

APOIO À AMAMENTAÇÃO

Um guia acolhedor para mães, familiares e profissionais de saúde

ORGANIZADORES

Myrtis Katille de Assunção Bezerra

Adonay Guedes Cirino

Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira

Esther Cândido da Silva

APOIO À AMAMENTAÇÃO

Um guia acolhedor para mães, familiares e profissionais de saúde

ORGANIZADORES

Myrtis Katille de Assunção Bezerra

Adonay Guedes Cirino

Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira

Esther Cândido da Silva

© iStockPhoto



MACEIÓ/AL
2024



**Projeto de Extensão Amamenta HUPAA -
HUPAA/FANUT/UFAL**

ORIENTADORA

Myrtis Katille de Assunção Bezerra

DISCENTES COLABORADORES

Adonay Guedes Cirino

Esther Cândido da Silva

Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira

PROJETO GRÁFICO

Adonay Guedes Cirino

Esther Cândido da Silva

Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira

Thalys Gustavo

COLABORADORES

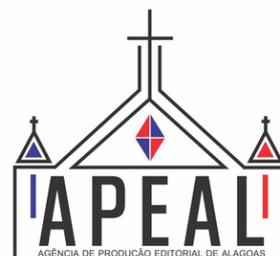
Monica Lopes de Assunção

Larissa de Oliveira Soares

Geisa Gabriella Rodrigues

Maria da Conceição Carneiro Pessoa de Santana

Renata Maria de Magalhães Moura Protásio



**Agência de Produção Editorial de Alagoas -
Apeal**

COMISSÃO EDITORIAL

Felippe Rocha Presado Menezes de Barros (UEA)

Fernanda Lins de Lima (UFAL)

Marseille Evelyn de Santana (UFAL)

MarianA Lessa de Santa (UFAM)

CAPA E DIAGRAMAÇÃO

Adonay Guedes Cirino

REVISÃO ORTOGRÁFICA E VANCOUVER

Adonay Guedes Cirino

Myrtis Katille de Assunção Bezerra

Monica Lopes de Assunção

Larissa de Oliveira Soares

IMAGEM DA CAPA

iStockPhoto



Esta obra está licenciada com uma licença *Creative Commons*. É permitido copiar, distribuir, exibir, executar, desde que seja dado crédito a autoria original. Não permitido fazer uso comercial desta obra e nem criar obras derivadas.

Catálogo na Fonte

Departamento de Tratamento Técnico da Agência de Produção Editorial de Alagoas

A643 Apoio à amamentação [recurso eletrônico] : um guia acolhedor para mães, familiares e profissionais de saúde / Organizadores Myrtis Katille de Assunção Bezerra, Adonay Guedes Cirino, Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira, Esther Cândido da Silva. – Maceió : Apeal, 2024.
32 p. : il. : cor (e-book).

Bibliografia: p. 32.
ISBN: 978-65-85656-07-8.

1. Nutrição infantil. 2. Amamentação. 3. Orientações. 4. Guia. I. Bezerra, Myrtis Katille de Assunção, org. II. Cirino, Adonay Guedes, org. III. Ferreira, Maria Beatriz Leal de Lima, org. IV. Silva, Esther Cândido da, org. V. Projeto de extensão e pesquisa Amamenta HUPAA - FANUT/UFAL/HUPAA

CDU: 612.398.23(036)

Elaborada por Fernanda Lins de Lima – CRB – 4/1717

SOBRE OS AUTORES

Myrtis Katille de Assunção Bezerra

Graduação em Nutrição e Mestrado em nutrição humana pela Universidade Federal de Alagoas. Doutora em ciências da saúde pela Fiocruz de Pernambuco. Pós-graduação em nutrição hospitalar pelo Instituto de ensino e Pesquisa Albert Einstein de São Paulo. Docente adjunta da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas FANUT/UFAL, na área de nutrição materno infantil. Coordenadora do projeto Amamenta, HUPAA.

Adonay Guedes Cirino

Graduando da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas - FANUT/UFAL. Organizador do Projeto de pesquisa e extensão Amamenta HUPAA. Bolsista de Iniciação Tecnológica CNPq/CAPES/HUPAA

Maria Beatriz Leal de Lima Ferreira

Graduando da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas - FANUT/UFAL. Organizadora do Projeto de pesquisa e extensão Amamenta HUPAA. Bolsista de extensão da UFAL.

