

Amamentação

DONA CIÊNCIA



gibi
35



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Amamentação

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores do texto: Gustavo Moreira e Rita Bariani

Ilustração: Mônica Oka

Revisão técnica: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi, vou
contar sobre o
alimento em forma
de amor, que é a
AMAMENTAÇÃO.
Esse amor que faz
tão bem para o
bebê e para mãe!

Hoje é um dia especial, porque nasceu o filho de uma amiga!

Vou visitá-los e levar um presente para o bebê. Nascimento é sempre uma alegria e um momento único!



Parabéns!!!
Que menino lindo!

Pedro é um amorzinho!
Só que não estou conseguindo amamentar, porque dói muito.



Nos primeiros dias, é comum a mama ficar inchada, o que deixa a região dolorida. Amamentar exige paciência, principalmente, nos primeiros dias. Saiba que é muito importante para o bebê que você o amamente!



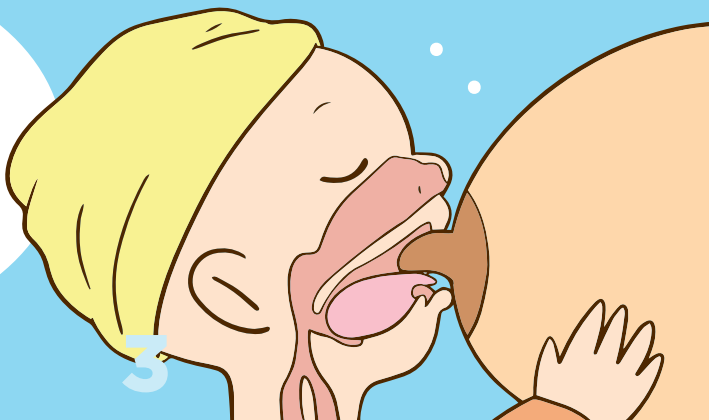
A amamentação é uma forma maravilhosa de nutrir e criar laços com seu bebê, fornece todos os nutrientes necessários, é a maneira mais eficiente de prevenir doenças infecciosas no início da vida e contribui no desenvolvimento de estruturas ósseas, psicológicas e neurológicas. Isso auxilia todo o desenvolvimento da criança. Se as mamas estão doloridas é porque o bebê não está sugando corretamente. Insista na pega correta.

QUAL É A FORMA CORRETA DE AMAMENTAR?



O corpo do bebê deve estar próximo do corpo da mãe; a mãe deve trazer a boca da criança bem de frente para o mamilo; o bebê deve abocanhar o mamilo com a boca aberta, de maneira que ele pegue o bico do seio e a aréola (parte escura ao redor do bico do seio). Quando a pega está correta, o bico do peito ficará em uma parte da boca chamada palato mole. Nessa região, que é mais macia, não ocorre tanto atrito, evitando as rachaduras.

Nesta posição, o nariz do bebê fica livre para que ele possa respirar, outro fator relevante para uma boa mamada.



UMA DICA IMPORTANTE

Nunca levar o peito até o bebê, mas sim o bebê até o peito. Assim, você estará em uma posição confortável e conseguirá promover uma pega adequada. Como o leite demora para descer no início da sucção, o bebê faminto pode fazer sucções gradativamente mais intensas e dolorosas. Uma sugestão para evitar isto é fazer uma ordenha da mama antes de colocar o bebê no seio. Se o bebê mamar corretamente, não vai machucar o seio e vai retirar melhor o leite, saciando a sua fome mais rapidamente e permitindo intervalos maiores entre as mamadas.



Em casos de rachaduras, a mãe pode hidratar o bico do seio com o próprio leite ao final da mamada. O leite também protege contra infecções.



