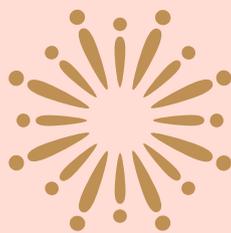




ORIENTAÇÕES PARA AMAMENTAÇÃO



Risoleta

Hospital Risoleta Tolentino Neves



O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da mortalidade infantil. Permite ainda um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê.

A amamentação é muito mais que um ato fisiológico, ela envolve questões culturais e emocionais.

Portanto, o objetivo desta cartilha é proporcionar para as mulheres que desejam amamentar seus filhos o melhor atendimento possível, levando em conta as particularidades de cada situação e a história de cada uma das mulheres, com soluções que de fato atendam as demandas de cada família por meio de escuta ativa e qualificada e uma avaliação mais sensível e abrangente, com a oferta de informações sobre a importância da amamentação.

Vale saber!

O melhor alimento para o bebê é o leite materno. E a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) vai além: a amamentação deve ser o alimento exclusivo do neném até seus seis meses de vida.

Agosto Dourado é o mês de incentivo ao aleitamento materno e busca reforçar que a amamentação concentra todos os nutrientes que os bebês precisam, como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais, anticorpos e água (isso mesmo, bebês que recebem leite materno não precisam de água!).

“O conhecimento e a informação podem ser transformadores quando mediados pelo afeto, pela experiência e pela possibilidade de reflexão e escolha”.

Tatiana Vargas Castro Perilo

Fases do leite materno

Colostro

É o leite dos primeiros dias, chamado de “ouro líquido” pela sua importância para o recém-nascido.

- Produzido em pequena quantidade, mas suficiente para o tamanho do estômago do seu bebê.
- Rico em proteínas, vitaminas, minerais e anticorpos.
- É considerada a primeira “vacina” para o seu bebê.
- A composição do leite vai se modificando gradativamente até que seu leite fique maduro.



Leite Maduro

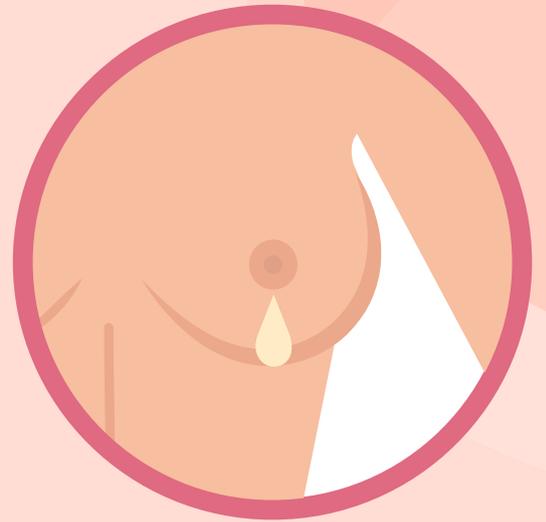
- Em geral, após o 15º dia começa sua produção.
- A consistência e coloração podem variar.
- Possui mais açúcar, gordura e nutrientes.
- O leite do início da mamada tem mais água e o leite do final da mamada tem mais gordura e proteína, por isso é importante o bebê esvaziar uma mama antes de ir para a outra.



Como manter a produção do leite?

Estímulo para a produção

A produção do leite depende do esvaziamento da mama e da hidratação adequada da mamãe. Por isso, quanto mais o bebê mamar e mais hidratada você estiver, maior será a produção do leite!



Dica

A retirada do leite pode ajudar quando a mama está cheia demais para o bebê abocanhar.

Lembrete:

o leite retirado pela ordenha pode ser doado para um banco de leite.



Coisas que podem atrapalhar o esvaziamento da mama:

- má pega;
- uso de chupetas;
- mamadas infrequentes.

Por que ordenhar?

- Ajudar o bebê a fazer a pega correta (mamas muito cheias são difíceis para o bebê pegar).
- Para ofertar leite materno a bebês ainda não preparados para sugar o seio.
- Para aumentar a produção de leite. **Quanto mais estimular, mais leite terá!**
- Para manter o aleitamento materno quando a mãe precisa se ausentar por algumas horas, por exemplo na volta ao trabalho.
- Para doar leite para um banco de leite.



Como realizar a ordenha?

- 1.** Posicionar-se de forma confortável.
- 2.** Massagear a mama com movimentos circulares da base até a aréola e depois somente a aréola.
- 3.** Posicionar o recipiente em que será coletado o leite materno próximo ao seio.
- 4.** Com a mão em "C", colocar o polegar na aréola ACIMA do mamilo e o dedo indicador ABAIXO do mamilo, entre a aréola e a mama, sustentando o seio com os outros dedos.
- 5.** Pressionar o polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, pressionando o seio em direção ao corpo.
- 6.** Fazer a rotação da posição dos dedos ao redor da aréola com o intuito de esvaziar todas as regiões das mamas.



OBS.: aproximar as pontas dos dedos sem deslizar na pele até sair o leite. Cuidado para não encostar na face interna da tampa. Mantenha ela sempre com a abertura para cima.

7. Quando o leite estiver saindo, incline-se um pouco para frente e use o recipiente para coletá-lo.

8. Altere a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes para remoção completa do leite e suavização da mama (pode demorar de 20 a 30 minutos).

9. No início, o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes ele começará a pingar.



Orientações para o uso da sala de coleta



1. Prenda os cabelos com touca disponível no setor.

2. Use máscara, protegendo boca e nariz.



3. Retire anéis, pulseiras e colares e depois a blusa e o sutiã.

4. Vista a camisola própria da Instituição.



5. Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e seque as mãos e as mamas com papel toalha. A pia deve ser utilizada APENAS para lavagem das mãos.



6. Preferencialmente, mantenha as unhas curtas e limpas.

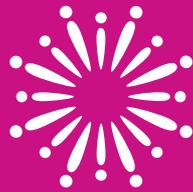
7. Não utilize o celular durante a coleta para evitar contaminação do leite para o seu bebê.



8. Respeite os horários estabelecidos, por leito, para a realização da coleta do leite materno.



9. Utilize o frasco disponível para coleta, identifique e ao final entregue para a responsável da sala de coleta.



Risoleta

Hospital Risoleta Tolentino Neves

www.hrtn.fundep.ufmg.br