Esther Cândido da Silva

Graduando da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas - FANUT/UFAL. Organizadora do Projeto de pesquisa e extensão Amamenta HUPAA.

COAUTORAS

Monica Lopes de Assunção

Graduação e mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas, doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal de Pernambuco e Docente da Universidade Federal de Alagoas na área de nutrição materno infantil.

Larissa de Oliveira Soares

Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas. Especialização em gastroenterologia Pediátrica pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP. Mestrado em Ciência pela UNIFESP. Nutricionista da Unidade da Criança e adolescente do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes - HUPAA.

Geisa Gabriella Rodrigues

Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário Cesmac, Especialização em Enfermagem Obstétrica pela Universidade Federal de Alagoas e Mestrado em Pesquisa na Saúde pelo Centro Universitário Cesmac. Enfermeira da Unidade Neonatal do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes - HUPAA.

Maria da Conceição Carneiro Pessoa de Santana

Graduação em Fonoaudiologia pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP). Mestre e Doutora em Ciências da Saúde pela UNIFESP. Fonoaudióloga da Unidade Neonatal e Clínica Pediátrica do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes - HUPAA.

Renata Maria de Magalhães Moura Protásio

Graduação e Mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas. Especialização em Nutrição em Pediatria pelo IPGS. Consultora em Lactação (IBCLC). Nutricionista na Unidade Neonatal e Clínica, atuando em serviço de Lactário na Maternidade Escola Santa Mônica.

APRESENTAÇÃO

O início do aleitamento materno pode ser repleto de desafios e dúvidas que podem afetar a confiança da mulher e provocar o desmame precoce.

Este e-book surge como um aliado para mães e profissionais de saúde que desejam explorar as principais questões que envolvem o aleitamento materno.

É inegável que uma das barreiras mais comuns no início da amamentação é a insegurança que muitas mulheres têm em relação à própria produção de leite, bem como a falta de orientação em relação aos desafios que podem surgir durante o processo de aleitar. Assim, queremos contribuir oferecendo informações claras, simples e confiáveis para fortalecer a autoconfiança das mães que desejam amamentar.

Este material pode ser utilizado também como uma ferramenta para os profissionais de saúde, auxiliando-os com um material didático que pode ser usado e compartilhado de forma gratuita nas maternidades, ambulatórios ou em unidades de saúde básica ou mesmo nas redes sociais, de forma completa ou isolada.

Nosso objetivo é abordar as principais questões, dúvidas e desafios relacionados à amamentação, fornecendo dicas simples, informações práticas e orientações embasadas, transmitindo conhecimento, confiança e apoio às mães que precisem.

Estamos comprometidos em tornar a experiência da amamentação uma jornada mais tranquila e gratificante, tanto para a mãe quanto para o bebê. E o conhecimento é o primeiro passo para isso.

Nesse sentido, o projeto “Amamenta HUPAA” é um projeto de pesquisa e extensão realizado a partir da parceria entre a Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e o Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA) e que teve como base o pioneiro projeto de extensão “Amamenta, Mamãe” da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Junte-se a nós nessa busca por um começo de vida mais saudável através do apoio e incentivo ao aleitamento materno.

Boa leitura!

Myrtis K. de Assunção Bezerra

SUMÁRIO

Por que amamentar o bebê é tão importante, mas tão desafiador?.....	8
O que é Aleitamento Materno Exclusivo.....	9
Vantagens do aleitamento materno exclusivo para a mamãe.....	10
Vantagens do aleitamento materno exclusivo para o bebê.....	11
O leite materno é suficiente?.....	12
A descida do leite.....	13
Sinais de fome.....	14
Sinais de que o bebê está mamando bem.....	15
O que fazer para aumentar a produção de leite materno?.....	16
Posicionamento e pega corretos.....	17
Posições para amamentar.....	18
Cuidados necessários com as mamas.....	20
Por que não utilizar mamadeiras e chupetas?.....	21
Até quando amamentar?.....	22
Extração manual do leite.....	23
O que fazer após a ordenha?.....	24
Quando o bebê pode comer outros alimentos?.....	26
A importância da alimentação complementar.....	27
Dificuldades, dores e problemas relacionados a amamentação.....	28
O que fazer quando houver a sensação de leite empedrado?.....	29
Mastite é uma complicação do “empedramento”.....	30
Candidíase mamária.....	31
Mamilo sensível e rachado: o que fazer?.....	32
Mitos e verdades sobre a amamentação.....	33
Referências.....	34

Por que amamentar o bebê é tão importante, mas tão desafiador?