**ACHO QUE NÃO VOU TER
LEITE O SUFICIENTE PARA
AMAMENTAR. POIS TENHO
SEIOS PEQUENOS!**

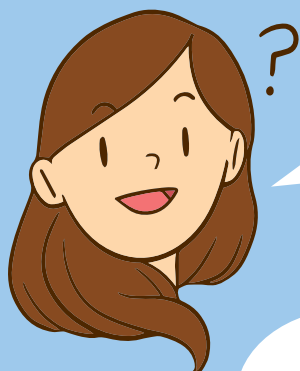


**HAHA... IMAGINA.
ISSO É MITO.**

Cada mãe produz o Leite adequado para as necessidades de seu filho. Logo, se a criança mama regularmente e está ganhando peso, a mãe pode ficar tranquila. O Leite materno é menos encorpado e mais claro que o Leite de vaca; porém, ele é rico em nutrientes. Uma diminuição da produção do Leite está relacionada com técnica incorreta de amamentação ou ainda ao uso de chupetas, chás ou mamadeiras. Se a criança não mama com uma técnica correta, ela pode ingerir menos Leite e não esvaziar adequadamente a mama.



Como consequência, a mama passa a produzir menos Leite e a criança, por não ficar saciada, vai acabar fazendo intervalos menores entre as mamadas. Ai surge a insegurança da mãe e a associação com Leite fraco.

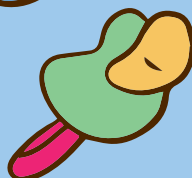
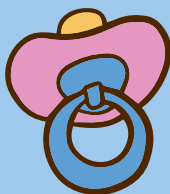


**A MAMADEIRA E CHUPETA
INTERFEREM NO ALEITAMENTO?**

SIM!



Chupetas e bicos de mamadeira podem interferir na amamentação e confundir a criança, uma vez que a forma de sucção é completamente diferente da sucção no peito. Além disso, sabe-se que as crianças que utilizam chupeta mamam menos no peito, ou seja, há um estímulo menor da mama e, conseqüentemente, uma produção reduzida de Leite. Portanto, atualmente, não se aconselha o uso de chupetas e mamadeiras. É uma recomendação internacional.





VOU FAZER CANJICA
PARA ELA COMER E,
ASSIM, AUMENTAR
O LEITE.



A canjica é uma delícia! Porém, não existem evidências científicas que comprovem que o consumo de um determinado alimento ou bebida aumente a produção de Leite. Segundo alguns estudos, com relação à cerveja ou qualquer outra bebida alcoólica, o consumo pode, na verdade, prejudicar a amamentação. Quanto mais o bebê mamar, maior será a produção do Leite. O estímulo é fundamental para a produção de Leite materno. Quando o bebê começa a sugar, emite uma espécie de mensagem para o cérebro da mãe, que libera os hormônios responsáveis pela produção e condução do Leite. Esse estímulo é tão importante que mesmo ordenhas manuais ou com bombas também ajudam na produção de mais Leite.

Descansar é essencial para que você consiga produzir muito Leite. Você deve dormir bem e não ficar estressada. O

estresse é inimigo da amamentação. A hidratação materna é essencial. Beba bastante água e sucos naturais. Chás e água de coco também são boas opções. Tenha um cardápio rico em verduras, legumes, frutas, cereais integrais e carnes magras. Evite produtos industrializados, gorduras, açúcares, sal e condimentos. A única ressalva vai para Leite e seus derivados e chocolate. O ideal é não abusar, já que eles podem provocar cólicas no bebê.





**É VERDADE QUE PRECISO
AMAMENTAR EXCLUSIVAMENTE
ATÉ 6 MESES?**

SIM!



O Leite materno é rico em água, proteínas, sais minerais e contém todos os nutrientes que o bebê precisa consumir até o sexto mês de vida. Ele possui substâncias que protegem o bebê contra diarreia, desidratação, desnutrição, alergias e infecções de ouvido.



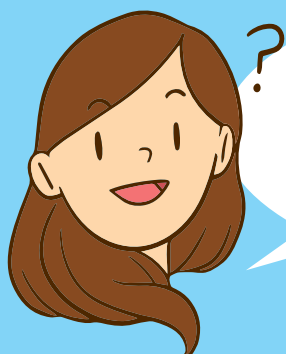


**PODE DAR UM CHAZINHO
DE HORTELÃ COM MEL?**

Até os 6 meses de vida, o bebê amamentado com leite materno não necessita de chá, água ou qualquer outro tipo de alimento. O leite já contém todos os nutrientes necessários e na quantidade que ele precisa, não sendo necessária a complementação alimentar.



