

PROJETO DE EXTENSÃO GESTAÇÃO, VIDA E SAÚDE

REVISTA DIGITAL

AMAMENTAÇÃO

O leite materno constitui-se como fonte de nutrição completa para o ser humano, nesse alimento a composição nutricional é balanceada sendo completa, natural e adequada para os recém-nascidos.

Importância: previnem doenças respiratórias e gastrintestinais, pelos anticorpos maternos presentes no leite que fortaleceram o sistema imunológico do bebê.



Fonte: Freepik.

As mamas produzem vários tipos de leites durante o período de amamentação: colostro, leite de transição, leite maduro e leite de término. (Mobila, 2004)

O colostro é o primeiro leite, produzido pela mãe, é muito rico em lipídios, lactose, glucose, entre outras vitaminas e proteínas.

O leite de transição é um período de grande quantidade de leite, até que ele se estabilize. Já o leite maduro é extremamente rico em proteínas, lipídeos, sais minerais, vitaminas, fatores de crescimento, imunoglobulina (Galvão, 2006).



Fonte: Direção Técnica Médica- Dra. Rosilene de Oliveira Moreira- CRM- SC 8270.
Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/41939840270903601/>

★ INTERESSANTE

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), o aleitamento materno exclusivo é quando a criança recebe somente o leite materno, sem nenhum outro alimento complementar. A amamentação deve permanecer pelo menos por seis meses após o parto e o ideal é que a mãe consiga amamentar a criança de dois até três anos, sendo o único capaz de estimular o sistema imune da criança logo ao nascer.



Fonte da imagem: Fernanda Machado amamentando o filho, Lucca (Foto: Reprodução - Instagram)

Desde 2009 a Organização Mundial da Saúde destaca alguns pontos básicos e essenciais para um bom posicionamento e pega adequados durante a amamentação.

Posicionamento adequado:

- A) Rosto do bebê de frente para a mama, com nariz na altura do mamilo;
- B) Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- C) Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- D) Bebê bem apoiado.

Importância do leite materno

A importância do leite materno além de se dar devido a ser a primeira alimentação humana, também é por ser uma fonte de nutrientes, ter importância no desenvolvimento afetivo, psicológico e imunológico. Nos dias atuais, é de consenso que a alimentação do recém-nascido deve ser feita até o sexto mês de vida. (REGO, 2006). Este processo é tão importante que é necessário que haja um aconselhamento médico em muitos casos, além disso é importante que a mãe se sinta confiança e apoiada pelo profissional (GIUGLIANI, 2000).



Foto: <https://www.shutterstock.com/pt/image-photo/mother-holding-feeding-baby-bottle-573616660>

O bebê recebe substâncias imunológicas através do leite materno (GRASSI et al., 2001). Essa substância presente no leite possui em sua composição anticorpos: caso o bebê contraia algum microrganismo que a mãe teve contato durante toda sua vida, ele irá ter anticorpos (os quais são provenientes do alimento materno) que irão defendê-lo contra esta doença.

Banco de leite

Os bancos de leite têm uma função muito importante para as mães e bebês. As principais funções dos bancos de leite e postos de coleta são a coleta do leite materno, o apoio, proteção e promoção do aleitamento materno. Quando o leite chega aos bancos, ocorre um processo de pasteurização, garantindo a qualidade do leite doado, e só depois desse processo que o leite pode ser distribuído para as mães que não conseguem amamentar ou para bebês que estão na UTI neonatal.

