

Aleitamento Materno

<http://keylapreussnutricao.wordpress.com/>

A amamentação é um processo fisiológico, natural, mas que **precisa de ser aprendido!**

Por que amamentar?

Pois ele protege as crianças de :

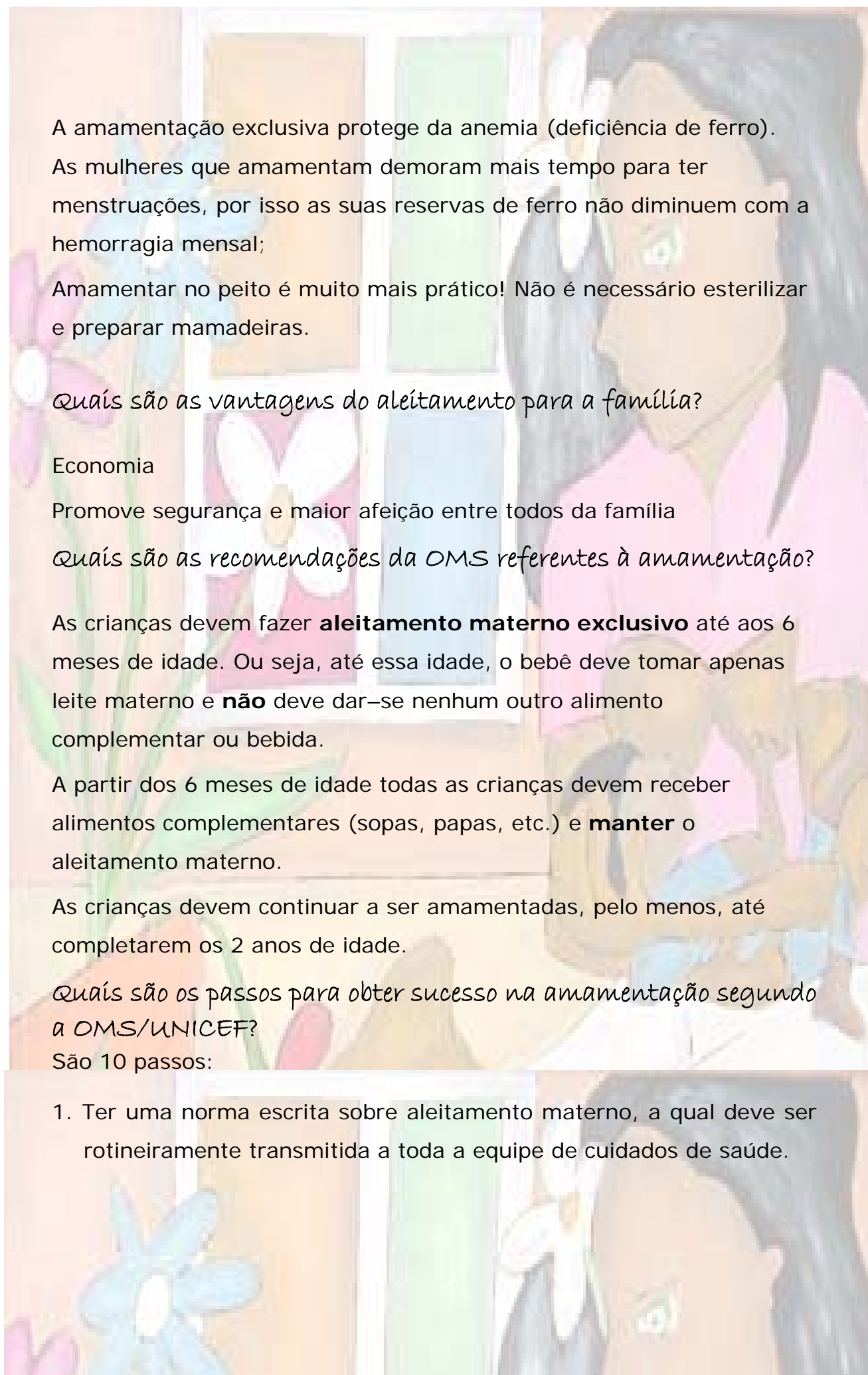
- Otites
- Alergias
- Vômitos
- Diarréia
- Pneumonias
- Bronquiolites
- Meningites

Quais são as vantagens do leite materno para o bebê?