Segundo a Organização Mundial da Saúde, a amamentação deve ser exclusiva durante os primeiros 6 meses de vida do bebê e complementada até 2 anos ou mais, pois não há vantagem em se iniciar alimentos complementares antes dos 6 meses, podendo acarretar prejuízos para a saúde do bebê. Não ofereça doces para o bebê até 2 anos, inclusive mel. É fundamental conversar com os familiares e amigos para que eles não ofereçam esses alimentos doces para as crianças abaixo de 2 anos. Dar alimentos ricos em açúcar pode favorecer a obesidade, além de não fazer bem à saúde do bebê.



POR QUE É TÃO IMPORTANTE QUE
O ALEITAMENTO MATERNO SEJA
EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES?

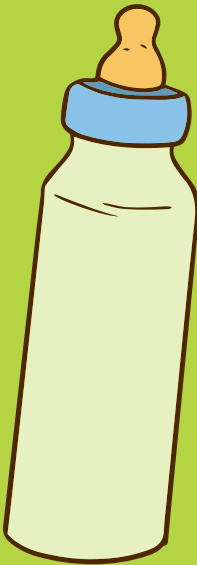
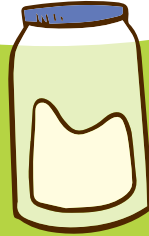


A introdução precoce de outros alimentos aumenta a chance de a criança ter diarreias, infecções respiratórias, em especial a pneumonia, otite média, alergias, asma e diabetes. Períodos longos de amamentação diminuem o risco de obesidade, diabetes tipo 1 e tipo 2, Leucemia infantil e ocorrência de má-oclusão. Além disso, a introdução precoce de outros alimentos reduz a frequência e a intensidade da sucção, acarretando a diminuição da produção do leite materno e o desmame.



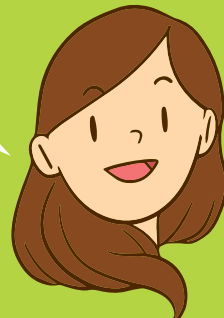


AS FÓRMULAS ATUAIS SÃO QUASE
COMO O LEITE MATERNO?

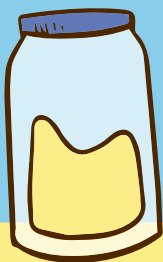


As fórmulas que existem no mercado não contêm os anticorpos, as células vivas, as enzimas ou os hormônios presentes no leite materno. Contêm muito mais alumínio, magnésio, ferro e proteína, o que ajuda o bebê a crescer bem, mas sem muitas propriedades e benefícios à saúde do bebê que a amamentação proporciona.

Me explica mais sobre Leite materno. Estou achando muito interessante. Estou adorando aprender mais!

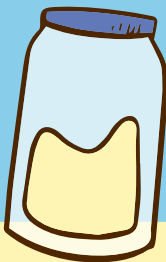


Em relação à forma de produção, o Leite materno tem 3 estágios diferentes, atendendo às necessidades de cada etapa do desenvolvimento do bebê. São elas: **colostró**, **Leite de transição** e **Leite maduro**.



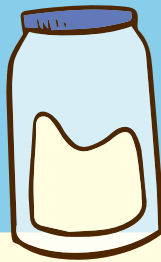
COLOSTRÓ

Cinco primeiros dias;
Transparente ou amarelado;
Composto por proteínas e imunoglobulinas.



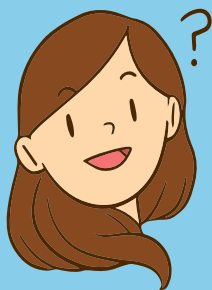
LEITE DE TRANSIÇÃO

6° ao 15° dia;
Mais volumoso;
Contém menos proteínas, mais gorduras e carboidratos.



LEITE MADURO

A partir do 25° dia;
Consistente e esbranquiçado;
Contém gorduras e nutrientes.

