

SEJAM BEM-VINDOS!

ALEITAMENTO MATERNO



- MANUAL DA GESTANTE -

INTRODUÇÃO

O leite materno é de fundamental importância para o bebê e para a mãe, proporcionando inúmeros benefícios para ambos e inclusive para a natureza. Apesar de ser um ato instintivo na maioria dos mamíferos, muitas mulheres têm muita dificuldade para amamentar, por isso, saber como fazê-lo é necessário para garantir uma oferta adequada de leite, um bom crescimento e desenvolvimento do bebê e ainda garantir a integridade das mamas.

Amamentação é um dos milagres da vida. É alimento, amor, vínculo e segurança nos primeiros meses de existência e tem valor psicossocial incalculável. Para que a amamentação seja bem sucedida e duradoura é necessário que a família, os profissionais de saúde e a comunidade apoiem a mãe que amamenta, protejam e promovam o aleitamento natural.

GLÂNDULA MAMÁRIA

Antes do nascimento e em ambos os sexos, a glândula já existe esboçada. No sexo feminino ela se desenvolve a partir da puberdade. Durante a gravidez, aumenta de tamanho, devido à ação de certos hormônios produzidos pela placenta. Desde o quinto mês de gravidez, os alvéolos começam a produzir um leite especial. Pode-se vê-lo drenar pelos mamilos.

A parte externa da glândula mamária está dividida em: mama (seio), aréola (rodelinha escura) e mamilo (bico do peito).

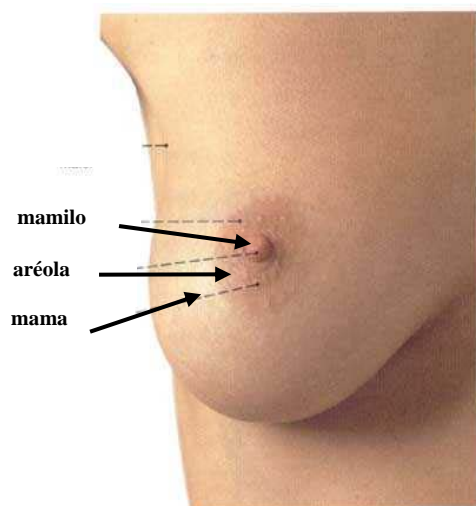
A parte interna da glândula mamária é parecida com uma árvore. Cada mama está formada por doze a vinte "árvores", os lóbulos. Cada lóbulo é composto por alvéolos (processam a produção do leite), ductos lactíferos (canalizam e transportam o leite); seios lactíferos (recebem e armazenam o leite).



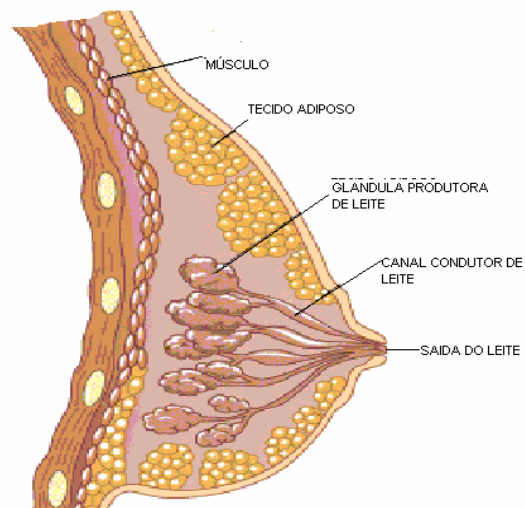
O tamanho da glândula mamária varia de mulher para mulher. A quantidade de gordura é responsável pelo aumento ou diminuição da mama.

Mama grande ou mama pequena não é indicativo de muito ou pouco leite. A produção do leite humano está relacionada com os hormônios prolactina e ocitocina.

MAMA EXTERNAMENTE



MAMA INTERNAMENTE



As funções da glândula mamária são:

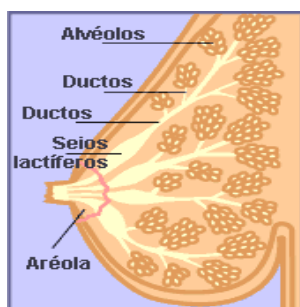
- Produzir leite. Quanto maior for o estímulo, a confiança da mulher e a sucção do bebê, maior será a produção de leite;
- Bombear o leite até os seios lactíferos (depósitos). A descida do leite pode ser afetada pelas emoções da mãe, medo e nervosismo.