- Melhora o desenvolvimento mental do bebê
- É mais facilmente digerido
- Promove um vínculo afetivo entre o bebê e a mãe
- Auxilia na formação da boca e no alinhamento dos dentes

Quais são as vantagens do leite materno para a mãe?

- A mãe que amamenta senti-se mais segura e menos ansiosa
- Amamentar faz queimar calorias e por isso ajuda a mulher a voltar, mais depressa, ao peso que tinha antes de engravidar
- Ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal mais rapidamente
- A amamentação protege da osteoporose;



A amamentação exclusiva protege da anemia (deficiência de ferro).
As mulheres que amamentam demoram mais tempo para ter menstruações, por isso as suas reservas de ferro não diminuem com a hemorragia mensal;

Amamentar no peito é muito mais prático! Não é necessário esterilizar e preparar mamadeiras.

Quais são as vantagens do aleitamento para a família?

Economia

Promove segurança e maior afeição entre todos da família

Quais são as recomendações da OMS referentes à amamentação?

As crianças devem fazer **aleitamento materno exclusivo** até aos 6 meses de idade. Ou seja, até essa idade, o bebê deve tomar apenas leite materno e **não** deve dar-se nenhum outro alimento complementar ou bebida.

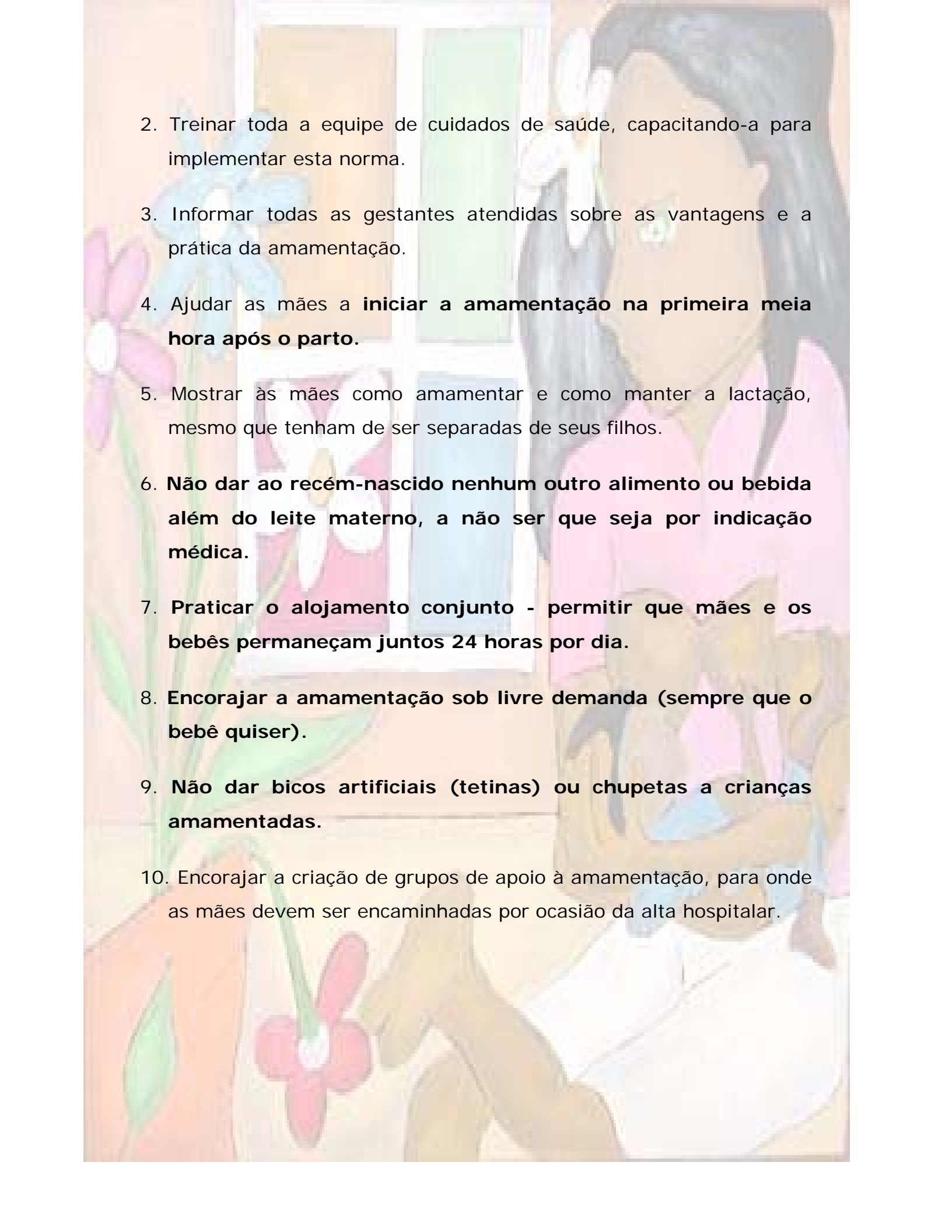
A partir dos 6 meses de idade todas as crianças devem receber alimentos complementares (sopas, papas, etc.) e **manter** o aleitamento materno.