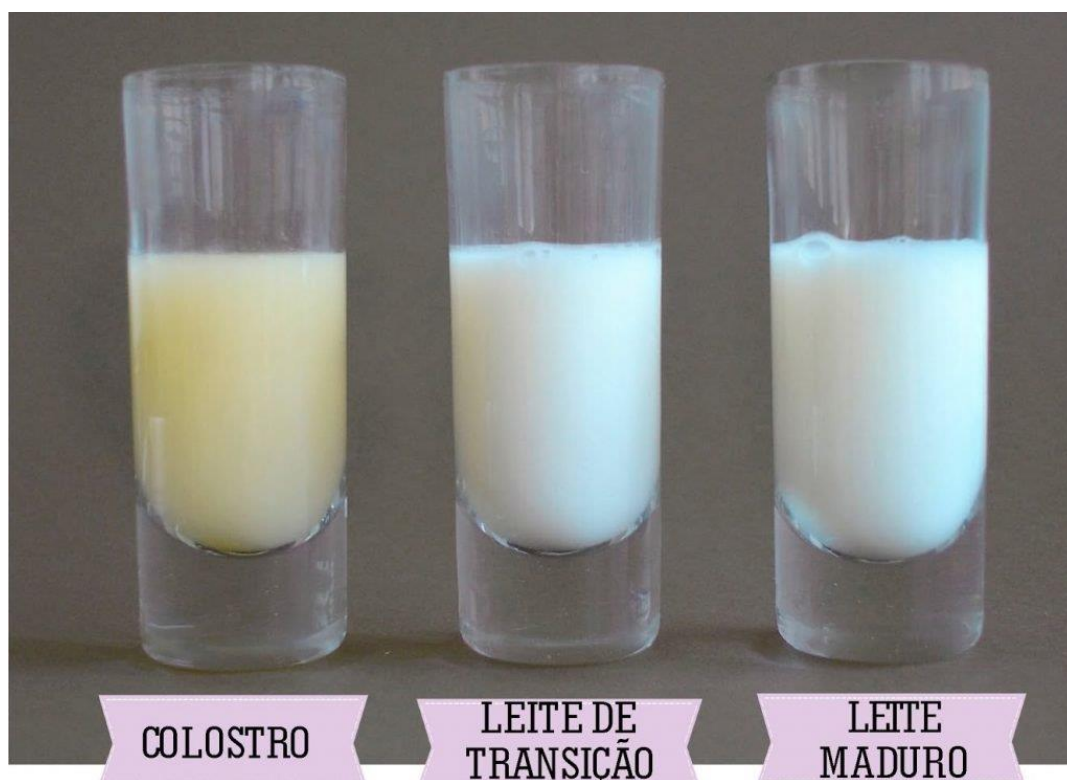
Para tirar o leite, é necessário um recipiente de vidro com tampa de plástico esterilizado (deixar o recipiente ferver de 10 a 15 minutos e deixar secar de boca para baixo, sem secar com pano por dentro) para a coleta. Existem 2 formas para ordenhar: manual ou com bomba. Depois de extrair o leite, ele pode ficar em temperatura ambiente por até 2hrs, na geladeira por até 12hrs e no congelador ou freezer por até 15 dias. Se você for de Bauru e região, e precisar de auxílio na amamentação ou quiser doar leite, entre em contato no telefone no Banco de leite Humano. Segue abaixo o endereço.

Endereço: Av. Nações Unidas, 27-28 - Vila Nova Cidade Universitária, Bauru - SP, 17012-202

Telefone: (14) 3226-3227

Importância do colostro para a imunização do bebê

O colostro é o primeiro leite produzido quando a mulher inicia a amamentação e é o alimento ideal para o início do desenvolvimento do bebê. Além disso, o colostro é importantíssimo quando se trata da imunização, pois produzem anticorpos que combatem as bactérias e vírus, criando uma resposta imunológica a doenças.



Fonte: <https://dramarcelanoronha.com.br/2021/02/colostro-x-leite-maduro>

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR



Fonte: adaptada do link:

<https://www.google.com/search?q=posi%C3%A7%C3%B5es%20para%20amamenta%C3%A7%C3%A3o%20ministerio%20da%20saude&tbm=isch&client=firefox-b-d&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CB4QtI8BKAFqFwoTCLib0OGJI4UDFQAAAAAdAAAAABAW&biw=1349&bih=643#imgsrc=V0qZG5Xkq33xyM>

Pega adequada:

- A) Boca bem aberta;
- B) Lábio inferior virado para fora;
- C) Queixo tocando a mama.



Fonte: freepik.

