

Boas Praticas no Aleitamento Materno



Trabalho realizado:
Isabel dos Santos Nunes da Silva
Enfermeira Especialista em Saúde
Materna e Obstetrícia

Lisboa, 2012

Introdução



- ◆ Mais de 90 % das mães portuguesas iniciam o aleitamento materno



- ◆ Metade das mães desistem de amamentar durante o primeiro mês de vida do bebé



DECISÃO DE AMAMENTAR



◆ Mãe ter sido amamentada

◆ Mais opiniões positivas sobre A. M.



◆ Menos preocupações com a prática da amamentação



◆ Pressão social das pessoas significativas

◆ Experiência prévia com outro filho

SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO

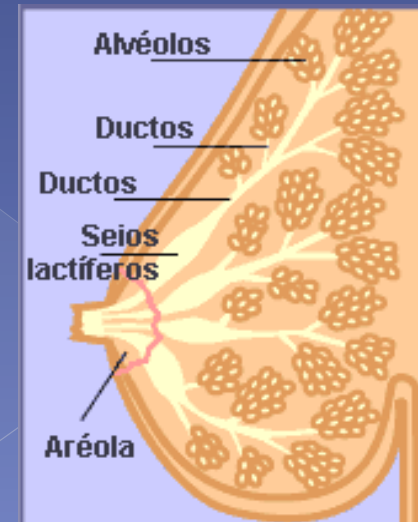


- ◆ Gestação planeada ou desejada
- ◆ Aulas de preparação para o parto
- ◆ Planeamento da duração do A.M.
- ◆ Contacto pele a pele mãe/bebé
- ◆ Precocidade da primeira mamada
- ◆ Boa adaptação mãe/bebé (pega)

Como funciona a Amamentação



- ◉ Estrutura da mama
 - > 15 a 25 lobos glandulares
 - > tecido de sustentação
- ◉ gordura
 - > O tamanho da mama não influencia capacidade para amamentar



Como funciona a Amamentação



◆ Durante a gravidez

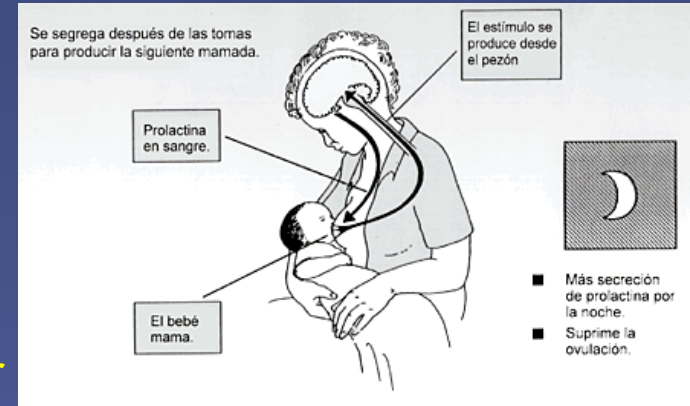
- ◆ Lobos glandulares transformam-se em células de formação de leite (alvéolos)
- ◆ Volume da mama aumenta
- ◆ Aréola aumenta de tamanho e escurece
- ◆ Glândulas de Montgomery
 - Camada protectora
 - Acção anti-bacteriana

Como funciona a Amamentação



◆ Prolactina

- ◆ Hipófise anterior
- ◆ Nível aumenta a partir 2º metade da gravidez
- ◆ Prepara os alvéolos para a produção do leite
- ◆ Faz a mãe sentir-se relaxada e algumas vezes sonolenta



Como funciona a Amamentação



◆ Ocitocina

- ◆ Parte posterior hipófise
- ◆ Sentimentos agradáveis +
- ◆ Provoca a contração dos alvéolos e dos canais lácteos (células mioepiteliais)
- ◆ Prepara *aquela* mamada
- ◆ Também provoca contrações uterinas (recuperação forma original e redução perdas de sangue)

Como funciona a Amamentação



◆ Factor inibidor

- ◆ Substância no leite materno
- ◆ Diminui ou inibe a produção de leite (se muito leite é deixado na mama)
- ◆ Protege a mama dos efeitos desagradáveis de uma produção exagerada de leite
- ◆ É removido juntamente com o leite materno
- ◆ Útil em caso de paragem definitiva da amamentação

Como funciona a Amamentação



◆ Reflexos do bebê relacionados com a amamentação

- ◆ Reflexo de busca e preensão
 - ◆ Toque nos lábios ou bochechas
- ◆ Reflexo de sucção
 - ◆ Toque no palato
- ◆ Reflexo de deglutição
 - ◆ Boca com leite

