



**AULA 10**

Enf<sup>a</sup>. Célia Serra

# AMAMENTAÇÃO

- ▶ Amamentação
- ▶ Cuidados de higiene especiais
- ▶ Vantagens para a mãe e para o bebé
- ▶ Como amamentar
- ▶ Principais dificuldades associadas à amamentação e como solucioná-las
- ▶ Aleitamento artificial

- ▶ O leite materno é um alimento vivo, completo e natural que possui a composição nutricional perfeitamente ajustada às necessidades do bebê;
- ▶ Ao longo do tempo, o leite materno sofre alterações, respondendo à crescente exigência de nutrientes que ocorre com o desenvolvimento do bebê.



- ▶ Para além de nutrientes é constituído por outras substâncias com capacidade imunitária, bem como centenas de espécies de bactérias benéficas, tornando o leite materno único;
- ▶ A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida, que poderá prolongar-se até aos dois anos de vida como complemento à dieta alimentar.



- ▶ Após o parto, é libertada uma hormona, a prolactina, que estimula a produção de leite pela glândula mamária.
- ▶ O início da amamentação deve ser precoce, de preferência na primeira meia hora após o parto, favorecendo a descida do leite e a ligação entre mãe e filho.
- ▶ Nos primeiros dias será libertada uma substância amarelada muito densa, denominada de colostro, muito rica em gorduras, proteínas e imunoglobulinas (defesas).
- ▶ A partir do quarto dia (pode variar de mulher para mulher) notará um aumento brusco da produção de leite (descida do leite) acompanhado por uma tensão mamária intensa.



- ▶ É normal que as mamas aumentem de volume e fiquem duras quando se enchem de leite, um processo que poderá causar dor.
- ▶ Para aliviar o desconforto, recomenda-se uma massagem com água quente no banho, extrair o excesso de leite produzido dando de mamar ao bebê ou com uma bomba de extração de leite, sem esvaziar por completo, apenas até que deixe de ser desconfortável, e finalizar, aplicando frio.
- ▶ Passado alguns dias a descida do leite normaliza até produzir apenas a quantidade de leite que o bebê necessita.



# Cuidados de higiene especiais<sup>24</sup>

- ▶ Realizar a higiene das mamas quando se efetua a higiene corporal diária;
- ▶ Manter a mama e os mamilos sempre secos e utilizar um sutiã adequado à amamentação;
- ▶ No final de cada mamada, colocar o colostro/leite no mamilo e aréola e deixar secar (hidrata e protege o mamilo);
- ▶ Arejar as mamas sempre que possível;
- ▶ Utilizar cremes à base de lanolina (ajudam a combater as fissuras).



# Vantagens para o bebê<sup>1,24</sup>

- ▶ Fornece um alimento ideal e seguro que pode ser exclusivamente dado até aos 6 meses;
- ▶ O leite materno é um alimento natural, com elevada riqueza nutricional permitindo um crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebê;
- ▶ Previne o aparecimento de infeções gastrointestinais (diarreias), respiratórias (pneumonias e bronquiolites) e urinárias;
- ▶ Protege de algumas alergias;
- ▶ Confere maior proteção contra vírus e bactérias;
- ▶ Facilita a digestão e o funcionamento do intestino.



# Vantagens para a mãe<sup>1,24</sup>

- ▶ O leite materno é prático e conveniente, sem necessidade de preparação, aquecimento ou desinfecção;
- ▶ Promove uma recuperação mais rápida do corpo da mãe após o parto;
- ▶ Associa-se a uma menor probabilidade de aparecimento de cancro da mama e diminui a incidência de osteoporose na menopausa;
- ▶ Aumenta a confiança da mãe e a sensação de bem-estar;
- ▶ Cria uma ligação emocional mais forte entre a mãe e o bebé, promovendo uma maior estabilidade da criança;
- ▶ Não tem custos.





- ▶ Não devem existir regras rígidas quanto à duração de cada mamada e intervalo entre elas;
- ▶ É importante deixar o bebê mamar quando, durante e quantas vezes quiser. Deve ser oferecida a mama sempre que o bebê manifestar sinais de fome, tanto de dia como de noite;
- ▶ No entanto, nos primeiros tempos, é necessário que o bebê mame pelo menos 8 vezes por dia;
- ▶ A duração de cada mamada é variável, dependendo das características do bebê, como a idade, o dia em questão ou altura do dia, devendo ser determinada por ele. A interrupção de uma mamada precocemente impede que o bebê ingira o leite final, mais rico em gordura e em calorias, o que traz consequências ao nível da eficácia da amamentação, da satisfação do bebê e da produção de leite.



# Amamentação em 5 passos<sup>24</sup>

1. Se as mamas estiverem duras ou inflamadas, extrair um pouco de leite, manualmente ou com bomba, antes do bebê mamar, para amolecer a mama à volta do mamilo;
2. Posicione-se sentada, deitada ou de pé com o bebê de forma a ficarem confortáveis; a mãe deve adaptar-se ao bebê. A forma como se pega no bebê e se aconchega é determinante para o sucesso da amamentação;
3. Para iniciar a mamada, agarrar a mama (e não apenas o mamilo), abrangendo grande parte da aréola, e encostar o queixo do bebê à mama. Desta forma, apanha o tecido mamário, que contém as glândulas produtoras de leite, promovendo a saída do leite;
4. Deverá deixar o bebê mamar até ao fim de uma mama antes de oferecer a outra. Ambas as mamas deverão ser oferecidas em cada mamada, e o bebê mamará, ou não, na segunda, apenas se tiver apetite;
5. No final coloque o bebê na vertical e encoste-o ao seu ombro, massajando-o nas costas, até arrotar.