As crianças devem continuar a ser amamentadas, pelo menos, até completarem os 2 anos de idade.

Quais são os passos para obter sucesso na amamentação segundo a OMS/UNICEF?

São 10 passos:

1. Ter uma norma escrita sobre aleitamento materno, a qual deve ser rotineiramente transmitida a toda a equipe de cuidados de saúde.

- 
- A soft, painterly illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink top, holding a baby wrapped in a white blanket. The background features a window with a view of a green landscape and a vase with pink and blue flowers on a table. The overall tone is warm and nurturing.
2. Treinar toda a equipe de cuidados de saúde, capacitando-a para implementar esta norma.
 3. Informar todas as gestantes atendidas sobre as vantagens e a prática da amamentação.
 4. Ajudar as mães a **iniciar a amamentação na primeira meia hora após o parto.**
 5. Mostrar às mães como amamentar e como manter a lactação, mesmo que tenham de ser separadas de seus filhos.
 6. **Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou bebida além do leite materno, a não ser que seja por indicação médica.**
 7. **Praticar o alojamento conjunto - permitir que mães e os bebês permaneçam juntos 24 horas por dia.**
 8. **Encorajar a amamentação sob livre demanda (sempre que o bebê quiser).**
 9. **Não dar bicos artificiais (tetinas) ou chupetas a crianças amamentadas.**
 10. Encorajar a criação de grupos de apoio à amamentação, para onde as mães devem ser encaminhadas por ocasião da alta hospitalar.

Qual é o papel da nutricionista no incentivo ao aleitamento materno?



O suporte do profissional do nutricionista deve ser prestado durante o controle do pré-natal, durante o parto, no puerpério e na primeira infância.

No Pré-natal

- 1- 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.
- 2- Ensinar as técnicas de amamentação de forma prática, lúdica e de preferência, através de dinâmicas de grupo.
- 3- 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.
- 4- 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.
- 5- Efetuar o exame das mamas. Pode-se no caso de mamilos planos ou invertidos, orientar as massagens e exercícios para protraí-los. Lembrá-la que a pega adequada é na aréola.
- 6- Conscientizar a família sobre a importância de apoiar a mulher que amamenta.
- 7- Prestar especial atenção à alimentação da gestante e a seu ganho ponderal, e ao aporte de nutrientes específicos.
- 8- Realizar o acompanhamento nutricional da gestante fazendo as devidas orientações. Contribuir para a Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN).
- 9- Auxiliar no apoio psicológico às mães, através da alimentação (desejos e tabus alimentares).
- 10- Realizar dietoterapia adequada ao diagnóstico médico.

