

*Fluir  
com a  
vida*

# Agosto Dourado

**Mês dedicado ao  
incentivo à amamentação**



# Apresentação

Para finalizar a campanha de incentivo a amamentação chamada Agosto Dourado, o projeto de extensão Fluir com a Vida, em parceria com Aline Maranhão, médica ginecologista do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor (NASS), divulga material informativo acerca da amamentação. O projeto explica a importância de amamentar, benefícios físicos e mentais para mãe e bebê, além de orientar lactantes contaminadas com a Covid-19, desbancar mitos sobre a amamentação e reforçar o papel do companheiro nessa fase.

*Fluir  
com a  
vida*



# Porque amamentar é tão importante?

A amamentação é muito mais do que o ato de alimentar o bebê. É por meio da amamentação que a criança recebe os **anticorpos** da mãe para proteção contra diversas doenças, tais como diarreia e infecções, principalmente as respiratórias.

O risco de asma, diabetes e obesidade torna-se menor em crianças amamentadas, mesmo depois que elas param de mamar. Além disso, a amamentação é um excelente exercício para o **desenvolvimento da face** da criança, importante para que ela tenha dentes fortes e bonitos, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

Pesquisas apontam que receber o leite materno protege a criança **contra o sobrepeso e a obesidade** desde a infância até a fase adulta. Isso ocorre porque a leptina, um hormônio presente no leite materno, ajuda a regular o metabolismo energético, ou seja, a transformação dos alimentos em energia e seu armazenamento no corpo do bebê.

Também vale citar as grandes vantagens para a mãe, como a **diminuição do risco de câncer de mama, a ajuda no pós-parto** (já que o útero se contrai e volta ao tamanho normal mais rapidamente), o aumento do fluxo de **ocitocina**, o hormônio do amor, evitando perdas de sangue e anemia, além de ter efeito antidepressivo; e o mais importante de todos: **a amamentação desenvolve a relação mãe e filho, aproximando e fortalecendo o vínculo entre os dois.**

# Amamentação e o câncer de mama

Além da proteção do bebê, a mãe também se beneficia, pois **amamentar diminui o risco de câncer de mama**. Durante o período de aleitamento, as taxas de determinados hormônios que favorecem o desenvolvimento desse tipo de câncer diminuem na mulher.

Além disso, alguns processos que ocorrem na amamentação promovem a eliminação e renovação de células que poderiam ter lesões no material genético, diminuindo assim as chances de câncer de mama na mulher. **Quanto mais prolongada for a amamentação, maior a proteção para a mãe e o bebê.**

## Como fazer a “pega” certa para amamentar?

É importante seguir algumas recomendações:

- O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, completamente apoiado e com os braços livres;
- A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo;
- Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca;
- Quando o bebê pegar o peito, o queixo deve encostar na mama, os lábios ficam virados para fora e o nariz fica livre;
- Ele deve abocanhar, além do mamilo, o máximo possível da parte escura da mama (aréola);
- Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

O momento da amamentação é aguardado com muita ansiedade pela mulher, mas é necessário compreender que **existe um tempo para que o processo ocorra de forma natural.**

A **apojadura** (descida do leite) pode ocorrer até 5 dias pós parto e o volume inicial produzido é pequeno. Vale salientar que o estômago do recém nascido também possui volume reduzido, aproximadamente 5-7 ml no primeiro dia de vida. Ou seja, a produção vai aumentar com o estímulo das mamadas, permitindo, assim, um adequado suprimento à necessidade crescente de volume de leite requisitado pelo bebê à medida em que ocorre o crescimento do estômago.

**É válido que as mulheres busquem ajuda em bancos de leite para ajuste das técnicas de pega.**

## O papel paterno no processo de amamentação

Mesmo que não consiga amamentar, o papel do pai na amamentação do bebê é de **grande importância**. Ele tem como função auxiliar o máximo possível a mãe nesse processo, visto que ele é seu principal apoio, dia e noite, principalmente nas primeiras semanas quando o bebê dá mais trabalho e os pais ainda estão se conhecendo dentro da nova dinâmica familiar.