Composição do Leite Materno

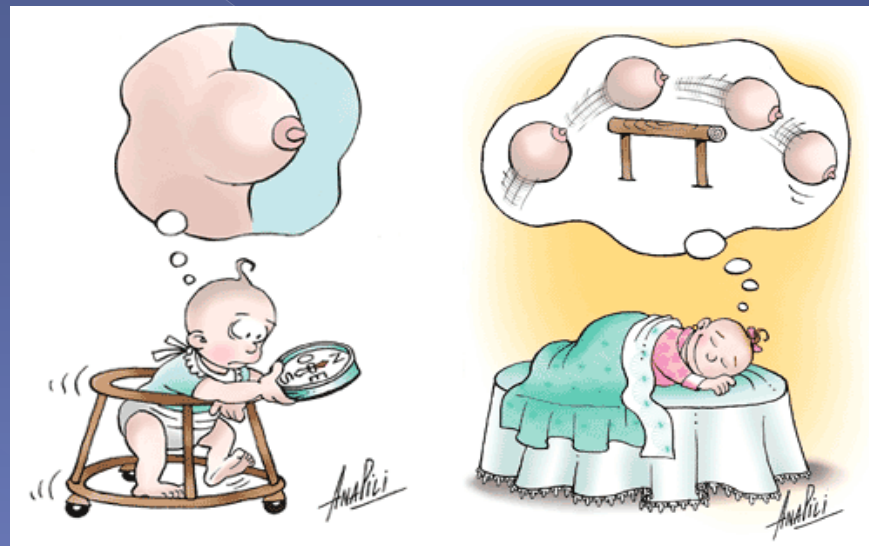


- ◆ Fases de produção de leite de termo são três:
 - ◆ Colostro
 - ▶ Do 0 ao 5º dia de puerpério
 - ◆ Leite de Transição (varia todos os dias até se aproximar do leite maduro)
 - ▶ Do 6º ao 10º/15º dia de puerpério
 - ◆ Leite Definitivo
 - ▶ A partir do 10º/15º dia de puerpério

Variabilidade do leite materno



- ◆ Existe uma grande variabilidade do leite materno ao longo do dia, quer em qualidade, quer em quantidade



Variações na composição do leite materno



- ◆ O primeiro é produzido em maiores quantidades e fornece uma grande quantidade de proteínas, água lactose e outros nutrientes;
- ◆ O segundo contém mais gordura que vai fornecer uma quantidade significativa de energia ao bebê.

Vantagens do aleitamento materno

Para o bebê



- ◆ Promove relação mãe/filho;
- ◆ Fácil digestão e absorção;
- ◆ Está sempre à temperatura ideal;
- ◆ Melhora o desenvolvimento mental do bebê;
- ◆ É mais barato;
- ◆ O leite materno contém todas as proteínas, açúcar, gordura, vitaminas e água que o bebê necessita para ser saudável;

Vantagens do aleitamento materno

Para o bebé



- ◆ Diminui a incidência de diarreia e outras doenças;
- ◆ Melhora a adaptação a outros alimentos;
- ◆ Ajuda a eliminar o mecónio prevenindo a icterícia;
- ◆ Ajuda na maturação intestinal prevenindo alergias e intolerância alimentar;
- ◆ Efeito protector sobre alergias, nomeadamente as específicas para as proteínas do leite de vaca;

Vantagens do aleitamento materno Para o bebê



- ◆ Previne diabetes, obesidade e linfomas
- ◆ Melhor desenvolvimento psicomotor e emocional;
- ◆ Menos problemas dentários provocados pelo uso da tetina.

Vantagens do aleitamento materno

Para a mãe

- ◆ Amamentar é muito prático ;
- ◆ É cómodo, higiénico e económico;
- ◆ Promove relação mãe/filho;
- ◆ A mãe que amamenta sente-se mais segura e menos ansiosa;
- ◆ A carga de trabalho com a preparação da alimentação do bebé é menor;



Vantagens do aleitamento materno

Para a mãe



- ◆ A oxitocina libertada por durante a amamentação contrai o útero e ajuda na prevenção da hemorragia pós parto;
- ◆ Promove a recuperação do peso anterior;
- ◆ Diminui o risco de cancro na mama e do ovário;
- ◆ Reduz risco de osteoporose.

Vantagens do aleitamento materno

Para a Sociedade



- ◆ O custo é inferior aos custos de se alimentar um bebé com leite artificial;
- ◆ Os gastos com consultas médicas, hospitalizações e medicamento são reduzidos;
- ◆ Não desperdiça recursos naturais;
- ◆ Não produz lixo ou poluição.