Período Puerperal na Maternidade

- 1- Estimular a amamentação em livre demanda até os seis meses de vida. A regulação fisiológica da produção de leite é baseada nas necessidades do lactente, não devendo se interferir nos horários das mamadas.
- 2- Orientar sobre o leite materno como uma importante fonte de nutrientes até os dois anos de idade, salientando que o desmame precoce é importante causa de desnutrição.
- 3- Mostrar às mães a correta técnica de amamentação. Supervisionando e corrigindo a técnica de aleitamento durante o período de internação, para prevenir problemas como dor, fissuras ou congestão mamária e assim ajudar no êxito da amamentação.
- 4- Observar as primeiras mamadas, apoiando e transmitindo confiança à nutriz.
- 5- Dar aos recém-nascidos, somente leite de peito, sem nenhum outro alimento ou bebida, a não ser que esteja clinicamente indicado pelo nutricionista e/ou pediatra. (Passo 6 para o Sucesso do Aleitamento Materno-OMS/UNICEF)
- 6- Orientar as mães para não oferecer chupetas aos recém-nascidos amamentados. Os lactentes apresentam dificuldades para mamar depois de terem usado chupetas ou bicos.
- 7- Mostrar às nutrizes como manter a amamentação, inclusive quando forem separadas de seus filhos.
- 8- Ensinar de forma prática a extração manual do leite, para evitar o ingurgitamento mamário, manter a produção de leite; e como armazenar o leite humano ordenhado e oferece-lo ao lactente.
- 9- Cumprir e divulgar a Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de primeira infância, bicos, chupetas e mamadeiras. (Portaria MS/2051)
- 10- Estimular o vínculo entre mãe, pai e bebê.

No Puerpério e pós-alta da Maternidade

- 1- Realizar completa anamnese alimentar, efetuar a antropometria do recém-nato (inclusive comparando o peso do nascimento e o de alta), verificar o tipo, a quantidade, a frequência e a duração das evacuações, problemas encontrados; a alimentação do bebê, o uso de medicamentos pela dupla; estado de ânimo da puérpera.

2- Pesar a nutriz (comparar o peso antes e durante a gravidez e após os seis meses de vida do bebê) e examinar-lhe as mamas.

3- Revisar a técnica de amamentação e reorientar, se for preciso, o manejo (pega, posição e estímulo a amamentação).

4- Assegurar que a nutriz tenha uma alimentação completa e variada, tentando aumentar a ingestão calórica e ingestão de líquidos, quando necessário.

5- Lembrar à mãe que muitas substâncias que ela ingere passam para o leite, e, portanto, para o lactente; por isso deve evitar bebidas alcoólicas, ingestão excessiva de temperos e condimentos, e, alimentos com agrotóxicos e produtos artificiais (conservantes).

6- Orientar sobre a composição do leite materno e das suas alterações em relação às necessidades do seu filho (a) e o seu período de vida.

7- Orientar sobre o desmame e as técnicas adequadas da alimentação complementar.

8- Orientar para evitar a auto-medicação e evitar o fumo. Quando a mulher é tabagista, substâncias tóxicas passam para o leite.

9- Apoiar e incentivar o Grupo de Mães, proporcionando uma fonte de apoio, ajuda mútua e informação às lactantes. Estimular o vínculo do trinômio: mãe, pai e filho.

Obs: Confira as atribuições do profissional no Banco de Leite humano na RESOLUÇÃO CFN N° 380/2005 disponível em <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf> (acesso: outubro 2009)



Para saber mais (links consultados em outubro de 2009)

http://www.aleitamento.com/a_default.asp

<http://blogagemcoletiva.blogspot.com/> (blog com depoimentos de mães)

http://www.promom.org/bf_info/index.htm

http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento.pdf (manual de aleitamento pela UNICEF/ Portugal)

Fonte figuras: <http://www.promom.org/gallery>