O aleitamento materno contribui para taxas mais baixas de doenças infantis agudas e crônicas, bem como para melhores resultados cognitivos e educacionais. **A amamentação é um dos investimentos mais eficazes que um país pode fazer para garantir uma população mais inteligente e saudável.**



O leite materno é um fluido vivo único, que possui tudo que o bebê precisa para um bom crescimento e desenvolvimento, contribui para sua hidratação e contém proteínas, gorduras, cálcio e ferro. Nenhuma fórmula infantil é capaz de fornecer todas as substâncias que estão no leite materno.

Apesar do leite materno ser tão saudável para seus filhos, as mulheres são desacreditadas da sua capacidade em amamentar e muitas vezes não tem a ajuda necessária para manter a amamentação quando as dificuldades surgem. A ajuda e apoio da família e dos profissionais de saúde são essenciais para o sucesso do aleitamento materno.



O que é Aleitamento Materno Exclusivo?

O Aleitamento Materno Exclusivo é quando o bebê recebe **apenas o leite do peito** como alimento até o 6º mês de vida, sem nenhum outro tipo de alimento, como sucos ou papinhas, nem mesmo água ou chá.



ALEITAMENTO MATERNO CONTINUADO

Após os 6 meses o leite materno continua sendo a principal fonte de nutrição do bebê. Porém, deve ser introduzida a alimentação complementar saudável. Nessa fase a criança começa a receber água e outros alimentos como frutas e legumes, raízes e cereais, carnes, peixes e ovos que completam a amamentação.



Ofereça água ao longo do dia.