**“Ele é tão capaz de cuidar do filho quanto a mulher.** Ajudar a mãe nessa tarefa faz a criança perceber que também existem outras pessoas interessadas nela, nas quais ela pode confiar. E, no futuro, isso pode render frutos. Um dos maiores prazeres de um homem é curtir a admiração e o amor que um filho sente por ele”, defende Cláudia Tanuri, neonatologista do Hospital e Maternidade Santa Joana (SP).

Mas no dia a dia, na prática, **como pode ser essa participação?**

O pai pode participar dando apoio à mãe, aliviando as etapas que ela deve cumprir e oferecendo suporte às necessidades do bebê. E isso começa antes mesmo do filho nascer. “Está mais do que comprovado que a participação dos pais tem um grande impacto relacionado ao início e manutenção a longo prazo da amamentação. Antes disso, **é importante que o pai tenha um conhecimento sobre o aleitamento materno** para ter uma influência forte sobre ele”, comenta Werther Brunow, pediatra e coordenador de Pediatria do Hospital Santa Catarina (SP).

A seguir estão algumas dicas de especialistas a respeito do que o pai pode fazer durante esse período:

### 1. Acompanhando a amamentação

Sempre que possível, o pai deve estar presente nesse momento. Tanto a mãe como o bebê podem precisar de alguma ajuda, como oferecer um simples copo de água (amamentar dá fome e sede). E, depois do processo, ele ainda pode ajudar colocando o bebê para arrotar.

### 2. Criando um momento só dos dois

Como a amamentação é um ato que depende exclusivamente da mãe, o pai pode assumir outras tarefas e torná-las exclusivas dele como, por exemplo, dar banho, colocar para dormir, levar para tomar sol... Assim, a mãe ganha um tempinho para ela, e o pai estreita o vínculo com a criança.

### 3. Entendendo o que é a amamentação

O ato da amamentação é muito mais emocional do que físico. Por isso, é importante que tanto o pai quanto a mãe entendam o que isso significa. Ler, assistir, perguntar e tirar todas as suas dúvidas auxiliam no processo como um todo.

### 4. Fazendo as tarefas de casa

Quando o bebê chega, a mulher tende a se dedicar exclusivamente a ele e quase não sobra tempo para as tarefas que fazia antes. Por isso, se encarregar da rotina da casa em parceria com a companheira também é uma ajuda e tanto. Vale lavar louça, varrer, passar um pano etc.

### 5. Conversando com o bebê

Recém-nascidos ou mesmo os mais grandinhos não entendem ao pé da letra o que os pais dizem, mas se sentem confortados com o som da voz e até a reconhecem. Então, **conversar, cantar, contar histórias** ajuda muito o bebê a criar confiança e a estruturar uma relação duradoura com o pai. E a amamentação é uma boa hora para entretê-lo.



## Frustração da mãe diante da não possibilidade de amamentar

Problemas na amamentação como a mastite, desmame precoce ou a falta de leite podem causar grandes baques emocionais na saúde mental da mãe e, conseqüentemente, do bebê.

“Se a mãe não consegue amamentar, pode até dar uma mamadeira, pois o que importa é como ela dá a mamadeira, se está envolvida no ato. O bebê mamando pela mamadeira vai ter o mesmo comportamento: vai tocar na mãe, sentir o cheiro”, conta Sandra Sterenberg, Graduada em Psicologia, Especializada em Psicoterapia Psicanalítica de Adulto e Pós Graduada em Psicoterapia Psicanalítica pela USP.

A psicologia indica que **a relação do amamentar vai muito além do suprir uma necessidade puramente biológica ao criar os primeiros contatos entre genitoras e filhos.** Contudo, existem mães que não conseguem amamentar, por insuficiência do leite materno ou outros fatores e isso pode causar um forte impacto na sua saúde mental.

Isso se dá pelo sentimento de culpa vinculado à falsa sensação de incapacidade ao não produzir o alimento necessário para o seu filho ou suprir suas necessidades. Porém, o vínculo mãe-bebê vai muito além da nutrição biológica.