A glândula mamária é comandada pela hipófise e é produto da engenharia divina. É uma verdadeira árvore de vida. Seu fruto é garantia de sobrevivência para as crianças pequenas.

Algumas mulheres podem apresentar dificuldades para amamentar dependendo do tipo do seu mamilo, como nos casos das mulheres que apresentam mamilos planos ou invertidos. Neste caso a mulher deve procurar orientação desde o início da gravidez e após o nascimento do bebê.

COMO É PRODUZIDO O LEITE MATERNO?

Para saber como é produzido o leite é preciso conhecer a mama internamente. Na base da mama existem de 18 a 20 formações (lóbulos: tecido glandular), semelhantes a cachos de uva. Nesses lóbulos o leite é produzido e armazenado em depósitos ou bolsões, que se afinam até o mamilo: os seios lactíferos.



Logo após o nascimento o bebê deve ser colocado para sugar a mama materna. As pesquisas revelam que quanto mais cedo o bebê for colocado para sugar, mais sucesso a mãe terá em amamentar. Daí a recomendação do contato pele a pele com o bebê logo após o parto, promovendo o vínculo e estimulando a sucção da mama.

Depois do nascimento, o próprio bebê estimula a produção do leite através da sucção. Um reflexo fisiológico é estimulado, com liberação de ocitocina (reflexo de descida) e prolactina (reflexo de produção) os dois hormônios principais envolvidos na amamentação. Quanto mais o bebê sugar, e quanto mais água a mãe ingerir, mais leite será produzido.



O QUE É IMPORTANTE FAZER ANTES DE AMAMENTAR O BEBÊ?

É muito importante escolher um local tranquilo, onde a mamãe sinta-se bem, segura e relaxada. De preferência a TV deve ser desligada, o telefone não deve ser atendido. Se a mamãe quiser deve colocar uma música tranquila, que ajude a relaxar. Caso perceba que está tensa, a dica é respirar lenta e profundamente alguns minutos.

Uma cadeira ou poltrona com braços deve ser o local escolhido para amamentar. É importante que a coluna esteja bem apoiada e que a mulher fique confortável para evitar tensão e dores musculares.

Não há necessidade de lavar as mamas ou passar qualquer produto nos mamilos antes de amamentar.

As mamas só devem ser lavadas durante o banho e de preferência não se deve passar sabonete nos mamilos. Depois de cada mamada, o próprio leite deve ser aplicado sobre eles.

É importante também separar uma toalha ou fralda para secar somente a mama. Evitar usar a toalha de banho habitual, a fim de evitar levar microrganismos de outra parte do corpo para as mamas.

DE QUE FORMA AJUDAR O BEBÊ A “PEGAR” CERTO A MAMA?

É muito importante que o bebê abocanhe não só a ponta do mamilo, mas toda a aréola, ou seja, todo o mamilo, ou o máximo dele (Fig.A). A mama deve ser oferecida ao bebê com as mãos bem abertas, em forma de concha ou de C. Para facilitar que o bebê abocanhe corretamente o mamilo, o reflexo da mamada pode ser estimulado roçando o mamilo nos cantos da boca do bebê ou em seu lábio inferior. É fundamental também que depois de abocanhar o mamilo, os lábios do bebê fiquem virados para fora (boca de “peixinho”).



Fig A

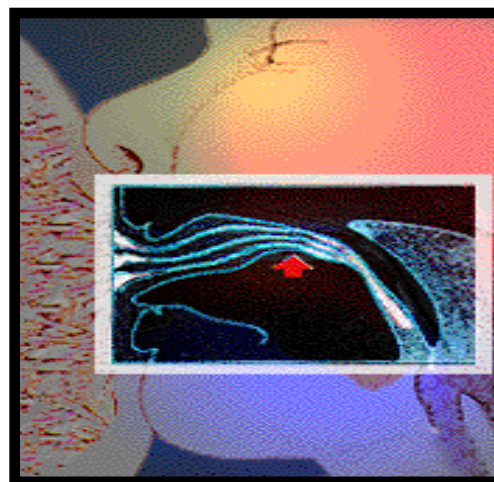


Fig B

A seqüência deve ser:



- Toque o mamilo no lábio inferior do bebê. Espere que o bebê abra bem a boca.
- Coloque não apenas o mamilo, mas o máximo possível da aréola na boca do bebê
- Leve o bebê ao peito, não o peito ao bebê.

