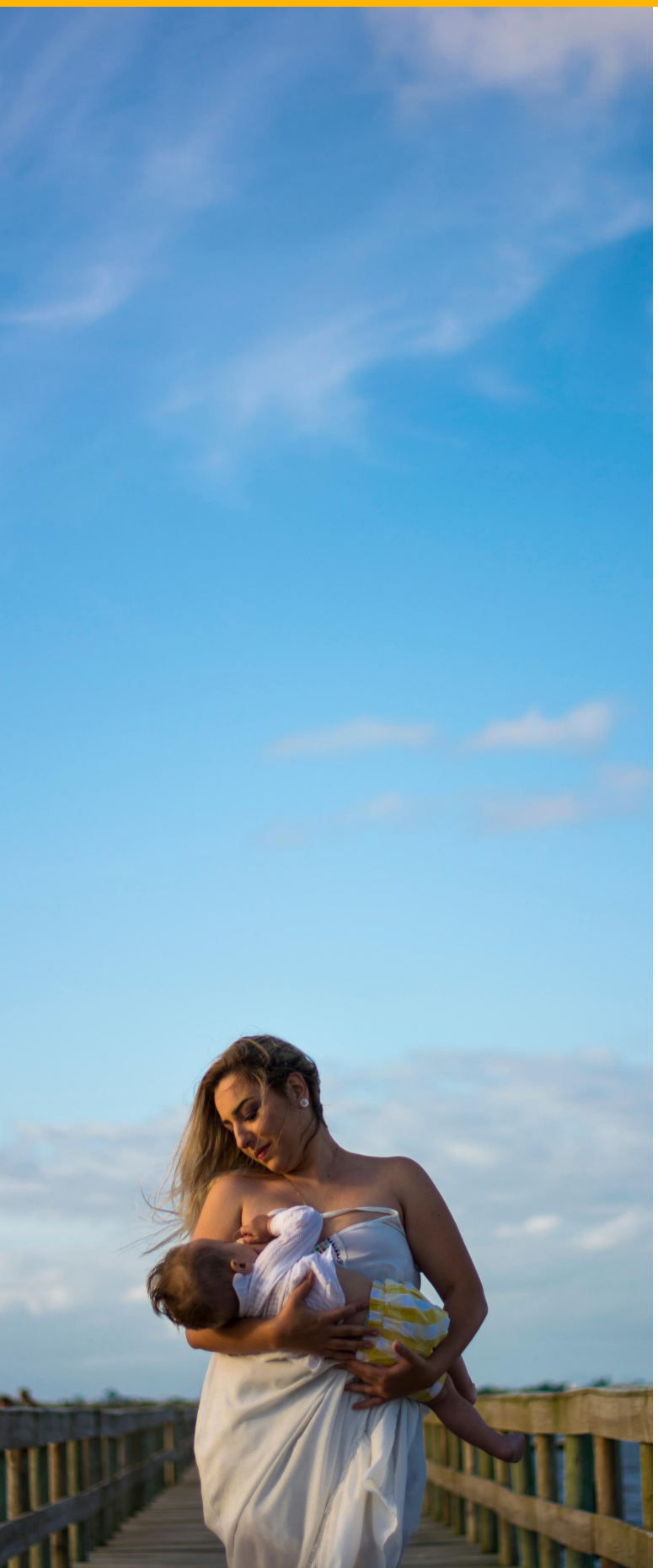
E-BOOK

ALEITAMENTO MATERNO

POR: INSTITUTO MÃE



A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno traz diversos benefícios à saúde da mãe e do bebê: entre eles, reforço da imunidade da criança e prevenção à depressão pós-parto

INSTITUTO Mãe

05 BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO COMPROVADOS PELA CIÊNCIA.

1. Alimento completo
O leite materno contém — nas proporções corretas — todos os nutrientes de que um bebê precisa. Inclusive, a composição se adapta às necessidades da criança: por exemplo, nos primeiros dias após o parto, as mães produzem o colostro, um líquido espesso e amarelado rico em proteínas e com pouco açúcar. Depois disso, os seios começam a aumentar a produção de leite, conforme o estômago do bebê cresce. A OMS recomenda que a amamentação seja exclusiva nos primeiros seis meses de vida da criança, e depois disso, intercalada com alimentos sólidos até os 2 anos de idade.

2. Rico em anticorpos
O leite materno contém anticorpos essenciais para o combate de vírus e bactérias por parte do organismo do bebê. O colostro, em especial, fornece grandes quantidades de imunoglobulina A (IgA). Esse anticorpo é produzido pela mãe quando exposta a agentes infecciosos e é transmitido via aleitamento para a criança. A IgA se aloja nas vias respiratórias, garganta e sistema digestivo do pequeno, formando uma espécie de camada que o protege de doenças como a gripe.