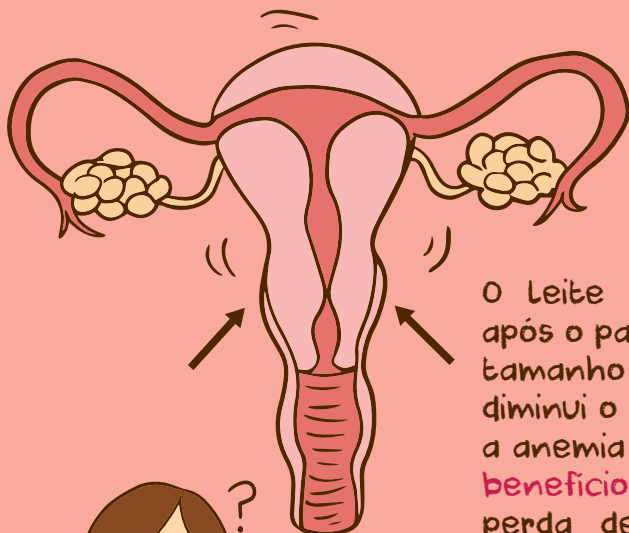


**AS MÃES QUE AMAMENTAM
TÊM MENOR RISCO DE
CÂNCER DE MAMA?**

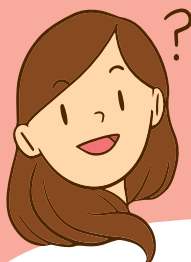
SIM.



A amamentação reduz o risco de câncer de mama e ovários. É mais um fator importante para as mulheres tentarem a amamentação.

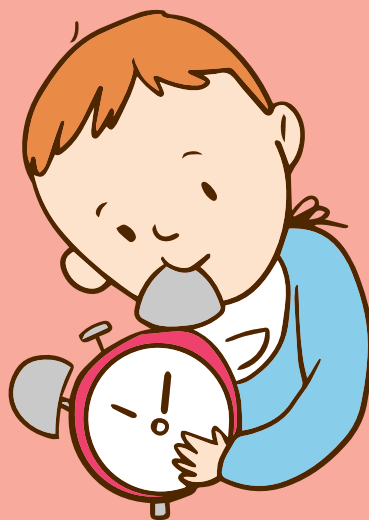


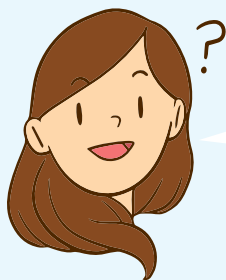
O Leite materno dado ao bebê após o parto faz o útero voltar ao tamanho normal mais rápido e diminui o sangramento, prevenindo a anemia materna. **Existem outros benefícios:** amamentar acelera a perda de peso, protege contra doenças cardiovasculares, diminui o risco de desenvolver diabetes e evita a osteoporose.



COM QUAL FREQUÊNCIA DEVO AMAMENTAR MEU BEBÊ?

Amamentar a cada 3 horas vem da regra dos bebês que não mamam no peito. Pela necessidade de estipular um horário, bebês que mamam fórmula, e não Leite materno, mamam a cada 3 horas. Amamentação e regras não combinam. Estipular horários para mamar vai contra a orientação da Organização Mundial da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria em que a amamentação deve ser em livre demanda.





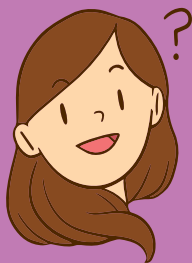
O QUE É LIVRE DEMANDA?

A amamentação em "livre demanda" nada mais é do que oferecer o peito sempre que o bebê ou a mãe quiserem ou sentirem a necessidade. Isso não significa dar o peito sempre que o bebê chorar (os bebês choram por outros motivos também, além de fome). Você deve aprender a interpretar os sinais emitidos pelo bebê. Coloque-o em contato pele a pele com você.



A livre demanda para a mamãe também é relevante, uma vez que, se a mamãe sentir a mama muito cheia, dolorida, deve amamentar seu bebê. Isso acontece principalmente à noite, quando os bebês costumam ficar mais horas sem mamar. Até como prevenção do ingurgitamento mamário, as mães devem dar de mamar para promover mais alívio das mamas.