Vantagens do aleitamento materno exclusivo para a mamãe

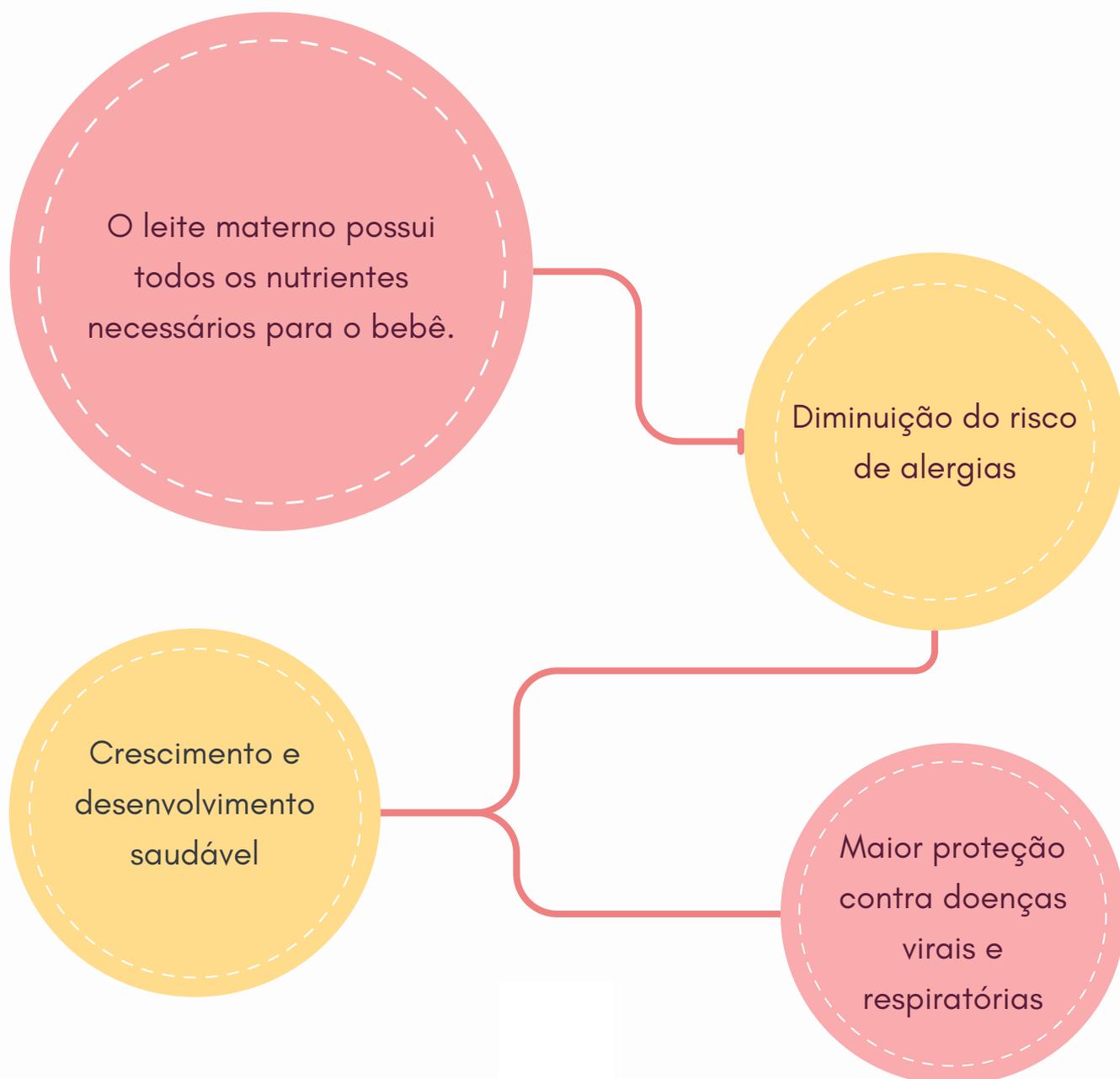
Amamentar diminui sangramentos excessivos e quadros de anemia no pós-parto, além de auxiliar na redução do peso da mãe. Outra grande vantagem para a mãe que amamenta, é a proteção fornecida contra doenças como: diabetes, câncer de mama e depressão pós-parto.

**A amamentação fortalece os laços entre mãe e o bebê.
Além disso, ajuda na prevenção de doenças!**

© via Freepik.com



Vantagens do aleitamento materno exclusivo para o bebê



Além disso, estudos comprovam que bebês que passaram pelo aleitamento materno exclusivo tornaram-se crianças e adultos mais inteligentes e saudáveis.



O leite materno é suficiente?

Sim! A maioria das mães produzem a quantidade necessária que seu filho precisa para se alimentar e crescer saudável.

Nos primeiros dias após o parto, o leite materno é chamado de colostro. O colostro funciona como uma primeira vacina e protege seu filho contra doenças e estimula o desenvolvimento da sua imunidade.

💧 Lembre-se: Não existe leite fraco.
🌟
O seu leite é forte e vale OURO!

Colostro

1-5 dia após o parto

Leite de transição

6-15 dia após o parto

Leite maduro

15 dias após o parto

© Foto divulgação



A descida do leite

A descida do leite materno é compatível com a demanda de produção materna e a capacidade gástrica do recém-nascido. Durante a primeira semana de vida do bebê, a mulher passa por um processo chamado de apojadura, que é a descida do leite. Na primeira semana de vida o estômago do seu bebê é extremamente pequeno. Veja abaixo os exemplos do tamanho do estômago:

Dia 1 pós-parto



O estômago do bebê é do tamanho de uma acerola
5 - 7 mL
1 a 1,5 colher de chá

Dia 3 pós-parto



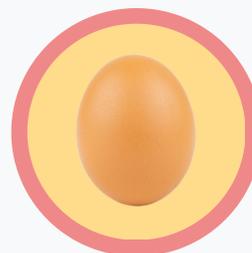
Tamanho de um morango
22 - 27 mL
1,5 a 2 colheres de sopa

Dia 4 pós-parto



Tamanho de uma ameixa
45 - 60 mL
3 a 6 colheres de sopa

Dia 5 pós-parto



Tamanho de um ovo grande
80 - 150 mL
1/3 a 2/3 de uma xícara de chá

Sinais de fome

O choro do bebê nem sempre é um indicativo de fome, mas existem movimentações corporais que facilitam a identificação da necessidade de alimentação.

