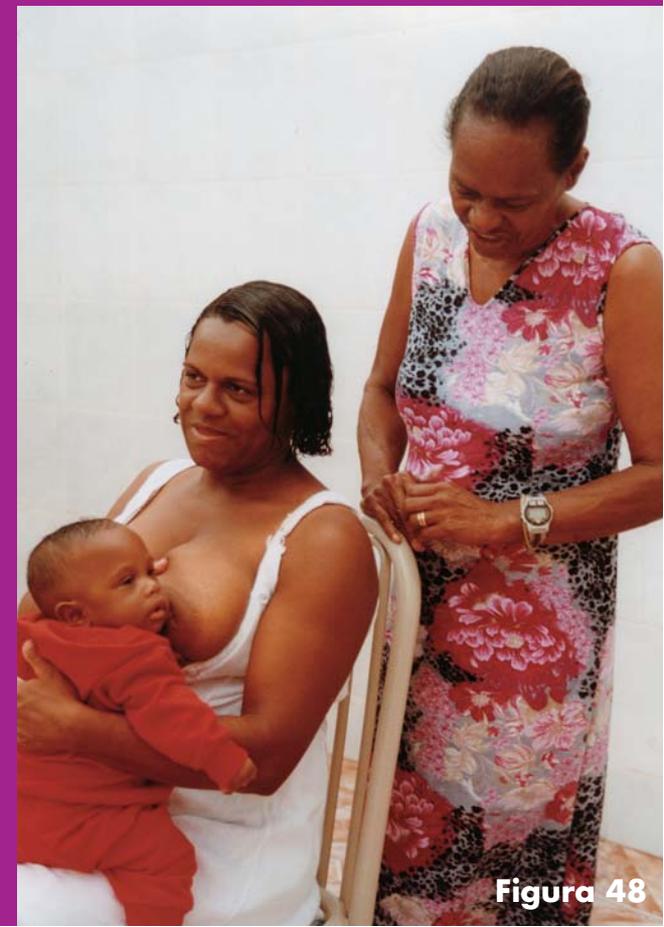


Figura 48

**Desejamos que este álbum seriado ajude as crianças a terem o seu direito de mamar no peito até os dois anos de idade ou mais garantido e respeitado.**

**A amamentação, isto é, dar o peito, é a primeira e mais importante ação no combate à fome, às doenças e à desnutrição, e no fortalecimento do vínculo fundamental entre mãe e filho.**

**Com a participação da família e da comunidade, a amamentação promove o desenvolvimento infantil adequado.**

**Este álbum foi elaborado para facilitar o trabalho daqueles que no dia-a-dia convivem com gestantes, mães, crianças e suas famílias e têm a grande missão de promover, proteger e apoiar a amamentação.**

**Por isso, agradecemos às mães, crianças e famílias que cederam suas imagens para ilustrar as orientações contidas neste álbum.**

#### Equipe de revisão desta edição:

Evangelina Kotzias Atherino dos Santos \_\_\_\_\_ Maternidade Carmela Dutra - SC  
Halim Antonio Girade \_\_\_\_\_ UNICEF  
Keiko Myasaki Teruya \_\_\_\_\_ Centro de Lactação de Santos - Sociedade Brasileira de Pediatria  
Maria José Medeiros \_\_\_\_\_ UNICEF  
Maria de Fátima Moura de Araújo \_\_\_\_\_ Área de Saúde da Criança e Aleitamento Materno/MS  
Sônia Maria Salviano Matos de Alencar \_\_\_\_\_ ABPBLH - Associação Brasileira de Profissionais de Banco de Leite Humano e Aleitamento Materno - SBP  
Vilneide Braga Diegues Serva \_\_\_\_\_ Instituto Materno Infantil de Pernambuco

#### Colaboradores:

Francisco Salatiel de A. Barbosa \_\_\_\_\_ ABPBLH  
Graciete Oliveira Vieira \_\_\_\_\_ Hospital Clériston de Andrade - Feira de Santana - BA  
João Aprígio Guerra de Almeida \_\_\_\_\_ Rede Nacional de Bancos de Leite Humano - FIOCRUZ  
Letícia Sobreira \_\_\_\_\_ UNICEF  
Márcia Maria Tavares Machado \_\_\_\_\_ Escola de Saúde Pública - UFCE  
Marina Ferreira Rea \_\_\_\_\_ Instituto de Saúde de São Paulo  
Paula Claycomb \_\_\_\_\_ UNICEF  
Sebastião Moreira \_\_\_\_\_ Hospital Nascer Cidadão - Goiânia - GO  
Sebastião Leite \_\_\_\_\_ Hospital Nascer Cidadão - Goiânia - GO  
Sônia Isoyama Venâncio \_\_\_\_\_ Instituto de Saúde de São Paulo  
Zuleika Thomson \_\_\_\_\_ Universidade Estadual de Londrina - Paraná

Ana Cecília Silveira Lins Sucupira  
Coordenadora da Área Técnica Saúde da Criança e Aleitamento Materno - DAPE/SAS/MS

Maria Cristina Boaretto  
Diretora do Departamento de Ações Programáticas - DAPE/SAS/MS

#### Fotografia:

Mila Petrillo  
Rayssa Coe

#### Arte e Diagramação:

Zelo Editorial  
Janaina Coe  
Dalel Achkar

#### Impressão:

Total Editora

O desenvolvimento e revisão deste álbum contou com o apoio da Embaixada da Finlândia no ano de 2003

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde

Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, revisada.  
Brasília: 2007

Álbum seriado.  
18p.

#### UNICEF

Marie-Pierre Poirier  
Representante do  
UNICEF no Brasil

#### Ministério da Saúde

José Gomes Temporão  
Ministro da Saúde