Aleitamento Materno

Autores: Ana Clara Falcão, Bruno Ismerio Borher. Carlos Eduardo Teixeira Anselmo, Daniel de Oliveira Espíndola, Felipe Silva Pacheco de Andrade, Luxas Teixeira Felippe Gonçalves, Marianni Santos Fialho, Rafael Moraes Ferreira e Yuri Neves da Fonseca

A Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde:

O aleitamento materno fornece todos os nutrientes, proteção, desenvolve estruturas ósseas, psicológicas e neurológicas, não só para hoje como também para seu desenvolvimento.

O mesmo ocorre com a lactante que, ao amamentar seu filho, produz benefícios futuros para ela e seu bebê.

Além disso, esse ato é elemento importante para o Brasil sob ponto de vista econômico.
Amamentar representa um encaixe perfeito entre mãe e filho, cumprindo uma função de cordão umbilical externo.

A mulher que amamenta vê reconfortada sua capacidade de continuar gerando vida através do alimento que brota do seu corpo.

Amamentação é um ato de amor!

1
O leite materno é um alimento completo. Isso significa que, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento.
2
Recomenda-se que a criança seja amamentada na hora que quiser e quantas vezes quiser. É o que se chama de amamentação em livre demanda.
3
O Ministério da Saúde NÃO recomenda o uso de mamadeiras e chupetas, que devem ser evitadas. Água, chás e principalmente outros leites.
4
Atualmente, a chupeta tem sido desaconselhada pela possibilidade de interferir negativamente na duração do aleitamento materno, entre outros motivos.
5
Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito. A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê sintam-se confortáveis.
6
Amamentar ajuda a mãe a perder peso mais rapidamente logo após o parto, auxilia o útero a recuperar seu tamanho normal e diminui o risco de hemorragia e anemia.
7
Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.
Fontes: Ministério da Saúde | Ícones: Freepik.com | Artes: TC

- Estratégias nutricionais e educação nutricional para aleitamento materno:

- Estratégia alimenta e amamenta Brasil: A "Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável no SUS - Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB)", que foi lançada em 2012, tem como objetivo qualificar o processo de trabalho dos profissionais da atenção básica com o intuito de reforçar e incentivar a promoção do aleitamento materno e da alimentação saudável para crianças menores de dois anos no âmbito do SUS.

- A oficina da EAAB tem como princípio a educação permanente em saúde e como base a metodologia crítico-reflexiva que é desenvolvida por meio de atividades teóricas e práticas, leituras e discussões de textos, troca de experiências, dinâmicas de grupo, conhecimento da realidade local, sínteses e planos de ação.

- Salas de apoio à amamentação:

- As salas de apoio à amamentação são espaços dentro da empresa em que a mulher, com conforto, privacidade e segurança, pode esvaziar as mamas, armazenando seu leite em frascos previamente esterilizados para, em outro momento, oferecê-lo ao seu filho. Esse leite é mantido em um freezer a uma temperatura controlada até o fim do dia, com uma etiqueta identificando o vidro com o nome da mãe, a data e a hora da coleta. No fim do expediente, a mulher pode levar seu leite para casa para que seja oferecido ao seu filho na sua ausência, também se desejar, doá-lo para um banco de leite humano.

Aconselhamento em amamentação nos diferentes momentos:

- Praticar a comunicação não-verbal (gestos, expressão facial). Por exemplo, sorrir, como sinal de acolhimento; balançar a cabeça afirmativamente, como sinal de interesse; tocar na mulher ou no bebê, quando apropriado, como sinal de empatia;
- Remover barreiras como mesa, papéis, promovendo maior aproximação entre a mulher e o profissional de saúde;
- Usar linguagem simples, acessível a quem está ouvindo;
- Dar espaço para a mulher falar. Para isso, é necessário dedicar tempo para ouvir, prestando atenção no que a mãe está dizendo e no significado de suas falas;
- Demonstrar empatia, ou seja, mostrar à mãe que os seus sentimentos são compreendidos, colocando-a no centro da situação e da atenção do profissional;
- Evitar palavras que soam como julgamentos;
- Oferecer poucas informações em cada aconselhamento, as mais importantes para a situação do momento.

AMAMENTAÇÃO

@maternidadesimples

O PAPEL DO PAI

Oferecer suporte emocional.

Contribuir para manter um ambiente calmo e livre de pessoas inconvenientes.

Assumir tarefas da casa para permitir que a mulher tenha descanso físico.