Deve-se oferecer toda a aréola ao invés de colocar o mamilo na boca do bebê para que ele pegue o máximo possível. Os lábios (inferior e superior) do bebê ficam virados para fora, como uma "boquinha de peixe".



É mais importante que o bebê pegue bastante aréola na parte inferior do seio, onde fica sua língua, que vai pressionar, na mamada. Portanto, deve-se colocar o bebê no seio, começando pela parte de baixo da boca, posicionando seu lábio inferior de forma a pegar bastante aréola.

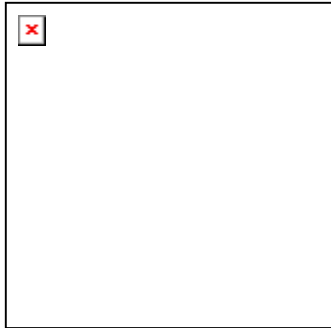
Se for uma aréola bem grande, deve ficar mais visível a parte de cima que a de baixo, quando o bebê estiver mamando.

- Observe se o queixo está tocando o seio, isso pode ajudar a deixar o nariz livre.
- A língua do bebê fica quase sobre o próprio queixo e, algumas vezes, pode ser visível.
- Sucção rápida no início, depois diminui nitidamente, pausas ocasionais e irregulares no final.
- Quando o bebê está mamando, ativamente, a mandíbula e, às vezes, a própria cabeça move-se para frente e para trás.
- As bochechas do bebê não devem mostrar uma "cavidade" (cavinha) a cada "sugada", nem deve-se ouvir "clicks" na língua, ainda que possa-se ouvir um barulho da deglutição do bebê.
- A mama não deve parecer distendida ou repuxada. É preciso um posicionamento no qual o seio não esteja "mal colocado".
- Amamentação com boa pega não deve ser dolorosa.



COMO SEGURAR O BEBÊ PARA MAMAR?

A



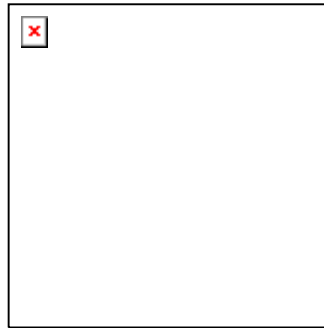
B



C



D



A - Posição tradicional ou sentada

Segure o bumbum do bebê de modo que a cabeça dele fique na dobra do seu cotovelo e a barriga esteja voltada para a sua. Assim ele engolirá menos ar e mamará melhor (Figura A).

B - Posição invertida

Essa posição auxilia a esvaziar a mama, porque altera o ponto de atrito e deixa o bebê mais acordado. Segure a nuca do bebê com a mão, apoiando o corpo dele embaixo do seu braço. Nesta posição, a barriga do bebê fica encostada na sua costela, na diagonal (figuras B e D)

C - Posição deitada

Nessa posição a mãe fica deitada e o bebê mama também deitado. Dois cuidados são importantes: apoiar a cabeça do bebê em um travesseiro ou sobre o braço materno, para que a cabeça dele fique mais elevada que o nível do corpo, prevenindo inflamação no ouvido, por passagem de leite para as tubas auditivas. Outro cuidado é a mãe estar bem acordada. Caso esteja sonolenta poderá dormir, sem querer, sobre o bebê (Figura C)

D - Posição de cavaleiro

O bebê é colocado sobre uma das coxas da mãe, ficando de frente para a mama, essa posição facilita o bebê para abocanhar bem os mamilos e sugar ativamente. (quadro abaixo).



COMO POSSO SABER SE O BEBÊ ESTÁ MAMANDO O SUFICIENTE?