Sinais precoces - "Estou com fome"



Mexe-se



Abre a boca



Vira a cabeça
Procurando/buscando

Quando amamentamos em livre demanda, não há controle rígido de horário. O bebê mostra os sinais de fome iniciais e essa é a hora de amamentar.

Sinais moderados - "Estou com muita fome"



Estica-se



Aumenta o movimento
do corpo



Mão na boca

Sinais de que o bebê está mamando bem

1

Está fazendo xixi em média 6 vezes por dia (Fraldas com xixi clarinho e sem odor forte).

2

O cocô do bebê é bem escuro nos primeiros dias, chamado de mecônio, e vai clareando ao longo da primeira semana de vida, ficando com aspecto amarelado.

3

Após mamar no peito, o bebê fica relaxado.

4

Bebê ganhando peso adequadamente. E lembre-se: é normal o bebê perder um pouco de peso na primeira semana de vida.

5

É sempre bom lembrar: Bebês choram por vários motivos e mamam com frequência.

6

Continue dando de mamar sempre que o bebê solicitar.



DEVO CONTROLAR O TEMPO DE MAMADA?

A resposta é **não!**

Não existe tempo de mamada. O bebê é quem decide quanto tempo vai durar cada mamada e quando cada mamada vai começar. Observar sempre os sinais iniciais de fome.

Se você ainda tem dúvidas se seu bebê está mamando bem, procure o banco de leite ou unidade de saúde mais perto de você para te ajudar.

O que fazer para aumentar a produção de leite materno?

AMAMENTAR A LIVRE DEMANDA

Amamentar sempre que o bebê quiser faz com que a mama produza uma maior quantidade de leite materno, sendo suficiente para o recém nascido. Evite usar chupetas ou mamadeiras, isso pode atrapalhar a produção de leite.

INGERIR BASTANTE LÍQUIDO E SE MANTER BEM ALIMENTADA

A produção de leite materno depende do nível de hidratação da mãe, recomenda-se o consumo de 2,7 a 4 litros de líquidos por dia (como água e/ou sucos sem açúcar e água de coco). Não existe alimentos que aumentem a produção de leite, mas mantenha alimentação adequada e saudável com refeições ao longo de todo o dia.

MÃE RELAXADA E CONFIANTE

Já se sabe que a descida do leite da mãe depende do seu estado emocional. Se mantenha confiante, relaxada e descanse na medida do possível.

© [rawpixel] via Freepik.com



Posicionamento e pega corretos

A pega correta é muito importante para evitar fissuras no mamilo e ajudar na produção de leite. Observe os passos a seguir:



1º Passo

Posicione seu bebê deixando-o com a barriga encostada à sua. Se possível, retire o excesso de roupinhas e suas luvinhas, se houver.

Boca do bebê bem aberta. Queixo do bebê toca a mama primeiro o que gera o reflexo de abertura de boca.



2º Passo

3º Passo

Lábio inferior do bebê para fora e queixo encostado na mama, com o nariz livre.



Posições para amamentar

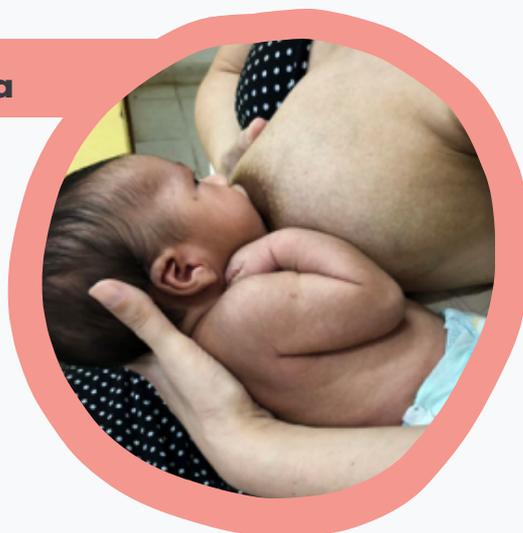


Tradicional

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.