# Amamentação em 5 passos<sup>24</sup>



Ilustração referente a uma boa pega.



## O que é?

### Como solucionar

- Ingurgitamento**
- ▶ Algumas vezes, especialmente se o leite não é retirado em quantidade suficiente, as mamas podem ficar duras (ingurgitadas), e doer, tornando mais difícil amamentar.
  - ▶ Deve extrair um pouco de leite de forma manual ou com a ajuda de bombas para “aliviar” a tensão.

### Como prevenir

- ▶ Logo após o parto é importante iniciar a amamentação o mais cedo possível e continuar a amamentar sempre que o bebê sentir necessidade.
- ▶ Quando as mamas estiverem muito cheias, dar de mamar ou extrair se ainda não for hora de amamentar.



# Principais dificuldades<sup>24</sup>

## O que é?

## Como solucionar

### Fissuras

- ▶ As fissuras ocorrem sobretudo devido à má adaptação do bebê à mama da mãe e ao número e duração inadequada das mamadas.
- ▶ Com fissuras, a amamentação torna-se dolorosa e a frequência diminui. Se surgirem fissuras apenas num mamilo, o outro pode ser usado para amamentar.
- ▶ Durante a mamada é essencial verificar se posiciona corretamente o bebê e se a pega é feita convenientemente.

## Como prevenir

- ▶ Lavar as mamas e os mamilos apenas no seu banho diário e evitar o uso de produtos com sabão nessa zona.
- ▶ Manter as mamas secas.
- ▶ Após o banho e depois de todas as mamadas colocar uma pequena quantidade do leite no mamilo e na aréola.
- ▶ Não deve interromper a mamada, o bebê deve deixar a mama espontaneamente.
- ▶ Se a mãe tiver que interromper, deve colocar um dedo, suavemente, no canto da boca do bebê de modo a interromper a sucção.
- ▶ Aplicar almofadas de hidrogel.



## O que é?

### Como solucionar

### Como prevenir

Bloqueio dos ductos (caroços nas mamas)

O bloqueio acontece quando um dos canais por onde passa o leite materno é obstruído, devido, por exemplo, ao engrossamento do leite.

- ▶ *Amamentar em diferentes posições de modo a esvaziar todas as partes da mama.*

▶ Fazer uma massagem no local do nódulo (caroço), tentando direcioná-lo para o mamilo ajuda a esvaziar aquela parte da mama.

- ▶ Usar roupas largas e um sutiã que apoie, mas não aperte a mama.

*Consultar um profissional de saúde.*



## O que é?

## Como solucionar

## Como prevenir

### Mastite

- ▶ Se o ducto ou canal bloqueado ou houver um ingurgitamento mamário grave, pode ocorrer infecção.
  - ▶ Nesta situação verifica-se uma mastite, em que ocorre uma zona da mama avermelhada, quente, inchada e dolorosa.
  - ▶ Geralmente ocorre febre elevada e sente-se grande mal-estar.
  - ▶ Poderá ter que tomar medicamentos.
  - ▶ Retirar leite materno manualmente ou com bomba.
- ▶ O repouso é imprescindível.
  - ▶ Retirar leite materno manualmente ou com bomba.
  - ▶ Aplicar gelo ou compressas húmidas e frias sobre a área afetada antes de amamentar.

*Consultar um profissional de saúde.*

*O médico assistente indicará quais os medicamentos que a mamã deve tomar.*



# Aleitamento artificial

- ▶ Quando não é possível a amamentação ou caso a mãe opte por não amamentar, existem leites em pó disponíveis para alimentar o bebê que estão especialmente adaptados e proporcionam os nutrientes necessários para o seu correto desenvolvimento.
- ▶ Existem três tipos de leite, o leite para lactentes (dos 0 aos 6 meses), o leite de transição (dos 6 aos 10 meses) e o leite de crescimento (maiores de 12 meses até aos 3 anos). Para além do leite adaptado à idade do bebê existem também opções hipoalergénicas, anti-regurgitação, anti-cólicas e anti-obstipação.





- ▶ A OMS recomenda que se dilua o pó em água à temperatura de pelo menos 70°C, de modo a inativar a maioria dos microorganismos, e que o leite seja de imediato consumido pelo bebê (após o arrefecimento até a temperatura corporal do lactente)<sup>25</sup>.
- ▶ A preparação de um biberão de leite previamente esterilizado deverá respeitar a quantidade de água e pó indicadas na embalagem.



# Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em [http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades\\_editora\\_6\\_31\\_1.pdf](http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf)
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em [http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo\\_parto\\_posparto/es\\_mujer/adjuntos/vas\\_ser\\_madre.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf).
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. [http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer\\_file/document/193/Vigilancia\\_do\\_RN.pdf](http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf)
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. [http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb\\_3517\\_13.pdf](http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf)
30. [http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio\\_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12](http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12).
31. [http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a\\_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/](http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/)

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.  
© 2018 EP Health Marketing, SL.