**Esta relação é muito mais sobre uma nutrição simbólica, de amor, de significado, de afeto.** A amamentação não é a única forma de construir este vínculo e tampouco a mais importante.

Então, no mês do **Agosto Dourado**, precisamos sim incentivar a amamentação como algo importante para a nutrição física e emocional do bebê. Porém, precisamos também acolher as mães que não conseguem efetivar este ato. A amamentação não é a única forma de conexão. A relação mãe-bebê vai muito além do amamentar. É sobre nutrir com o olhar, com a atenção e com o afeto, construindo relações reais e saudáveis para ambos.

## Doação de leite materno

Não é novidade que a amamentação de forma exclusiva nos primeiros seis meses é fundamental para a saúde dos bebês, pois oferece proteção contra problemas de saúde. Mas são diversas as causas que podem levar recém-nascidos a precisarem de doação de leite materno.

**Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano, desde que seja saudável e não faça uso de produtos que interfiram na amamentação, como alguns medicamentos, álcool e entorpecentes.**

### I. Como doar?

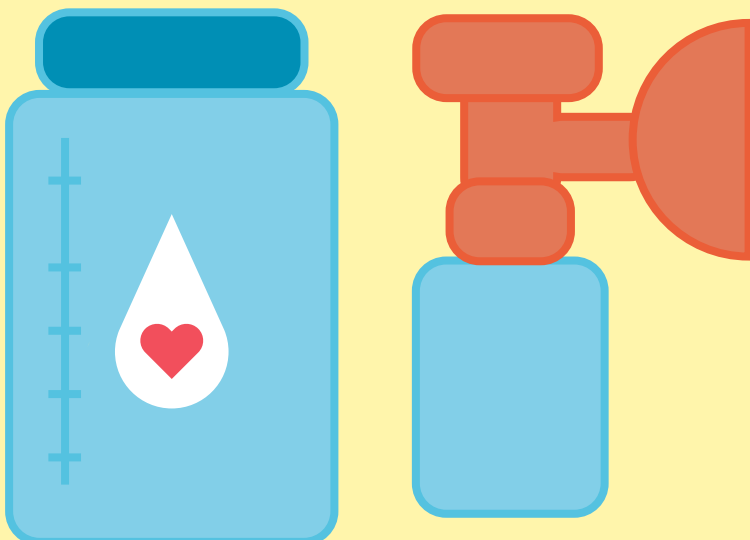
Para realizar a doação, basta entrar em contato com um Banco de Leite da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (RBLH) ou algum posto de coleta. É possível encontrar informações pelo site da **Fiocruz**. A retirada do leite pode ser feita pela própria mulher, seguindo as orientações necessárias.

## 2. Qual o destino do leite?

Esse leite será destinado a recém-nascidos prematuros, com baixo peso ou gravemente doentes. Por isso, é preciso seguir instruções sobre o preparo, como cuidados de higiene pessoal antes de iniciar a coleta, touca para cobrir os cabelos, lavagem das mamas, e, por fim, o armazenamento. Todos esses passos serão guiados pela equipe do Banco de Leite. O Brasil possui 222 bancos e 220 pontos de coleta em todo o país. Procure o mais perto de você.

## 3. Como coletar o leite humano para doação?

- 1- Prepare o frasco;
- 2- Prepare-se para retirar o leite materno (ordenha);
- 3- Retire o leite materno (ordenhe);
- 4- Armazene o leite coletado;
- 5- Leve ao banco de leite humano mais próximo ou solicite a coleta domiciliar.



# Amamentação e COVID-19

**Lactantes, mesmo com COVID, podem amamentar, seguindo os cuidados adequados.** As recomendações feitas por pediatras são:

1. Lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes e depois de tocar no bebê;
2. Usar máscara facial de pano (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação;
3. A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro, ou a cada nova mamada;
4. Evitar que o bebê toque a máscara e/ou o rosto da mãe, especialmente boca, nariz, olhos e cabelos;
5. Após o processo, em caso de mães suspeitas ou confirmadas com COVID-19, os cuidados com o bebê (banhos, sono) devem ser realizados por outra pessoa que não tenha sintomas ou que não seja também confirmado de COVID-19. Em caso de troca de fraldas, o uso de luvas cirúrgicas ou de procedimento descartáveis é recomendado.