Importância do leite materno

A importância do leite materno além de se dar devido a ser a primeira alimentação humana, também é por ser uma fonte de nutrientes, ter importância no desenvolvimento afetivo, psicológico e imunológico. Nos dias atuais, é de consenso que a alimentação do recém-nascido deve ser feita até o sexto mês de vida. (REGO, 2006). Este processo é tão importante que é necessário que haja um aconselhamento médico em muitos casos, além disso é importante que a mãe se sinta confiança e apoiada pelo profissional. (GIUGLIANI, 2000)

FATORES EMOCIONAIS E AMAMENTAÇÃO

1) Como o vínculo mãe-bebê se fortalece através da amamentação

Quando o bebê que tem acesso ao leite materno, logo se estabelece um vínculo fortalecido com sua mãe. Ao amamentar o bebê na primeira hora do seu nascimento é fornecido a ele o contato pele a pele, responsável por gerar um controle de temperatura, níveis altos de glicose e diminuição do choro. Além disto, o contato afetivo e aconchego são essenciais para o conforto desse ser humano em um novo mundo. A troca de sentimentos e prazer nesse momento são importantes para que o bebê sinta suas necessidades sendo satisfeitas, o que fortalece o vínculo da mãe e filho trazendo vantagens no seu desenvolvimento psicológico e biológico (MARTINS & SANTANA, 2013)

MARTINS, Maria Zilda Oliveira; SANTANA, Lícia Santos. Benefícios da amamentação para saúde materna. Interfaces Científicas, Saúde e Ambiente, Aracaju vol.1, n. 3, p. 87-97, junho de 2013. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/763/443>>. Acesso em 05 de março de 2024.



Imagem: <https://www.pexels.com/pt-br/procurar/amamenta%C3%A7%C3%A3o/>

2) Benefícios da amamentação para o vínculo mãe-bebê

O vínculo através da amamentação é fator positivo de diversos aspectos psicológicos tanto na mãe, quanto no bebê. Para a mãe esse ato de amamentar traz o sentimento de mãe suficientemente boa, fornecendo sentimento de satisfação, excluindo possíveis sensações de culpa e angústia relacionado a postura de mãe. Ao bebê é gerado uma conexão intensa, promovendo sensações de segurança e autoestima. O ato de amamentar e acariciar o bebê desencadeia hormônios relacionados a felicidade, relaxamento e segurança, isso tudo também, resulta em marcas positivas no desenvolvimento da personalidade e nas relações que este irá ter com esse novo mundo e cotidiano.

MENEZES, Rakelen Ribeiro, COELHO, Adriana Serrão & LOBO, Maria Raika Guimarães. A importância da amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mamãe/bebê. **BIUS – Boletim informativo unimotrisaúde em sociogerontologia**, vol 12, n. 5, setembro 2019. Disponível em:

<<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/6191>>. Acesso em 06 de maio de 2021.