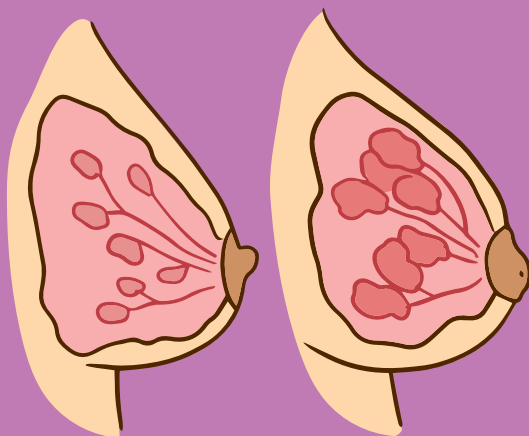




O QUE É INGURGITAMENTO MAMÁRIO?

O ingurgitamento é a sensação desconfortável de empenamento e mamas muito inchadas. Embora seja geralmente temporária, pode causar muita dor nas 24 a 48 horas que costuma durar.

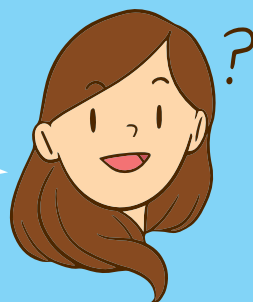
COMO SABER SE UM BEBÊ ESTÁ RECEBENDO LEITE SUFICIENTE?



O ganho de peso adequado é o melhor indicador que a criança está recebendo leite suficiente. Alguns bebês desenvolvem preferência por uma das mamas, mas é essencial insistir e oferecer as 2 mamas, tanto para garantir que ele mame o necessário, quanto para manter a quantidade adequada de leite.



O QUE FAZER QUANDO EU VOLTAR A TRABALHAR?



Você pode tirar (ordenhar) o seu Leite e guardá-lo em geladeira por até 24 horas ou no congelador ou freezer por até 15 dias. Esse Leite pode ser oferecido para a criança quando você estiver fora de casa.

1

Retire o seu Leite manualmente ou com bombinhas específicas.



E, se sobrar Leite, não é aconselhável guardar nem oferecer novamente.



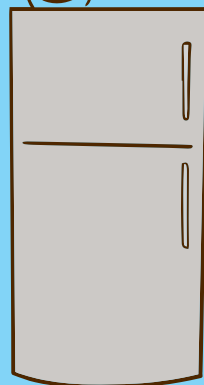
2

Guardar em recipiente de vidro tampado e esterilizado;



3

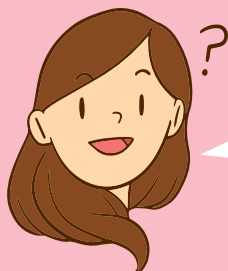
Armazenar na geladeira por até 24 horas ou congelado por até 15 dias;



4

Aquecer sempre em banho maria, nunca em micro-ondas ou diretamente na panela;





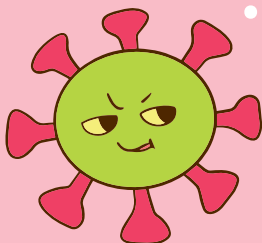
QUAIS DOENÇAS QUE IMPEDEM A MÃE DE AMAMENTAR?

Existem casos em que o aleitamento materno não é recomendado, por exemplo, nos casos de mãe soropositiva para o vírus HIV, HTLV-1 e HTLV-2. Nesses casos, a fórmula infantil é a alimentação recomendada.



E A AMAMENTAÇÃO DE MÃES COM SUSPEITA DE COVID-19 OU INFECÇÃO CONFIRMADA? EXISTE COMPROVAÇÃO DE PASSAGEM DO NOVO CORONAVÍRUS PELO LEITE MATERNO?

A COVID-19 não é uma contraindicação para a amamentação. Apesar de já terem sido encontradas pequenas partículas do novo coronavírus no leite materno, elas não são capazes de transmitir a doença. Segundo as informações científicas disponíveis até o momento, não existe comprovação de transmissão do SARS-CoV-2 pelo leite materno.