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

Lateral Inversa



Cavalinho

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



Posições para amamentar

Deitada

Deitados um de frente para o outro de uma maneira confortável; a barriga do bebê deve estar encostada na barriga da mãe.



Cuidados necessários com as mamas

01

Lave os seios apenas com água, não use sabonetes, cremes, pomadas ou óleos.

02

Se seu seio estiver cheio e endurecido, fazer massagem e retirar um pouco do leite antes da mamada (ordenha de alívio).

03

Use sutiã confortável, de algodão e de alças largas, e que comporte toda a mama. Evite ficar com o sutiã molhado, troque com frequência. Geralmente nessa fase a mulher usa sutiã de um número a mais do que era habitual.

04

Colocar o dedo mindinho na boca do bebê ajuda a tirá-lo do seio, isso pode ser feito sempre que ele pegar a mama de forma errada ou estiver doendo. Assim você poderá ajustar a pega e evitar fissuras.



Por que não utilizar mamadeiras e chupetas?

A utilização de bicos artificiais (mamadeiras e chupetas) pode acarretar em confusão de bico, resultando assim no desmame precoce. Além disso, o uso desses materiais pode aumentar o risco de contaminação por vírus e causar má formação da arcada dentária.



O QUE PODE CAUSAR?

- 1** Dificulta a pega correta do bebê na mama, levando ao desmame precoce;
- 2** Dificulta o desenvolvimento correto dos dentes;
- 3** Maior risco de contaminações e infecções;
- 4** Prejudica a mordida, o mastigar, o engolir, a fala e a respiração do bebê;

Até quando amamentar?

- 🔴 O leite materno supre todas as necessidades do bebê até o 6º mês de vida. Após essa idade começa a fase de introdução alimentar, mas a amamentação deve continuar.
- 🔴 Continue oferecendo leite materno até os 2 anos de idade ou mais, de forma complementar à alimentação. Dessa forma, você terá um vínculo maior com a criança, ela estará protegida contra diversas infecções e terá um crescimento saudável.
- 🔴 **Lembre-se:** Em qualquer idade, o leite materno ainda é uma importante fonte de energia, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

© Freepik.com

amamentar é cuidar

Extração manual do leite

Muitas mães tem dúvidas de como extrair o seu leite seja para que possam voltar a trabalhar e deixar o leite materno para que um cuidador ofereça ao bebê ou para outra ocasião que precisarem. A seguir mostramos como a extração de leite pode ser feita:



© Radilson Carlos Gomes

1

Lave bem as mãos e escale o recipiente onde irá armazenar o leite por 15 minutos a 180°C.

2

Faça massagens suaves em toda mama.

3

Comece a fazer movimentos circulares e suaves com os dedos ao redor da mama, iniciando pela aréola (área escura da mama).

4

Coloque o polegar e indicador na linha que divide a aréola do seio, segurando em formato de "C".

5

Aperte e empurre suavemente um dedo contra o outro, até que haja a saída do leite, em seguida, despreze o primeiro jato. Não precisa deslizar o dedo em direção ao mamilo. Mantenha o movimento dos dedos na mesma posição.

O que fazer após a ordenha?

01

Procure guardar a quantidade ideal por mamada.

Coloque data e hora da coleta em cada frasco. Guarde imediatamente o frasco na geladeira ou no congelador;

02**03**

O leite pode ser conservado na geladeira por até 12 horas e no congelador por até 15 dias;

Antes de oferecer ao bebê, amorne o leite em banho-maria (fogo desligado), agitando levemente o frasco, até que fique em temperatura corporal (37°C);

04**05**

Se sobrar leite que retirou do congelador ou geladeira, jogue fora. Este leite que sobrou não deve mais ser oferecido ao bebê;



O que fazer após a ordenha?

06

Ofereça o leite ao bebê utilizando copo, xícara ou colher pequena;

Caso use o copo, virar levemente até o leite tocar os lábios do bebê, esperando que ele extraia o leite materno do recipiente.

07

Quando o bebê pode comer outros alimentos?