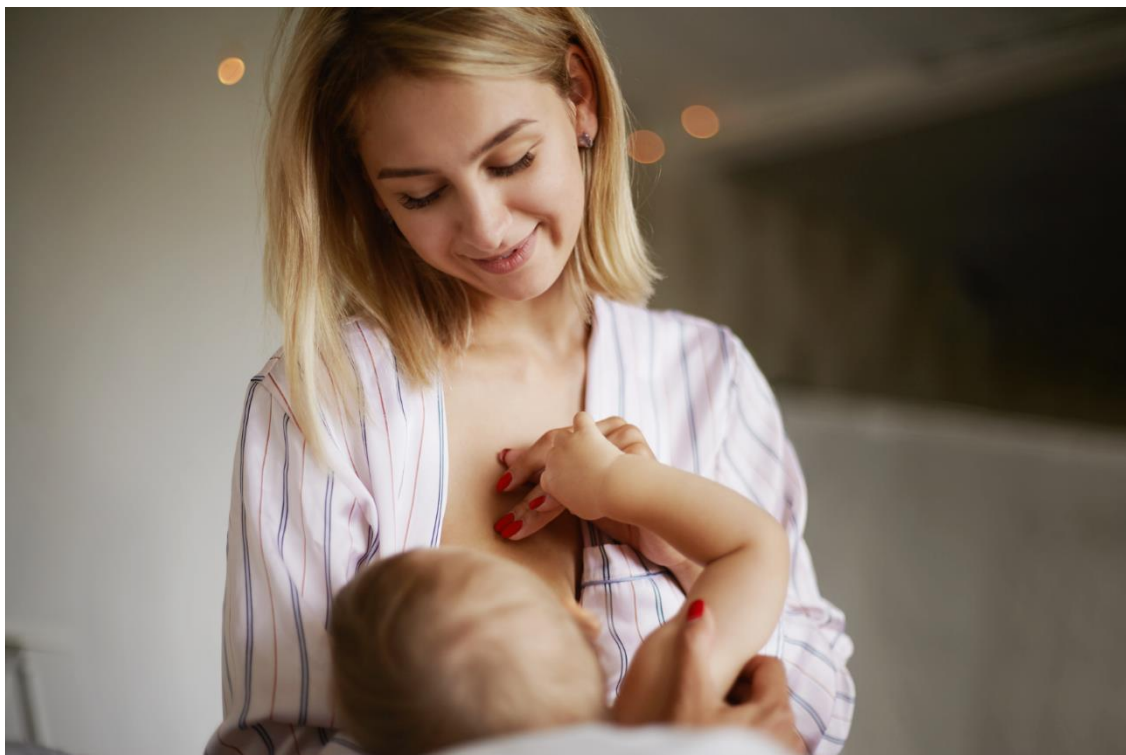


Imagem: https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-traseira-da-adoravel-crianca-de-seis-meses-bebendo-leite-materno-atraente-jovem-europeia-com-roupas-de-casa-embalando-sua-filha-nos-bracos-amamentando-a-desfrutando-de-uma-conexao-profunda_11193356.htm#page=1&query=amamenta%C3%A7%C3%A3o&position=2

3) Vínculo mãe-bebê

Tendo em vista que o primeiro contado da criança geralmente ocorre com a mãe e a maior parte dos cuidados também provém da mesma, o toque materno, o som dos batimentos e o cheiro instigam a criança a ter consciência de si mesmo, além do fato de que esses estímulos sensoriais, influenciam em sentimentos de bem-estar para ambos.

AMARANTE, Suely. A importância do vínculo materno no desenvolvimento infantil. **Instituto nacional da mulher, da criança e do adolescente**, Rio de Janeiro, s.d. Disponível em: <<http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/330-aiportanciadovinculomaterno>>. Acesso em: 17 de maio de 2021



Imagem: https://br.freepik.com/fotos-gratis/mae-com-filha-bonita-mae-amamentando-seu-filho-pequeno-mulher-de-vestido-vermelho_10064910.htm#page=1&query=amamenta%C3%A7%C3%A3o&position=14

4) A saúde mental da mãe associada ao aleitamento

Com frequência, comenta-se que a amamentação fortalece o vínculo da mãe e do bebê, onde há troca de sentimentos. Portanto, o estado afetivo da mãe afeta o desenvolvimento do filho. Quadros depressivo, por exemplo, podem interferir a qualidade da relação mãe e bebê devido à dificuldade de engajamento com a própria saúde e com o pequeno. Mas infelizmente, a maioria dos casos de depressão não são detectados e permanecem sem tratamento. Por isso é de extrema importância a atenção com a saúde mental da mulher para a identificação de sintomas depressivos maternos durante e após a gravidez, assim como é fundamental a produção de medidas preventivas de saúde materno-infantil (PEREIRA, et al. 2007).

PEREIRA DA, S. *et al.* **Artigo original Depressão e suas implicações no aleitamento materno Depression and its implications in breast feeding.** [s.l.] , 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a09.pdf>>.



Imagem: https://br.freepik.com/fotos-gratis/mae-gentilmente-amamentando-seu-filho_26958280.htm#fromView=search&page=1&position=4&uuid=09f7aece-ee04-4ea4-bfaa-968e7032dd72

5) **O vínculo com o bebê quando a mãe não pode amamentar**

A amamentação não é vivenciada de maneira igual para todas as mulheres. Apesar dos bons momentos, muitas mães enfrentam dificuldades, medos e empecilhos nessa fase, como pelo fato de que nem todas podem dar continuidade ou se quer início à amamentação dos seus filhos. Assim, é importante apresentar respeito e solidariedade por essas mães. Mas então, nesses casos, como fica o vínculo mãe-bebê? É verdade que a amamentação pode fortalecer o vínculo com o filho, porém não é a única forma de o alimentar e lhe demonstrar amor. Alimentar o bebê com afeto pode lhe transmitir segurança também, além de colo, conversas e trocas de carinho.