**MÃES SEM
SINTOMAS RESPIRATÓRIOS
PODEM AMAMENTAR?**

SIM.

A recomendação é manter o aleitamento materno em livre demanda de modo exclusivo até 6 meses.

COMO FICA A AMAMENTAÇÃO EM MÃES COM SUSPEITAS DE COVID-19 OU INFECÇÃO CONFIRMADA?

A amamentação deve ser mantida. A mãe suspeita ou com diagnóstico de COVID-19 pode amamentar se estiver em bom estado geral, se quiser amamentar, tomando alguns cuidados higiênicos e seguindo algumas recomendações, como usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação.

A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro e/ou a cada nova mamada. Lavar com frequência as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite materno (extração manual ou na bomba extratora). Se não for possível, higienize as mãos com álcool em gel 70%. O berço do bebê deve ficar a 2 metros de distância do leito da mãe com COVID-19.





O QUE A FALTA DE AMAMENTAÇÃO PODE ACARRETAR?

A falta de amamentação gera problemas de desenvolvimento e de crescimento facial que podem ser prevenidos pela amamentação. A ausência de estimulação adequada das funções orais e da sucção pela amamentação natural pode ocasionar alguns desvios ou modificações no desenvolvimento das estruturas, como a mandíbula, a maxila, os arcos dentários, os músculos, a posição incorreta da língua, os lábios e a bochecha. Isso pode ocasionar a má oclusão dentária e a respiração bucal.

A criança que não é amamentada tem a tendência de desenvolver a sucção digital ("chupar o dedo"), pois necessita exercitar a musculatura, já que a satisfação nutricional é mais rápida. Todo bebê possui ao nascer 2 estados de fome: fome neural e fome fisiológica. A fome fisiológica mostra saciedade rápida, ao passo que a fome neural tem necessidade de sucção maior, justificada pelo tempo maior junto ao seio, mesmo com a fome fisiológica satisfeita.



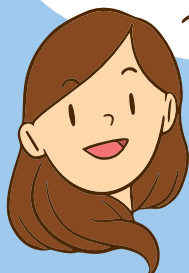
Crianças com menor tempo de aleitamento materno exclusivo desenvolvem, com maior frequência, hábitos orais nocivos, como chupeta e sucção digital, e possuem 7 vezes maior risco de adquirir esses hábitos, quando comparadas a crianças aleitadas no seio materno.

Quando a criança é alimentada pela mamadeira, isso exige um esforço menor, estimulando apenas músculos bucinadores e do orbicular da boca. Amamentado de forma natural, o bebê faz cerca de 2.000 a 3.500 movimentos mandibulares, enquanto, por meio da alimentação artificial (mamadeira), os movimentos limitam-se a 2.000, fazendo com que o bebê acabe buscando outros meios para satisfazer o prazer emocional que a sucção traz (por meio de hábitos bucais inadequados, como a sucção do dedo e da chupeta).

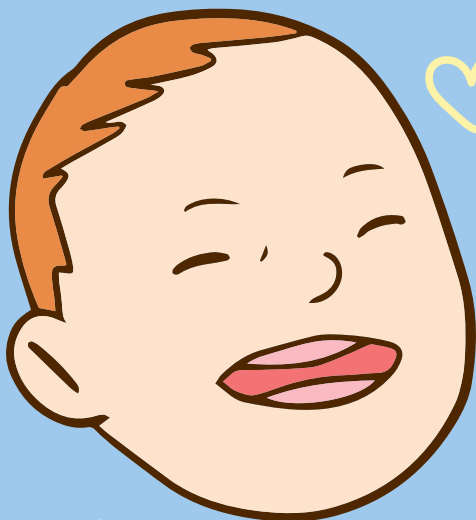
No ato de amamentar, a criança estimula um exercício muscular contínuo que propicia o desenvolvimento da musculatura e da ossatura bucal, proporcionando o desenvolvimento facial harmônico.