Pela quantidade de vezes que a fralda fica molhada com urina, 5 a 6 vezes, geralmente. Ou seja, se o bebê está fazendo uma boa quantidade de xixi, significa que ele está mamando bem. Outras observações são:

- A boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios virados para fora.
- O rosto do bebê deve estar próximo à mama, com o queixo encostado nela.
- A maior parte da aréola deve estar na boca do bebê.
- A mãe não deve ouvir barulho de beijo ou estalo de língua.
- A mãe pode ouvir barulho do bebê engolindo o leite (“golada”)
- A mãe não deve sentir dor durante as mamadas.
- A mãe pode ver o movimento do queixo do bebê para frente e para trás.

O que fazer se o bebê quiser mamar o tempo todo?

Primeiro precisa ser checado quanto tempo o bebê está mamando de forma efetiva, ou se mama um pouquinho e dorme. Ele precisa mamar bem o leite do começo e o leite do final (o leite gordo). Se ele mamar bem, começará a fazer um intervalo de mais de 2 horas entre uma mamada e outra.

É normal nas primeiras semanas ele querer ficar “grudado” no peito, porque o bebê percebe que não recebe só o leite, recebe também amor e aconchego, sente o cheiro de sua mãe e o calor de seu corpo. É reação a uma fase de adaptação a esse novo mundo externo ao útero.

Mais importante que dar o leite é dar de si mesma a um ser totalmente dependente de nossos cuidados. Por isso é que Bicalho Lana, um grande pediatra e autor de livro sobre amamentação, disse que: “Amamentar é dar o leite emocional para o bebê, a mama materna funciona como uma placenta fora do útero, pois ela continua a oferecer tudo o que o bebê precisa para viver e se desenvolver”.

É preciso relaxar e curtir esse momento, fazer de cada mamada um momento de prazer entre você e o bebê e não uma obrigação de rotina, um peso, uma dor emocional. Se for assim até o bebê percebe e não será bom para ele e nem para a mamãe.

Amamentar é maravilhoso. Podemos confirmar isso com nossas próprias experiências, mas nem sempre é um processo fácil, especialmente no primeiro mês, que é o marco da adaptação do bebê ao mundo fora do útero. É preciso ter paciência, descansar junto com o bebê, priorizar uma boa alimentação da mamãe e os cuidados com o bebê. Tudo o mais é secundário. Quando a mamãe se dispõe a dar de si mesma, relaxar e ter paciência, todas as dificuldades são superadas e o aleitamento materno ocorre com o maior sucesso e prazer para os dois.

Quando o bebê mama ele namora a mãe, seu olhar se direciona para a mãe, seu corpo e suas mãos tocam as mãos ou o corpo da mãe. É um momento precioso de troca de carinhos, que só experimenta quem amamenta.

Preciso acordar o bebê para mamar? Ou estabelecer horários rígidos?

Na verdade é a mãe que tem que se adaptar ao ritmo do bebê nessa primeira fase. Se o bebê mamou bem e sua fome foi bem saciada, ele mesmo fará um intervalo de mamada entre 2, 3h ou mais horas, mas se ele continuar a dormir por mais de 3 horas seguidas, durante o dia, é necessário despertá-lo. Procure trocar sua fralda e ele despertará; então é só colocá-lo para mamar. À noite se o bebê não acordar, não o desperte, deixe-o dormir. Procure usar uma fralda do tipo noturna, que não precisa ser trocada à noite.



Até quantos meses devo amamentar o bebê?

O leite materno é suficiente para sustentar o bebê, mesmo que sejam gêmeos, sem nenhum complemento até o 6º mês de vida. Essa é a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde. Ou seja, até o sexto mês de vida o bebê humano só precisa do leite materno exclusivamente.

O ideal é que o aleitamento permaneça até que o bebê tenha pelo menos 1 ano; a recomendação é que se a mãe tem disponibilidade, amamente por até 2 anos ou mais. A partir do 6º mês é que deve ser introduzido suco de frutas, papinha de fruta e o almoço.

Outra coisa importante é que, uma vez por semana, a boca do bebê deve ser limpa com gaze ou fralda limpa, envolvida em um dedo e umedecida com água filtrada. Mas isso só depois de 15 dias de vida, para que a boca do bebê possa ser colonizada pelos microrganismos próprios do corpo da mãe, menos agressivos.