Apoiar a decisão da mulher em relação à amamentação.

Aconchegar o bebê após a mamada.

No Pré-natal:

- Educar a mãe sobre as vantagens da amamentação exclusiva, já que neste momento as mulheres estão muito sensíveis a aprender o necessário para fazer o melhor para os seus filhos;
- Ensinar as técnicas de amamentação de forma prática, lúdica e de preferência, através de dinâmicas de grupo;
- Assegurar que a gestante pode amamentar e que seu leite é perfeito e adequado.
- Não oferecer chá, água, outros leites, frutas e feijão antes dos seis meses de vida, enfim estimular a amamentação exclusiva; Informar a gestante sobre o manejo no aleitamento materno, tranquilizando-a nos momentos de dúvida ou dificuldade, e ajudando-a a superar todos os obstáculos;
- Realizar o acompanhamento nutricional da gestante fazendo as devidas orientações. Contribuir para a Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN).

A importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida:

- A promoção do aleitamento materno é a intervenção mais adequada para a redução de mortalidade infantil no mundo, pois evita mais de seis milhões de mortes por ano, essas mortes geralmente são causadas por diarreias, doenças respiratórias, e desnutrição.
- A amamentação ao seio ajuda no desenvolvimento sensório-motor-oral, pois a sucção estimula a musculatura facial e quando o aleitamento é praticado de forma correta fornece inúmeros benefícios ao lactente, como diminuição de problemas da fala, da nutrição, da dentição, da deglutição, diminuição de internações, gerando economia no sistema de Saúde.

Prega do bebê

- Não espere o bebê chorar para saber que ele está com fome! Ao acordar, ou quando estalar a boquinha, é hora do seu lanchinho! Quanto à pega do bebê, você mamãe deve manter-se ereta e trazê-lo até você. O queixo dele deve ficar encostado na mama e ele deve abocanhar a auréola toda e não apenas o mamilo.

"Minha boquinha deve estar como a de um peixinho, e a minha bochecha redonda, cheia de leite!"

"Uma dica importante para a mamãe... Passe um pouco do leite no mamilo para me incentivar a mamar!"

Além disso, ver e ouvir o bebê engolir o leite também é possível.

Se durante esse processo você perceber estalos ou mesmo covinhas nas bochechas a pega pode não estar adequada.

Fique alerta! Tenha paciência e lembre-se de que o bebê está aprendendo como mamar.

Com apoio profissional e também da família, esses desafios são superados com mais tranquilidade e saúde.

CERTO

A boca do bebê está bem aberta e os lábios estão voltados para fora. O lábio inferior fica bem virado para fora e o queixo toca a mama da mãe

O mamilo fica bem introduzido na boca do bebê com a ponta tocando o palato

O bebê suga com dois movimentos simultâneos da mandíbula para cima e para baixo e uma onda da língua da ponta para trás (como um movimento peristático). Isto provocará a saída do leite para a parte posterior da boca do bebê

O bebê suga com movimentos curtos e rápidos de início, passando a movimentos mais amplos e contínuos com o fluxo de leite, e com pausas cada vez mais prolongadas ao longo da mamada

As bochechas do bebê ficam arredondadas e não encovadas e pode ouvir-se o leite a ser deglutido

ERRADO

O bebê suga ou mastiga no mamilo, com os lábios, a gengiva ou a língua

A boca não está bem aberta e os lábios não estão bem virados para fora

Os lábios e as gengivas pressionam o mamilo em vez da auréola

A língua pode estar mal colocada, impedindo a protusão do mamilo na boca do bebê

As bochechas estão encovadas

Porquê amamentar!?
Benefícios para o bebé:
- Contém todos os nutrientes necessários ao seu bebé
- Fácil digestão
- Reduz o risco de doenças
(otites, meningites, vómitos, diarreia, alergias, infecções, etc)
- Reforça as defesas naturais do bebé
- Promove o (saudável) desenvolvimento mental do bebé
- Promove o vinculo afectivo entre o bebé e a mãe
- Reduz o risco de obesidade na vida adulta
- Reduz o risco de Morte Súbita
Benefícios para a Mamã:
- Muito prático
- Económico
- Queima calorias
- Ajuda no emagrecimento pós parto
- Reduz a ansiedade
- Previne e combate a depressão
- Reduz o risco de varias doenças:
Cancro do ovário, Cancro da mama,
osteoporose e anemia
www.simplesmentebebe.com

Amamentação:
base da vida!