**Estudos recentes mostram a presença de anticorpos contra o COVID-19 no leite materno, com grandes chances de serem repassados aos bebês, transferindo a eles fatores imunológicos da mãe.** Porém, ainda assim, todos os cuidados devem continuar sendo seguidos.

**Lactantes vacinadas também podem seguir amamentando.** Após diversos estudos realizados, agências reguladoras em vários países, inclusive no Brasil, liberaram a prática após a vacinação. Gestantes, puérperas e lactantes são, inclusive, grupo prioritário para receberem a imunização

## Mitos e verdades sobre a amamentação

- 1. Algumas mães produzem leite mais fraco.**  
**Mito.** Nenhum leite materno é fraco. O bebê acorda mais rápido quando toma o leite materno porque a sua digestão é mais rápida do que a do leite de vaca, mas isso não quer dizer que o leite materno é mais fraco.
- 2. As fórmulas artificiais atuais são quase como o leite materno.**  
**Mito. O leite materno é singular.** O colostro que sai na primeira mamada pode ser considerado a primeira vacina do bebê. A fórmula atual tem suas qualidades, mas é feita com leite de vaca, que não traz os benefícios do leite materno.
- 3. Estresse e nervosismo podem atrapalhar a produção do leite.**  
**Verdade.** O estresse e o nervosismo podem diminuir a quantidade de leite. Em momentos como este, a mãe modifica o seu sistema endócrino-imunológico e, com isso, a quantidade de leite pode diminuir. O recomendado é que a mãe descanse sempre que possível.
- Em caso extremo, para dormir bem uma noite, ela pode deixar que outro responsável dê o leite materno ao bebê em um copinho.
- 4. O estresse pode empedrar o leite**  
**Mito. O empedramento acontece quando a quantidade de leite é maior do que o bebê necessita ou consegue sugar.** Se não for ordenhado, o leite fica alojado na mama e acaba empedrando ou até originando uma mastite.
- 5. A compressa de água quente ajuda na situação do leite empedrado.**  
**Mito.** A indicação nesses casos é **massagem e ordenha do leite.** A compressa de água quente piora a situação, pois aumenta a quantidade de leite retido na mama. Conseqüentemente, a mãe terá mais leite empedrado.

## Referências:

O papel do pai na amamentação (oswaldocruz.com)

O PAPEL DO PAI NA AMAMENTAÇÃO - Instituto Nascer

Amamentação ajuda a prevenir câncer de mama e outras doenças | Agência Brasil (ebc.com.br)

Amamentação | Biblioteca Virtual em Saúde MS (saude.gov.br)

Amamentação | INCA - Instituto Nacional de Câncer

Ministério da Saúde lança campanha para Doação de Leite Materno

SBP recomenda vacinação contra a covid-19 em lactantes

Covid, Leite Materno e Amamentação

Rede Global de Bancos de Leite Humano

Ministério da Saúde lança campanha de incentivo à amamentação — Português (Brasil) (www.gov.br)

Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar (saude.gov.br)

Aleitamento materno - SBP

Instituto Papai - Campanhas

Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta – 2ª EDIÇÃO (saude.gov.br)

Doação de leite humano | rBLH Brasil (fiocruz.br)

Amamentação: O Ato De Amamentar E A Saúde Mental Da Mãe (telavita.com.br)

Agosto Dourado: nutrição além do leite materno (correiodopovo.com.br)

Mitos e verdades sobre amamentação e doação de leite humano (fiocruz.br)

OBSERVATIONS ON THE CAPACITY OF THE STOMACH IN THE FIRST TEN DAYS OF POSTNATAL LIFE

*Fluir  
com a  
vida*