Principais Orientações

O Leite Materno Contém

- Energia suficiente para o crescimento e desenvolvimento da criança.
- Imunoglobulinas. É a parte viva e dinâmica do leite. As imunoglobulinas protegem o bebê contra resfriados, gripes, pneumonias, otites, doenças de pele, cólera, diarreia e muitas outras doenças.
- Proteínas. Ajudam no crescimento físico
- Gorduras. Transportam vitamina, ajudam no ganho de peso e no desenvolvimento mental.
- Sais minerais como o cálcio, ferro, fósforo e outros. Ajudam no bom funcionamento do organismo, garantem dentes saudáveis e ossos fortes.



- Vitaminas.
- Água equivalente a 87,3% em cada cem mililitros de leite humano.
- Açúcar (glicídeos) próprio para o bebê e que não dá cólicas.
- Contém mais de trezentos outros elementos.

Vantagens

- Tanto a prática da amamentação como a base política que envolve o aleitamento materno, proporcionam inúmeros benefícios para pessoas, para comunidades e para a Nação.
- A mãe que amamenta terá sua confiança estimulada por proporcionar ao filho, alimento, amor e saúde, além de retornar ao peso normal mais rápido; tem menor possibilidade de ter câncer de mama; aumentará o intervalo entre uma nova gravidez e será beneficiada com o retorno rápido do útero ao tamanho normal e com a diminuição do sangramento.

O bebê ao ser amamentado exclusivamente no peito:

- Recebe amor, carinho e segurança. Isto fortalece a relação pai-mãe-filho-família
- Recebe a primeira e mais importante vacina da vida. Estará protegido contra doenças. O leite dos primeiros dias é chamado de colostro. Começa com pouca quantidade mas é o suficiente para saciar o bebê
- Recebe alimento de fácil e rápida digestão. É por isso que o bebê quer mamar muitas vezes durante o dia.
- Desenvolve a correta respiração, fortalecendo os pulmões,
- Desenvolve o correto posicionamento dos dentes, a fala, o intelecto e a integração social.



- Aprende desde cedo que ele precisa de muito esforço para conseguir seu alimento, que nada vem de graça.
- A sociedade que investe na amamentação exclusiva e duradoura usufruirá de inúmeros benefícios a curto e a longo prazo:
 - as pessoas e o meio ambiente serão protegidos do excesso de lixo. O leite vai da mãe para o filho, não acumula lixo. A única coisa que sobra é o cocô do bebê. E este é biodegradável!

A comunidade e os governantes reduzirão gastos desnecessários com :

* leites alternativos. O leite materno é de graça. Promove desenvolvimento psíquico e a estabilidade emocional do bebê e da família.

COMO PREPARAR AS MAMAS PARA A AMAMENTAÇÃO?

- Durante a gravidez
 - Envolver o pai do bebê e os familiares
 - Lavar as mamas somente com água
 - Evitar o uso de sabão, cremes, óleos, hidratantes e sabonetes perfumados, na região do mamilo e da aréola. Provocam escamação e enfraquecem a pele.
 - Tomar banho de sol de 5 a 10 minutos por dia, antes das 9 horas e após as 16 horas.
- Durante a amamentação
 - Lavar bem as mãos com água e sabão.
 - Iniciar a amamentação na sala de parto, logo após o nascimento. Este procedimento facilita a rápida descida do leite
 - Oferecer o peito sempre que o bebê quiser, durante o dia e durante a noite Ele não precisa de mais nada: nem água ou chá, nem leite de lata ou de caixinha
 - Manter a mãe bem posicionada e bem apoiada

- Limpar o peito somente com o próprio leite
- Esvaziar, manualmente, a aréola. Com os dedos polegar e indicador, retirar um pouco de leite. O bebê pega fácil e o mamilo da mãe não dói. Cuidar para que o bebê abocanhe a maior parte da aréola além de todo o mamilo
- Levar o bebê ao peito e não o peito ao bebê. Manter a posição “barriga com barriga”. O leite sai com facilidade e na quantidade suficiente
- Observar a abertura da boca e a posição dos lábios “boca de peixe” do bebê
- Deixar o bebê esvaziar um peito antes de oferecer o outro. O leite inicial supre a sede do bebê e a fome. Na próxima mamada, iniciar pela última mama oferecida
- Fazer o bebê arrotar antes de oferecer o segundo peito
- Acordar o bebê para mamar, se não for no período noturno e excedidas 3 horas da última mamada.
- Esvaziar as mamas, após cada mamada, caso o bebê não consiga esvaziar,
- Retirar o mamilo da boca do bebê introduzindo o dedo mindinho no canto da boca do bebê.