3. Bom para a saúde
O leite da mãe traz outros benefícios para saúde da criança, prevenindo também condições e doenças que podem levar à hospitalização, como a Síndrome da Morte Súbita Infantil, uma das principais causas de morte de bebês com menos de 1 ano de idade. Segundo o National Health Service (NHS), o sistema público de saúde britânico, o aleitamento materno até os 6 meses também reduz o risco de leucemia infantil.

4. Perda de peso para as mães
Amamentar intensificam a demanda de energia das mães em cerca de 500 calorias diárias. As mudanças hormonais do período aumentam o apetite, mecanismo necessário para a produção do leite. Assim, mães lactantes costumam perder menos peso nos primeiros três meses após o parto do que aquelas que não amamentam. No entanto, estudos indicam que, passado o primeiro trimestre, a proporção se inverte: as mães que amamentam têm um aumento na queima de gordura.

5. Antídoto para a depressão
Estudos mostram que as mulheres que amamentam são menos propensas a desenvolver depressão pós-parto, condição que aflige 15% das mamães. A amamentação provoca mudanças hormonais, como o aumento da produção da ocitocina, hormônio que age nas regiões cerebrais responsáveis por estimular o cuidado maternal, a criação de laços entre mãe e filho e a sensação de relaxamento.

Fonte: Revista Galileu

INSTITUTO Mãe

10 DICAS PARA UM ALEITAMENTO ADEQUADO

01

Posicione o bebê corretamente, permitindo que ele agarre o mamilo completamente e não apenas o bico.

02

Amamente com mais frequência. Quanto mais o bebê mamar, mais leite você produzirá. Lembre-se que “leite fraco“ não existe. Isso é um mito.

03

É preciso ingerir bastante líquidos e comer regularmente refeições nutritivas e saudáveis.

04

Evite atividades estressantes.

05

Converse com o seu médico para evitar remédios que atrapalhem a produção de leite.

06

Realize uma ordenha da mama se você acha que o bebê não está "esvaziando" as suas mamas. Isso alivia dores e evita mastites (infecção nas mamas).

07

O ambiente onde a mãe vive é essencial. Procure estar perto de familiares ou amigos que apreciem o seu ato de amamentar.

08

Amamente o bebê sempre que ele quiser, e não em horários pré-estabelecidos. Porém, se o bebê dorme demais, é recomendável acordá-lo para a amamentação durante o dia.

09

Evite o uso de chupetas até que a amamentação tenha sido bem estabelecida.

10

Aprecie e aproveite o momento com o seu bebê, sabendo que o que vocês estão fazendo é o melhor para os dois. Amamentar faz bem para a saúde e para o coração.

Durante meses, a mãe carrega o bebê em sua barriga, e então ele vem ao mundo. O cordão físico entre eles é cortado, mas existe uma conexão muito maior, que dura por toda a vida. O bebê depende da mãe para tudo e é dela que vem o alimento do qual ele precisa.

COMO ESCOLHER A POLTRONA DE AMAMENTAÇÃO

É interessante ter um espaço no quarto do bebê para a hora de amamentar. Você pode escolher uma poltrona de amamentação ou até mesmo, usar a cama da babá. Se optar pela poltrona de amamentação, considere alguns itens para a compra:

CONFORTO: É o lugar a mãe irá passar a maior parte do tempo nos próximos meses, Por isso, quem tem que escolher esse lugar é ela. Sente em todos os modelos que gostar e sinta se está realmente confortável. ü Balanço: Alguns modelos possuem balanço. Escolha essa opção se realmente você gostar. Senão, isso vai te incomodar com o passar do tempo.

APOIOS: Escolha poltronas que você consiga encostar a cabeça e apoiar os braços. Lembre que você passará em torno de 40 minutos com o bebê no colo, e isso cansa.

TECIDO: Prefira tecidos que não mostram sujeira e que são fáceis de limpar. Mesmo assim, solicite uma impermeabilização do móvel.

TAMANHO: De prioridade para modelos que comportam no espaço que você tem no quarto. Poltronas muito grandes, dificultarão a locomoção.

CORES: Escolha tecidos simples e monocromáticos. Depois, como o tempo, dependendo do modelo da poltrona, você poderá utilizá-la em outro cômodo da casa.

DICAS!

Depois de usar a poltrona para amamentar ela poderá servir como um cantinho dos pais para curtir o bebê! Um lugar para dar mamadeira ou contar histórias.

Veja se o modelo da poltrona acompanha um pequeno banquinho ou puff para acomodar os pés. Lembre-se. Quanto mais conforto, melhor.