Antes da mamada deve:



- ◆ Lavar as mãos com água e sabão;
- ◆ Escolher um local calmo, relaxante, livre de fumos e acolhedor proporcionando à mãe um momento de grande intimidade com o seu filho e com pouca luz e sem odores.
- ◆ Começar primeiro por oferecer a mama que o bebé mamou por último.

Como colocar o bebê à mama



- ◆ A melhor maneira de dar início à amamentação é :
 - ✦ A mãe deve estar numa posição confortável;
 - ✦ O bebê deve estar completamente virado para a mãe;
 - ✦ Segurar o bebê por trás dos ombros e apoiá-lo a cabeça;

Como colocar o bebê à mama

◆ Posição correcta do bebé

◆ Posição de embalar tradicional

◆ Posição recostada

◆ Posição lateral



Como colocar o bebê à mama



- ◆ Segurar correctamente na mama
 - ✦ Colocar 4 dedos da mão livre por debaixo da mama
 - ✦ O polegar deve ser colocado acima do mamilo
 - ✦ A aréola não deve ser comprimida e os dedos não deverão tocá-la
- ◆ O bebê deve ser levado à mama, e não o inverso

Como colocar o bebê à mama



◆ A aréola deve ser firmemente envolvida pela boca do bebê (bebê mama na aréola e não no mamilo)



◆ A boca do bebê está bem aberta e ele tem uma grande porção de mama dentro da boca (mamilo constitui apenas 1/3 do bico);

◆ O lábio inferior está enrolado para trás, debaixo do mamilo (língua por baixo dos seios galactóforos);



◆ Pode-se ouvir o bebê engolir lenta e profundamente.

Prática do Aleitamento Materno



- ◆ A duração da mamada não é importante



- ◆ O que interessa é perceber que:
 - ◆ o bebé está a obter leite da mama da mãe
 - ◆ não está a fazer da mama da mãe uma chupeta (fissuras ou maceração dos mamilos)



Prática do Aleitamento Materno



◆ O ritmo das mamadas é repetidamente modificado à medida que o bebé vai crescendo;

◆ Horário livre;

◆ Uma boa progressão do peso do bebé garantem que ele está a ser bem alimentado.



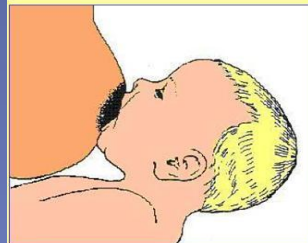
Prática do Aleitamento Materno



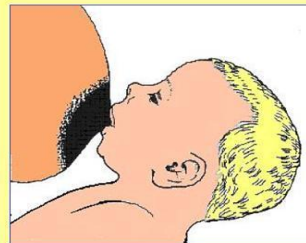
◆ Sinais de uma boa pega:

- ◆ O bebe não deve pegar só no mamilo;
- ◆ O queixo está a tocar na mama;
- ◆ A sucção é mais lenta do que com uma chupeta;
- ◆ O bebé enche as bochechas de leite;
- ◆ Ouve-se o bebé a engolir o leite.

O que você está vendo?



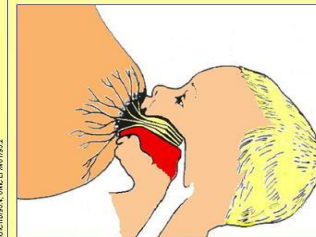
Boa pega



Má pega

Exemplos de "má pega" em mamilo ou areola. LINK: EP-AM17032

O que você está vendo?



Boa pega



Má pega

Exemplos de "má pega" em mamilo ou areola. LINK: EP-AM17032

Prática do Aleitamento Materno



- ◆ Se possível, o bebê deverá mamar em ambas as mamas;



- ◆ É importante que o bebê esvazie uma mama em cada mamada;

- ◆ O bebê deve primeiro esvaziar a primeira mama e se depois disso continuar com fome é que lhe é oferecida a segunda mama;



Prática do Aleitamento Materno



- ◆ Se o bebé ficar saciado após ter mamado numa das mamas, é a outra que lhe deverá ser apresentada em primeiro lugar na mamada seguinte;



- ◆ Esvaziar a mama é o segredo para uma maior produção de leite



Prática do Aleitamento Materno



As mães deverão:

- ◆ praticar uma dieta saudável e variada (evitar condimentos);
- ◆ evitar grandes quantidades de qualquer alimento mais alergizante (ex.: amendoim);
- ◆ evitar alimentos que possam excitar o bebê (ex.: café);
- ◆ evitar o *stress* (este impede a ejeção do leite, que fica retido na mama);
- ◆ não lavar os mamilos com sabonete.