Por que é que a mama fica dolorida e ingurgitada?

As possíveis causas são:

- Intervalos maiores que três horas entre uma mamada e a outra, no primeiro mês de vida
- Uso de mamadeira, chupa, leite, chá, água e outros alimentos
- Uso de sutiã para amamentar. Este aperta e garroteia a mama
- Pega incorreta do mamilo pelo bebê
- Desinformação dos profissionais e da mãe
- Falta de cuidados de higiene por parte da mãe, dos familiares e dos profissionais de saúde.



Como fica a mama ingurgitada?

- Dura, o leite não sai, fica parado dentro da mama
- Dolorida, pesada, quente, sensível e “enfibrada”
- Com a pele brilhante, vermelha e machucada
- Com a aréola inchada e esticada

O que fazer para evitar o transtornos mamilares?

- Lavar as mãos com água e sabão, antes de manusear a mama
- Amamentar sempre que a criança sentir fome. Ignorar horários rígidos
- Retirar o leite com as mãos, a cada três horas, sempre que a mama estiver pesada.
- Amolecer a mama antes do bebê mamar. Retirar um pouco de leite com as mãos
- Evitar que o bebê faça do mamilo uma chupeta
- Desencorajar o uso de mamadeira e chupeta e de complementos
- Inibir o uso de sutiã para nutrizes e de absorventes mamários
- Inibir o uso de compressas quentes sobre as mamas.
- Manter os mamilos limpos, secos e arejados após a amamentação.

Como ordenhar e armazenar o leite humano?

Sempre que a mama ficar muito cheia, pesada ou empedrada ou quando o bebê não puder mamar, a mãe deverá retirar (ordenhar) um pouco de leite.

- Lavar bem as mãos com água e sabão
- Fazer massagens circulares com as pontas dos dedos
- Posicionar os dedos onde termina a aréola
- Pressionar os dedos sobre as mamas no sentido do mamilo para a base
- Apertar com cuidado até o leite sair.



Guardar o leite ordenhado em um vidro com tampa plástica previamente fervido durante dez minutos:

- em geladeira durante 24 horas
- em congelador durante 7 dias e
- em freezer durante 15 dias. Na falta de geladeira, consumir o leite imediatamente.

Dar o leite ordenhado, ao bebê, em copinho, xícara ou colher quando a mãe não estiver em casa. Aquecer o leite armazenado, em banho-maria, antes de dar para o bebê.

Como combater os inimigos do aleitamento materno?

Na prática alimentar, observamos que muitos fatores interferem negativamente na amamentação e causam o desmame precoce.

Os mais comuns são:

- **Trabalho extra-lar.**

A mãe que trabalha extra-lar - "fora" pode continuar amamentando seu filho da seguinte forma:

- oferecer o peito antes de sair de casa, assim que retornar em casa e sempre que estiver com a criança, esgotar a mama manualmente, duas vezes ao dia, no trabalho, dar o leite esgotado ao bebê em copinho xícara ou colher quando a mãe não estiver em casa.



- **Herança étnico - cultural.**

O preparo da mulher durante a gravidez é um dos meios mais importantes para sensibilizar a mãe para a amamentação.

Ela deverá saber que:- oferecer o peito ao bebê é um ato bonito, nobre, moderno e inteligente. Toda mãe, em condições normais de saúde, tem leite em quantidade suficiente e de qualidade excelente para alimentar o seu bebê.

- **Personalidade da mãe e história pessoal.**

Cada mulher tem uma formação e um caráter próprio. Estes são responsáveis por sua aceitação ou não das orientações referentes ao aleitamento.

A amamentação poderá exigir mudanças na vida da mulher sem, contudo, ter que se desfazer de seus hábitos.