CANTINHO DA AMAMENTAÇÃO

Um dos locais que a gestante passará boa parte do tempo. O ideal é que seja um local confortável, e gostoso de ficar. Geralmente o local da amamentação é dentro do quartinho do bebê, e neste espaço precisa caber uma poltrona com uma mesinha de apoio ao lado. Manter esse local, limpo e abastecido diariamente, fará com que a mamãe consiga amamentar pelo tempo que for preciso sem nenhuma preocupação.

GARRAFA DE ÁGUA
Amamentar dá muita sede, além do que o consumo de água irá ajudar na produção de leite;

RELÓGIO OU CELULAR
(para controlar o tempo das mamadas / livre demanda) -> consultoras de amamentação poderão ser contra um contador de tempo para mamadas, pois são a favor da livre demanda, e consultoras de sono dirão que a luz azulada do celular atrapalha o sono do bebê, o que é verdade. Sugiro orientar a mãe sobre esses pontos e sugerir outra forma de controlar o tempo de mamada.

*Carregador de celular;

BLOCO DE ANOTACÕES
Grandes idéias surgem nesses momentos, além de servir para controlar tempo de mamada e qual mama foi a última. Porém, existem aplicativos.

Caso você opte por amamentar em qualquer local da casa, pense em ter uma bandeja, onde poderá ter todo arsenal descrito acima, e que possa levar de um lado a outro da casa.

ALMOFADA DE AMAMENTAÇÃO

A Almofada de amamentação poderá ajudar durante a amamentação para o apoio do braço da mãe e maior conforto do bebê.Existem almofada para gêmeos também.Caso a mãe opte por não tê-la, poderá substituir por um travesseiro firme.

ITENS DE AMAMENTAÇÃO

BOMBA DE LEITE (EXTRATOR)

Pode ser utilizada para ajudar a estimular a produção de leite e também no caso da mãe precisar tirar leite para armazenar, ao voltar a trabalhar ou sair. Existem alguns lugares que alugam, mas tenha certeza que segue normas rígidas de limpeza e higiene.

PROTETOR DE SEIOS:

O leite pode vazar quando o seio está muito cheio. Isso acontece em horas próximas as mamadas do bebê.

ESTERELIZADOR DE MAMADEIRA:

Dê preferencia a modelos de micro ondas. Alguns modelos já são vendidos com algumas mamadeiras e chupetas dentro.

MAMADEIRAS:

Não são essenciais porém, recomendamos que a família tenha em casa pelo menos 3 mamadeiras pequenas e 3 grandes. Falamos isso, pois eventualmente, logo no começo pode ser necessário o uso de mamadeiras para complementar as mamadas.

SUTIÃ:

Você vai precisar de mais suporte e sustentação, já que seus seios, além de maiores, estarão mais pesados. Observe as alças dos sutiãs, que devem ser largas, bem como as laterais, para conseguir suportar o peso dos seios.

Conforto é tudo nessa hora: opte por tecidos macios, e confortáveis ao tocar, que pareçam não ter fechos ou detalhes que machucam. Observe a abertura: os melhores têm abertura frontal, por meio de um ganchinho ou peça de encaixe, e são bem fáceis de abrir e fechar com uma mão só, já que com a outra ela estará segurando o bebê. Essa abertura é no próprio bojo, mas permite que o mamilo fique para fora e o resto do seio continue sendo sustentado pela parte de baixo do sutiã.Em vez de, logo de cara, comprar várias pecas iguais, tente ao menos dois modelos diferentes. Depois de usá-los, já amamentando, compre outros do que gostou mais.

COMO ARMAZENAR LEITE MATERNO

Se você precisa sair, se você dormir um pouco mais, ou se escolheu por não dar os seios, mas quer dar seu leite, a seguir algumas informações **importantes** para o armazenamento do leite de forma correta.

RETIRANDO ARMAZENANDO & CONGELANDO LEITE MATERNO

- Lavar bem as mãos. Limpá-las com álcool 70% (vendido em farmácias);
- Limpar as mamas com água e sabonete;
- Faça massagem circular nas mamas;
- Desprezar os primeiros jorros de leite de cada lado (o estímulo deve ocorrer em toda área "marrom", ou seja, em toda aréola, caso contrário você estará apenas retirando o leite sem estimular sua produção);
- Imediatamente depois da ordenha, feche o recipiente e coloque-o em água com gelo por 1 a 2 minutos.
- Coloque uma etiqueta no frasco, anotando o nome do bebê, data, volume, **horário da coleta** e numerando o frasco (se todos os frascos forem iguais, fica mais fácil de se pegar o mais antigo). Anotar os mesmos dados em um caderno à parte e ir riscando os números já utilizados, para controlar o estoque.
- Guardar na geladeira (4 a 8º C) ou congelador (Freezer). Caso vá congelá-lo, não encha o recipiente até em cima, deixe um espaço pois ao congelar ocorre um aumento de volume;
- O volume a ser armazenado não deve passar de 50 a 100 mL, para evitar desperdícios;
- **Jamais** guardar o leite na porta da geladeira, sempre no fundo.