RIBEIRO, Dayna *et al.* Impactos psicossociais de mães privadas de amamentar. e-RAC – Unitri, 2020. Disponível em: <
<http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/article/view/1756>>.
Acesso em: 10 de maio 2021.



Imagem: <https://www.maesdepeito.com.br/>

DICAS DE NUTRIÇÃO

Durante o período gestacional é recomendado evitar o consumo de substâncias que apresentem a capacidade de interferir negativamente no desenvolvimento estrutural ou funcional da criança em formação (Rocha, Carvalho, 2011), como a cafeína, o álcool, alguns adoçantes (como sacarina e ciclamato) e o tabaco (cigarro). (Freitas et al., 2011; Leopercio; Gigliotti, 2004).



<https://www.istockphoto.com/br/vetor/jovem-segurando-um-prato-profundo-com-legumes-nas-m%C3%A3os-o-conceito-de-nutri%C3%A7%C3%A3o-gm1261312439-369215714>

1) Orientações Nutricionais

Alimentação saudável, equilibrada e variada é capaz de suprir a demanda da maioria das vitaminas e minerais da gestante.

A gestante deve realizar três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e duas refeições menores (lanches) por dia, evitando ficar muitas horas sem comer. Além disso, é importante manter a ingestão de água em torno de 2 a 3 litros diários (BRASIL, 2013).

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



<https://www.istockphoto.com/br/vetor/jovem-segurando-um-prato-profundo-com-legumes-nas-m%C3%A3os-o-conceito-de-nutri%C3%A7%C3%A3o-gm1261312439-36921571>

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. **Alimentação saudável para gestantes: siga os dez passos**. Brasília, DF: 2013a. Disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/10passosGestantes.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2020.

FREITAS, Elisângela da Silva de et al. Recomendações Nutricionais na Gestação. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S.l.], v. 2, n. 3, maio 2011. Disponível em: <<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/80/78>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

ROCHA, Daniel; CARVALHO, Gildásio. Agentes Teratogênicos. **Sistema de Informações sobre Agentes Teratogênicos UFBA**. 2011. Disponível em: <<https://siat.ufba.br/agentes-teratog%C3%AAnicos>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

2) Tipos de Aleitamento Materno

Com base na Organização Mundial da Saúde (OMS) (2016) existem 4 tipos de aleitamento materno:

A) Aleitamento materno exclusivo: criança se alimenta apenas com o leite materno — seja pela amamentação, seja por uma mamadeira. Assim, ela não obtém nutrientes de outras fontes, nem mesmo de água ou sucos

B) Aleitamento materno predominante: Quando o aleitamento materno se torna a principal fonte de nutrientes — mas não a única (a criança já pode consumir outros produtos, sendo a opção preponderante na fase de introdução alimentar.

Mas, atenção: ele só deve ser adotado a partir dos seis meses de vida. Em seu início, outros itens que podem ser adotados com o leite materno são: água, sucos, frutas, chás e papinhas.

C) Aleitamento materno complementado: Quando a criança já pode contar com comidas mais consistentes, oferecidas com o leite materno. Os demais alimentos terão o objetivo de complementar a amamentação, mas não a sua substituição.

D) Aleitamento materno misto ou parcial: o leite materno é oferecido em conjunto com outras fontes de nutrientes — podendo atuar, em algumas situações, como substitutos. É comum, por exemplo, o uso de fórmulas ou leite de vaca nessa fase.

RECOMENDAÇÕES da OMS sobre atendimento pré-natal para uma experiência gestacional positiva. Genebra, Suíça: **Organização Mundial da Saúde**, 2016. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHORHR-16.12-por.pdf?sequence=2>>. Acesso em: 14 nov. 2020.