- **A família e a sociedade.**

Certos conselhos arcaicos de familiares e certas orientações da sociedade convencem os pais a adotar práticas contrárias à alimentação de seus bebês. O fracasso da amamentação é imediato. Os exemplos mais comuns e que funcionam como rivais do aleitamento materno são:

⇒A crença de que o chá, a chupeta e outros bicos acalmam a cólica do bebê. Na verdade, estes irão atrapalhar a amamentação. A criança é enganada e perde o interesse pelo peito. Além disso, a água não contém substâncias nutritivas e muito menos as imunoglobulinas.



⇒A forte cultura da mamadeira. É comum a pressão de familiares quanto ao uso de chupetas. Eles desconhecem que as chupetas e as madeiras podem causar inúmeros danos como: - deformidade na arcada dentária, cáries dentárias, dificuldade na fala, transmissão de doenças como monilíase oral (sapinho), amigdalite(dor de garganta), otite(dor de ouvido), diarreia, verminoses, alergias e muitas outras doenças.

Toda a família deve ser ajudada a superar suas crendices, garantindo desta forma a amamentação segura e duradoura.

⇒A propaganda enganosa de leites para lactentes

A sociedade é conivente na divulgação indiscriminada de “substitutos do leite materno”. Os meios de comunicação pressionam as mães a substituir o seu próprio leite pelo leite da vaca (de pacote ou de lata). O leite de vaca é para o bezerro, no bebê humano pode causar desnutrição, doenças e até a morte.

⇒A crença de que o leite é fraco ou “aguado”

Vale a pena lembrar: o leite produzido pela mãe durante os sete primeiros dias após o parto é chamado de colostro e pode ser de cor clara. Muitas mães deixam de amamentar por achar que o seu leite é fraco. Ainda mais que este conceito é reforçada por familiares e por pessoas que se julgam mais experientes.

A cor e a espessura do leite podem variar de uma mãe para outra, no decorrer do dia e dos meses. Porém, a qualidade do leite é perfeita para o bebê crescer, desenvolver, ficar forte, sadio e inteligente .

⇒O mito do “pouco leite”

A produção do leite é um presente de Deus, Ela depende:

- do número de mamadas do bebê. Quanto mais o bebê mamar, mais leite a mama produzirá,



- do "querer", da tranquilidade e da segurança da mãe e da ajuda dos familiares,
- da quantidade de água que a mãe ingere. "A produção do leite nada tem a ver com o tamanho da mama."

⇒ **As crendices relacionadas com a alimentação da mãe.**

É forte a crença popular de que certos alimentos não devem ser consumidos pela mãe que amamenta. Justificam que dá cólicas no bebê.

Informamos que a boa alimentação é de suma importância para a mãe. Contudo é bom evitar alimentos picantes e excessivamente doces inclusive o refrigerante e o chocolate.

⇒ **O medo de fazer higiene pessoal durante o resguardo.**

A falta de higiene durante o período do resguardo poderá provocar doenças como mastite (infecção da mama) e rachaduras no peito (fissuras). Portanto não há impedimento quanto ao banho, à lavagem de cabelos e à higiene íntima da mulher, aliás, são aconselhadas logo que a mãe se sinta bem.

⇒ **A introdução precoce de chá, água e outros alimentos.**

A grande maioria das mães oferece líquidos e alimentos para o bebê porque não sabe ou porque não acredita no poder do seu leite:

- que satisfaz todas as necessidades do bebê
- que contém mais de 300 substâncias, inclusive água que dispensa qualquer outro líquido ou alimento até o 6º mês.



⇒O preconceito com a sexualidade.

É comum o casal se privar de suas necessidades sexuais por temer dor, alteração na qualidade do leite, diminuição da libido(desejo) e por temer uma nova gravidez.

Orientamos que a troca de carícias garantirá a harmonia física e psicológica do casal, boa amamentação e tranquilidade para o bebê.

Cuidados com medicamentos usados pela mãe

A maioria dos medicamentos passa para o leite materno porém, em doses mínimas e insuficientes para causar efeitos maléficos nas crianças.

Como regra geral, a mãe pode se submeter aos tratamentos necessários, sem interromper a amamentação.

De qualquer forma, a mãe só deve tomar remédios com a permissão do médico.