A introdução alimentar é a fase que novos alimentos, além do leite materno, são oferecidos ao bebê. Deve ser iniciado no 6º mês de vida. Esse processo deve ser realizado com cuidado, confira alguns passos para uma introdução alimentar saudável:

Dar somente leite materno até os 6 meses, **sem oferecer** outros alimentos ou líquidos, como: água, chás, sucos, leite de vaca ou fórmula infantil.

É importante oferecer uma alimentação a base de frutas e verduras, cereais, raízes, leguminosas, carnes, ovos.

Não devem ser oferecidos alimentos que contenham açúcar, café, enlatados, frituras e outras guloseimas nos primeiros anos de vida.

A amamentação deve ser mantida de forma complementar, se possível, até pelo menos os 2 primeiros anos de vida do bebê.

A importância da alimentação complementar

Quando o bebê completar 6 meses de vida torna-se necessária a introdução de outros alimentos como frutas, verduras, feijões, carnes, peixes e ovos).

Os alimentos devem ser ofertados numa textura mais macia, levemente amassados com garfo, optando sempre por um prato colorido e devendo evitar o uso de liquidificador.

Nesse momento é necessário ter paciência e deixar o bebê experimentar os alimentos no seu próprio tempo.

Um ambiente calmo e tranquilo são essenciais nessa fase.

Comer junto com a criança ajuda ela a aceitar melhor novos alimentos.



Dificuldades, dores e problemas relacionados a amamentação

A amamentação é um processo complexo e que pode, especialmente, nas primeiras semanas pós-parto, apresentar algumas dificuldades que serão enfrentadas pela mãe e pelo bebê. Afinal, ambos estão vivendo algo completamente novo. Muitas vezes ouvimos que amamentar é instinto, e isso pode aumentar o sentimento de insegurança das mulheres em pedir ajuda quando sentem dificuldades.

No início da amamentação o pode surgir alguns problemas como:

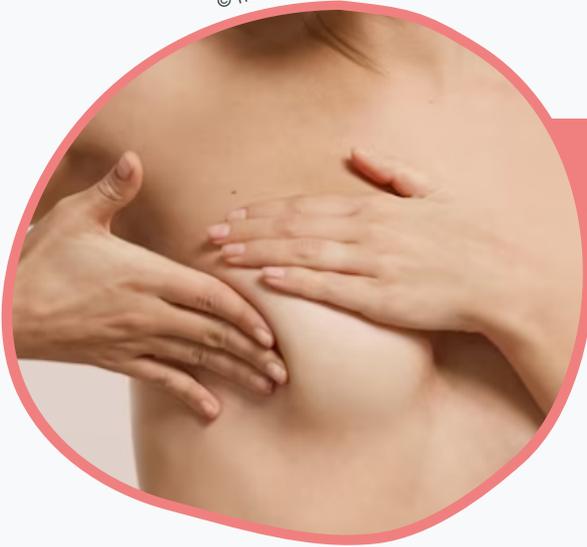
Dor, sensação de “empedramento” da mama, fissuras (rachaduras) no mamilo ou candidíase mamária.

Esses problemas são de fácil manejo, em sua maioria, e podem ser resolvidos com algumas orientações básicas. A seguir mostramos os principais problemas relacionados a amamentação e como você, mulher que amamenta, ou profissional de saúde podem manejar ou mesmo prevenir “empedramento”, dor ao amamentar, fissura de mamilo e candidíase mamária.



O que fazer quando houver a sensação de leite empedrado?

© hautcontour.de



Leite empedrado

A sensação é que a mama fica com partes muito duras como se tivesse leite “empedrado” ou “endurecido” na região. É muito comum de acontecer no processo da Aposadura (descida do leite).

O que fazer?

Amamentar em livre demanda (sempre que o bebê der sinais de fome).

Fazer massagem com movimentos circulares na mama, de forma suave. Se necessário, realize ordenha manual para alívio.

Mudar a posição do bebê na durante a mamada.

Após a massagem/ ordenha, compressas com uma fraldinha úmida e gelada podem ajudar no alívio do edema e dor.