Contra-indicações do Aleitamento Materno



◆ Temporárias



◆ Definitivas



Contra-indicações do Aleitamento Materno



◆ Temporárias

- ◆ Varicela
- ◆ Herpes com lesões mamárias
- ◆ Tuberculose não tratada
- ◆ Medicação imprescindível

Deve-se dar:

- ◆ Leite artificial por copo/colher ou biberão
- ◆ Estimulação da produção de leite materno

Contra-indicações do Aleitamento Materno



◆ Definitivas

- ◆ Mães com doenças graves, crónicas ou debilitantes;
Ex.: doença cardíaca, renal ou pulmonar
- ◆ Mães infectadas pelo VIH;
- ◆ Mães com necessidade de medicação nociva para o bebé;
- ◆ Bebés com fenilcetonúria ou galactosémia;

Mães com Hepatite B e/ou Hepatite C podem amamentar

Como ultrapassar pequenas dificuldades



- ◆ Mamas muito cheias
 - ✦ Mamas quentes, pesadas e duras;
 - ✦ Geralmente mãe amamenta com dificuldade;
 - ✦ Pode dar de mamar com frequência;
 - ✦ retirar leite manualmente ou com bomba;

Como ultrapassar pequenas dificuldades



◆ Mamas ingurgitadas

- ◆ Se o leite não é retirado em quantidade suficiente;
- ◆ Mamas tensas, brilhantes e dolorosas;
- ◆ Pode ser difícil retirar o leite;

Como ultrapassar pequenas dificuldades



◆ Para prevenir ingurgitamento



- ◆ Dar de mamar em horário livre;
- ◆ Amamentar em posição correcta;
- ◆ Verificar sinais de boa pega.

Como ultrapassar pequenas dificuldades

Dificuldades precoces

◆ Para tratar o ingurgitamento

- ◆ Retirar o leite da mama;
- ◆ Após retirar um pouco de leite a mama fica menos tensa e o bebê poderá sugar mais eficazmente;
- ◆ Se o bebê não consegue mamar, a mãe deve retirar o leite para um copo e dá-lo ao bebê;
- ◆ Continuar a retirar leite com a frequência necessária até que o ingurgitamento desapareça;



Como ultrapassar pequenas dificuldades



- ◆ Para tratar o ingurgitamento
 - ◆ Estimular o reflexo de ocitocina
 - ▶ Mãe descontraída e com bebé por perto;
 - ▶ Passar com o chuveiro ou com água quente;
 - ▶ Massajar levemente na direcção dos mamilos;
 - ◆ Pode aplicar-se gelo ou água fria depois de retirar o leite

Como ultrapassar pequenas dificuldades



- ◆ Para aumentar a produção de leite
 - ◆ Amamentar com mais frequência durante alguns dias;
 - ◆ Amamentar também de noite;
 - ◆ Retirar o leite sempre que não esteja com o bebê;
 - ◆ Se a criança está a aumentar de peso, certamente o leite é suficiente.

Higiene das mamas e mamilos



- ◆ A higiene deve ser feita no momento do duche diário;
- ◆ Após cada mamada aplicar algumas gotas de colostro que actuam como protector do mamilo;
- ◆ Utilizar um soutien de aleitamento
 - ◆ Protege-os e segura-os sem apertar;
 - ◆ As partes superiores dos soutiens devem ser de retirar para permitir o aleitamento,
 - ◆ Devem ser de algodão,
 - ◆ Devem ser um número superior ao habitual

Higiene das mamas e mamilos



Higiene diária

- ◆ O mamilo e a zona que o rodeia devem ser cuidadosamente limpos antes e depois de cada mamada
 - ◆ lavar com água;
 - ◆ evitar sabonetes,
 - ◆ secar bem as mamas;
 - ◆ retirar um pouco de leite e massajar suavemente em volta dos mamilos após cada mamada;
 - ◆ colocar discos absorventes;
 - ◆ colocar uma pomada protectora;

- ◆ Usar soutien adequado e discos protectores que devem ser mudados regularmente.

Factores inibidores da secreção láctea



◆ Preocupação;

◆ Dor;

◆ Stress;

◆ Dúvidas;

◆ Falta de confiança;

◆ Deficiente estímulo da sucção.



Conclusão

- ◆ O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, adequado para quase todos os recém-nascidos



Para finalizar...



Mais que alimentar, amamentar é uma forma fisiológica de dar amor

Boas Praticas no Aleitamento Materno



● http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=ywfDpcc_h0qE