Alimentação recomendada após o 6º mês de vida

A partir dos seis meses, a criança deverá comer também os alimentos preparados para a família, observando o seguinte:

- * começar com uma refeição por dia, dando alimentos bem amassados, usando uma colherzinha; evitar o uso de mamadeira para sucos e sopas
- * aos poucos, dar alimentos sem amassar. Não usar o liquidificador
- * dar água entre as refeições
- * dar frutas raspadinhas e verduras da época e da região. As frutas são ricas em vitaminas e toda fruta contém vitamina C. As verduras são ricas em sais minerais
- * continuar dando de mamar



- * não carregar ou fazer o bebê rir enquanto estiver comendo
- * não forçar alimentos, mas continuar tentando outros quando o bebê recusar certo alimento ou sopa
- * respeitar a falta de apetite. O apetite varia de criança para criança e de dia para dia
- *oferecer lentamente, em quantidades crescentes, verificando a tolerância ao alimento (cólicas, formação de gases, prisão de ventre, intestino solto, intestino preso, alergia, náuseas, vômitos...);
- variar os tipos de alimentos lembrando que toda modificação deve ser gradativa;

EVITAR

- pipoca, amendoim, açúcar, sal refinado, condimentos e frituras;
- chocolate e clara de ovo (podem produzir alergias);
- repolho, couve-flor e espinafre (podem aumentar a produção de gases intestinais).

A refeição certa deve combinar três ou mais alimentos. Por exemplo:

feijão + batata + verdura ou arroz + feijão + peixe

arroz + verdura + carne ou soja + mandioca + verdura

feijão + angu + fígado ou inhame + verdura + ovo

"O momento da comida deve estar rodeado de carinho, paciência e compreensão, para que a criança receba com agrado os alimentos, contribuindo assim para a formação de bons hábitos alimentares."



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ARAÚJO, B.F. et al. Estímulo ao aleitamento materno. *Jor. Ped*, 41(15/16):61-65,1976.
- CAMPESTRINI,S. Aleitamento Materno & Alojamento Conjunto - como fazer? Curitiba:Educa, 1992,161p.
- Mama preparada & Amamentação assegurada. Curitiba:Educa, 1993.44p.
- Seio Cobaia para treinar técnicas de amamentação. Brasília:CNPq,1986.
- Tecnologia simplificada na amamentação. Curitiba:Ibrasa/Champagnat,
- CARVALHO, R. M, TAMEZ, RN. - Amamentação - Bases Científicas - 2ª edição - Guanabara koogan - 2005 - 430p.
- 1991.216p.
- JELLIFFE,D.B.,JELLIFFE,E.F.P. Valor incomparable de la leche materna. In:OPAS,1972 (Publicacion Científica, 250:1-3;56-68).
- MALDONADO,M.T.P. Psicologia da gravidez. 4.ed.Petrópolis:Vozes,1984.163p.
- MARTINS,J. Como e por quê amamentar. São Paulo:Savier,1984.
- MS. Manual de promoção do aleitamento materno - normas técnicas.2.ed. Brasília:MS,1997.52p.
- MS/MC. Estatuto da criança e do adolescente. Brasília: Ministério da Criança,1999.110p.
- MS/OMS/OPAS/UNICEF. Manejo e promoção do aleitamento materno- curso de 18 horas para equipes de maternidades. Brasília:MS,1992.
- MURAHOVSKI,J. et al. Cartilha de amamentação - doando amor. São Paulo:Almed,1982.82p.
- OMS/UNICEF. Alimentação de lactentes e crianças na primeira infância. Genebra,1979.
- OMS - Proteção, aprovação e apoio ao aleitamento materno - o papel essencial dos serviços materno - infantis. Genebra:OMS,1989.32p.
- ORNELLAS,A . ORNELLAS,L.H. Alimentação da criança. São Paulo: Atheneu,1991.
- REGO, J. D, Aleitamento Materno - São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte - Ed Atheneu, 2001 - 510p
- ROSALDO,M.D. LAMPHERG. A mulher, a cultura e a sociedade. Rio de Janeiro:Paz e Terra,1979.
- VARELA,C.B. A arte de amamentar seu filho. Petrópolis:Vozes, 1981.
- WAECHTER,S.H., BLAKE,F.G. Enfermagem pediátrica. 9.ed. Rio de Janeiro:Intramericana,1979.p.140-152.

Pediatra: Dra Mônica Santoro Britto

Enfermeira Projetos Preventivos Aretha Santos