Mastite é uma complicação do “empedramento”

© Foto divulgação



Mastite

Quando o problema do leite “empedrado” não é resolvido, e o esvaziamento da mama não é adequado, a mama pode ficar dolorosa, vermelha, quente e inchada. A mulher pode se sentir febril e ter calafrios.

O que fazer?

Se você apresentar alguns desses sintomas, é necessária avaliação médica. Procure o serviço de saúde mais próximo para um tratamento adequado.

A mastite **NÃO** impede a amamentação.

Os bancos de Leites são serviços de referência para qualquer dificuldade na Amamentação. [Acesse a plataforma da Rede Global de Bancos de Leite e encontre o mais próximo de você.](#)

Candidíase mamária

© Foto divulgação



Candidíase

Infecção que causa coceira, queimação, "fisgadas" e dor nos mamilos. A pele da mama pode ficar vermelha, irritada ou com despelando ou mais esbranquiçada.

O que fazer?

Após as mamadas, lavar os mamilos com água, secá-los ao ar livre e à luz do sol com cuidado.

Lavar e trocar o sutiã todos os dias; Evite oferecer chupetas, mamadeiras e bicos artificiais ao bebê, pois podem contribuir para a recontaminação.

Não utilize absorventes de seio ou conchas.

Melhorar a alimentação, reduzindo o consumo de alimentos açucarados (refrigerantes, chocolates, doces, bolos, bolachas e etc.).

É necessário que mãe e bebê busquem tratamento médico para iniciar tratamento com antifúngico.

Mamilo sensível e rachado: o que fazer?

© Foto divulgação



Fissuras ou rachaduras

As fissuras acontecem quando o posicionamento ou a pega do bebê estão inadequados. São rachaduras que podem causar dor e sensibilidade ao amamentar

O que fazer?

Corrigir e Ajustar a pega do bebê (rever página sobre pega correta).

Hidratar os mamilos com leite materno após a mamada e secar ao ar livre; Manter as mamas o mais arejadas o possível.
Não utilize pomadas de cicatrização.

Mudar a posição do bebê a cada mamada para reduzir sensibilidade.



© Foto divulgação

O uso de rosquinhas de fralda É uma excelente opção para não usar conchas de seio. É possível fazer uma "rosquinha" com uma fralda pequena que ajuda a proteger o mamilo e não permite que o sutiã encoste na fissura.

Mitos e verdades sobre a amamentação

Existe leite fraco?

MITO! Não existe leite fraco. O leite materno tem todas as substâncias na quantidade certa que o bebê precisa para crescer e se desenvolver sadio.



Seios pequenos produzem menos leite?

MITO! A glândula produtora de leite não depende do tamanho dos seios. Se sua mama é pequena você vai produzir leite em quantidade suficiente



A amamentação ajuda no emagrecimento da mulher?

VERDADE! Um dos benefícios do aleitamento para a mulher é a perda de peso mais rápida após o parto. Parte da gordura materna é transferida para o bebê pelo leite.



Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS VERSÃO RESUMIDA**. BRASÍLIA-DF: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **SAÚDE DA CRIANÇA: ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**. 2. ED. BRASÍLIA-DF: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA; WORLD HEALTH ORGANIZATION. **THE INVESTMENT CASE FOR BREASTFEEDING: NURTURING THE HEALTH AND WEALTH OF NATION**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GLOBALBREASTFEEDINGCOLLECTIVE.ORG/MEDIA/426/FILE/THE%20INVESTMENT%20CASE%20FOR%20BREASTFEEDING.PDF](https://www.globalbreastfeedingcollective.org/media/426/file/the%20investment%20case%20for%20breastfeeding.pdf). ACESSO EM: 20 DEZ. 2023.

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE SANTA MARIA; UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. **ALEITAMENTO MATERNO: OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PERMANECEM POR TODA A VIDA**. SANTA MARIA - RS: EBSERH, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. **ALEITAMENTO MATERNO CARTILHA PRÁTICA: PROJETO AMAMENTA, MAMÃE**. JOÃO PESSOA - PB: UFPB, 2016.



**HOSPITAL UNIVERSITÁRIO
PROF. ALBERTO ANTUNES**
HUPAA-UFAL

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



ISBN 978-65-85656-07-8



9 786585 656078

Venda proibida - Acesso livre