- Refrigere o leite materno tão logo tiver feito a extração;
- O ideal é começar a armazenar o leite por volta de 2 ½ meses quando o bebê passa a espaçar o horário das mamadas;
- Lembre-se de que 2/3 do leite se forma enquanto o bebê mama. Se você não amamentar, formará pouco ou nenhum leite e você corre o risco de deixar de amamentar;
- Antes de tomar a decisão de congelar o leite, veja se você vai ter tempo de se dedicar para retirar e armazenar o leite adequadamente e também se alguma pessoa vai poder administrá-lo ao bebê, enquanto você estiver ausente;
- Todos os utensílios a serem utilizados devem ser fervidos por 15 minutos. (Usar de preferência frascos de vidro, mamadeiras, sacos próprios para armazenar ou plásticos tipo Tupperwares livres de BPA).

Local de conservação	**Temperatura ambiente** 16 °C a 25 °C (60 °F a 77 °F)	**Frigorífico** 4 °C (39 °F) ou mais frio	**Congelador** -18 °C (0 °F) ou mais frio	**Leite materno descongelado no frigorífico**
Tempo de conservação segura	Até 4 horas, de preferência Até 6 horas, para leite extraído em condições de muita higiene*	Até 3 dias, de preferência Até 5 dias, para leite extraído em condições de muita higiene*	Até 6 meses, de preferência Até 9 meses, para leite extraído em condições de muita higiene*	Até 2 horas à temperatura ambiente Até 24 horas no frigorífico **Não voltar a congelar**

Tabela Medela

Orientações para a conservação de leite materno recém extraído (para bebés de termo saudáveis)

DESCONGELANDO LEITE MATERNO

- Descongelar lentamente, deixando-o no refrigerador na noite anterior (às vezes o descongelamento é rápido e pode-se retirar pela manhã algumas horas antes da amamentação;
- Pode-se também colocar em água fria e depois em água morna (nunca maior do que a temperatura corporal que é de aproximadamente 37º C);
- Não deixe o leite materno descongelar em temperatura ambiente;
- Depois de completamente descongelado, o leite materno pode ser mantido à temperatura ambiente durante duas horas, no máximo, ou no frigorífico durante até 24 horas;
- Leite materno deixado à temperatura ambiente deve ser dado ao seu bebé dentro de duas horas, ou deitado fora;
- Agite suavemente e somente quando for dar ao bebê para misturar a gordura que tenha separado;
- Jamais usar microondas ou banho-maria;
- Depois de descongelado, usar dentro de 24 horas;
- Se sobrar leite no frasco (depois de descongelado e servido ao bebê), permite-se reaquecê-lo somente mais uma vez;
- O leite contaminado com a saliva do bebê deve ser desprezado;
- Para administrar ao bebê, usar copinho de bordas grossas, seringa ou colher;
- Sempre que for transportar, usar recipiente limpo e com gelo;
- Não retire leite no horário da mamada para não faltar ao bebê.

POR FIM...

- Durante o período de amamentação você deve beber muito líquido;
- Alguns alimentos que podem levar à cólicas no bebê se ingeridos pela mãe : álcool, café, chocolates, *brócolis, *couve flor, *feijão, *couves e *repolhos. Converse com o pediatra ou seu obstetra e siga as orientações deles, apesar de alguns médicos e especialistas dizerem que o alimento que a mãe ingere não influencia no leite materno, alguns bebês apresentam desconforto quando a mãe ingere os alimentos citados acima.
- Alimentos que engordam: frituras, bolos, doces, alimentos industrializados, pipoca e amendoim.
- Em relação ao leite de vaca, algumas literaturas sugerem que a mãe não deva ingerir mais de 500 mL (dois copos) por dia, pois o leite de vaca ingerido pela mãe acima dessa quantidade pode provocar cólicas e aumentar a incidência de alergias respiratórias no bebê, principalmente em famílias onde já existe esta predisposição. Consumir com moderação.

IMPORTANTE:

Leguminosas e Vegetais crucíferos – Lentilhas, ervilhas, soja, feijões e outras leguminosas são alimentos que possuem determinados tipos de carboidratos os quais o organismo tem dificuldade de absorver podendo ocasionar uma fermentação no intestino, se a flora intestinal da mãe estiver fragilizada, essa fermentação tende a ser ainda maior, podendo passar para criança por meio da amamentação, por isso, recomenda-se que o consumo seja reduzido. Já os vegetais, apesar de serem recomendados como parte de uma alimentação saudável, o brócolis, a couve, e o repolho podem passar características para o leite materno.

E em qualquer um dos casos, o importante é salientar que cada mãe é uma, assim como cada bebê. Na dúvida, consulte seu médico.