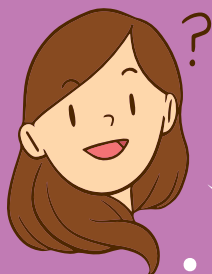
EM RELAÇÃO À HIGIENE BUCAL DO BEBÊ, É
NECESSÁRIO FAZER A LIMPEZA BUCAL ANTES DO
IRROMPIMENTO DOS DENTES?



O Ministério da Saúde preconiza a higiene bucal do bebê antes mesmo do irrompimento dos dentes, com utilização de tecido limpo ou gaze embebida em água filtrada. É relevante frisar que os tecidos da boca não devem ser manipulados de maneira excessiva (não friccionar demais) para não haver descamação e nem contaminação. A contaminação também pode ser causada se a água e/ou tecido utilizados para a limpeza não forem adequados (veja o Gibi saúde bucal).



HEHEHE



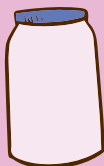
MÃES PODEM DOAR
LEITE MATERNO?



SIM!

Existe uma campanha para doação do Leite materno. Nessa corrente pela vida, cada gota faz a diferença PARA QUEM RECEBE! Qualquer quantidade de Leite materno doado faz diferença. Informe-se no Banco de Leite Humano mais próximo sobre a maneira mais segura de doar. Toda mulher saudável que amamenta é uma possível doadora de Leite humano. Todo Leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a um controle rigoroso de qualidade antes de ser ofertado ao bebê internado nas Unidades Neonatais.

1



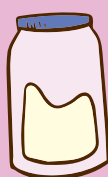
Prepare um frasco de vidro para guardar o Leite;

2



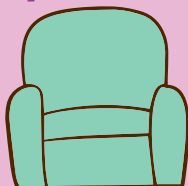
Higienize as mãos antes de coletar o Leite;

3



Retire o Leite, guarde e armazene em refrigeração;

4



Encontre um Local confortável para sentar-se;

5



Ligue para o banco de Leite Humano mais próximo e informe-se sobre a maneira mais segura de entregar sua doação.

Obrigada Dona
Ciência, vou pôr
suas orientações
valiosas em prática
agora mesmo!
Vou amamentar
o Pedro!

Tomara que
eu possa ser uma
doadora de Leite
para ajudar outros
bebês.

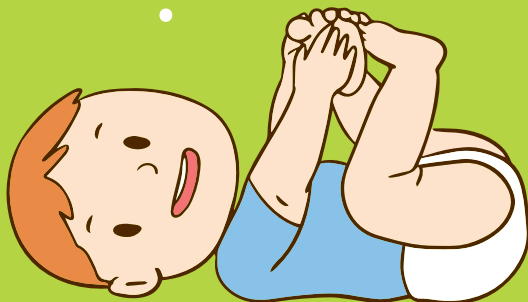


Amamente e doe o seu Leite!

Assim você produzirá até mais
Leite. A amamentação é tão
importante que tem uma
semana inteira de atividades
só para falar sobre ela.

A SEMANA MUNDIAL DE AMAMENTAÇÃO

ocorre de 1º a 7 de
agosto para lembrar
as mães e a família
de como o Leite
materno é crucial.



AMAMENTAR É A MELHOR FORMA DE COMEÇAR UMA HISTÓRIA DE VÍNCULO, SAÚDE E AMOR.

O aleitamento materno é o padrão ouro de alimentação para o bebê e, muito mais do que um direito materno e infantil, é uma conquista marcante para o presente e para o futuro. Não há substitutos à altura e, quanto mais a Ciência estuda, mais reforça seus benefícios para toda a vida.

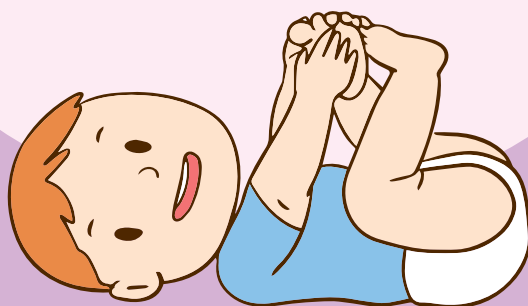
Xiii...
ele dormiu!



OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A AMAMENTAÇÃO.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa