



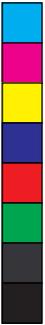
Agosto Dourado

*Apoie o aleitamento materno por
um Maranhão mais saudável!*



SECRETARIA DA
SAÚDE





Agosto Dourado

Apoie o aleitamento materno por um Maranhão saudável

#frutosdaamamentação



SECRETARIA DA
SAÚDE



Secretário de Saúde do Estado do Maranhão

Carlos Eduardo de Oliveira Lula

Secretária Adjunta da Política de Atenção Primária e Vigilância em Saúde-SAPAPS

Waldeise Pereira

Superintendente de Atenção Primária à Saúde-SAPS

Márcio Menezes

Departamento de Atenção à Saúde da Criança e Adolescente- DASCA

Raimunda Nonata Mesquita Formiga

Elaboração e Organização

Wânia de Fátima Faraoni Bertanha

Raimunda Nonata Mesquita Formiga

Patrícia Sampaio

Poliana Pinto Cozzi Pereira

Colaboradores

Ana Amélia Silva Braga

Ana Lúcia Carvalho Chaves

Danielle Silva Garcês

Isabela Leal Calado

Karina Martins e Silva

Leila Cortes da Silva de Azevedo

Leudimar Carvalho Soares Filho

Lorena Carvalho Braga

Luana Sarmento Campos Paiva

Márcia Regina Brandão de Paiva

Márcia Lima de Sousa

Mayra de Oliveira Barroso Brasil

Mylena Ribeiro Mesquita Formiga

Nádia Caroline de Moura Matias

Rayssa Barros de França

Simone Carvalho Braga

Marcelo Francisco A. de Matos

Revisão técnica

Maria Mendes Gomes- IF-FIOCRUZ/RJ

Zeni Lamy-HUUFMA

Apoio administrativo

Diana de Jesus L. do Nascimento

José Ribamar Magalhães

Teresinha de Jesus Lago

Layout e Diagramação

ASCOM/SES





O aleitamento
materno é natural,
renovável e
ambientalmente
seguro.

WABA



APRESENTAÇÃO



6

Estamos no "Agosto Dourado", mês dedicado à intensificação das ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

O tema da Semana Mundial de Aleitamento Materno 2020 é "Apoiar a amamentação para um planeta saudável" e se concentrará no impacto da alimentação infantil no meio ambiente, nas mudanças climáticas e na necessidade urgente de proteger, promover e apoiar o aleitamento materno para a saúde do planeta. Está relacionada a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que é um plano de ação para pessoas, planeta e economia sem destruição da natureza¹.

A amamentação é um excelente exemplo das profundas conexões entre a saúde humana e os ecossistemas. O leite materno é um alimento natural e renovável, ambientalmente seguro e ecológico¹.

A amamentação é um direito da sociedade e é um dever do Estado protegê-la.

Esta cartilha é voltada gestantes, lactantes, mães, pais, famílias e para a população em geral, sobre a importância da amamentação e sobre a sua relação com um planeta saudável.



Por que a cor dourada para esse movimento?

Porque o leite materno é considerado um alimento de qualidade ouro para bebês e crianças. É uma cor toda especial, que com seu laço simbólico, percorre o mundo, celebrando, por trinta dias, a promoção, a proteção e o apoio ao aleitamento².

O aleitamento³ é fundamental, desde a sala de parto, exclusivo e em livre demanda até o 6º mês e estendido até 2 anos ou mais. São indiscutíveis os benefícios fisiológicos, psicológicos e sócio-econômico-culturais da prática do aleitamento materno para a díade mãe/bebê².

Em 1981 teve início, no Brasil, o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno. Desde então, governo e sociedade civil vêm promovendo, protegendo e apoiando o aleitamento materno por meio de várias ações³.

Em 2017, foi sancionada a Lei nº 13.435, que institui o mês de agosto como o “Mês do Aleitamento Materno”. A medida estabelece a realização de palestras e encontros na comunidade sobre a causa, além da decoração e iluminação de espaços públicos com a cor dourada⁴.

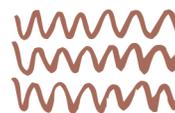


Amamentar: um ato de afeto e amor!!

8



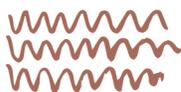
O período da amamentação é especial, cercado de afeto e cuidado.



Amamentar não significa apenas nutrir a criança. Faz o bebê sentir-se querido, seguro.



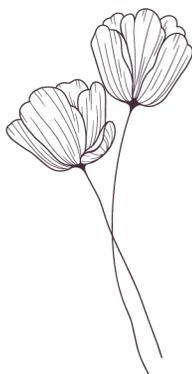
É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho.



Conheça os benefícios do leite materno para a CRIANÇA!!



- ♥ Amplia as chances de sobrevivência.
- ♥ Melhora as condições de saúde, o crescimento e o desenvolvimento.
- ♥ Previne doenças infecciosas, cáries dentárias e má oclusão.
- ♥ Diminui incidência e severidade da diarreia, infecções respiratórias, otites médias agudas e alergias.
- ♥ Reduz o risco de obesidade infantil e diabetes.
- ♥ Traz benefícios futuros à criança: bom estado nutricional; desenvolvimento cognitivo e emocional; prevenção das doenças na vida adulta como: hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade; maior inteligência.
- ♥ É capaz de diminuir em um terço a probabilidade de morte súbita na infância, é um fator de proteção contra mortes neonatais e reduz a mortalidade de crianças menores de cinco anos.



O leite materno é fácil de digerir, não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê.

Conheça os benefícios do leite materno para a MÃE que amamenta!

- ♥ Previne gestações próximas.
- ♥ Previne a anemia materna: amamentar logo que o bebê nasce diminui o sangramento da mãe após o parto e faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal.
- ♥ Pode proteger contra diabetes tipo 2.
- ♥ Diminui o risco de câncer de mama e de ovário.
- ♥ Ajuda a preservar a saúde e o bem-estar das mães, tanto em curto como em longo prazo.

Conheça os benefícios que a amamentação proporciona ao PAI!!



Maior conexão emocional: sempre que puder, o pai pode ou deve estar presente nesse momento da amamentação.

Estabelecimento de vínculo com o filho: pai pode assumir tarefas e torná-las exclusivas dele como, por exemplo, dar banho, colocar para dormir, levar para tomar sol, entre outras. Estabelecer confiança e estruturar uma relação duradoura com o filho: conversar, cantar e contar história na amamentação são meios de entreter o bebê e estar bem próximo.

Atitudes que o pai pode ter e que fazem a diferença no processo de amamentação: buscar informação; ser consciente e não criar expectativas erradas; estar presente e assumir outras tarefas.

IMPORTANTE!



O que é a licença-paternidade?

É uma licença remunerada, concedida pelo empregador ao empregado após o nascimento do filho. É um direito garantido por lei.

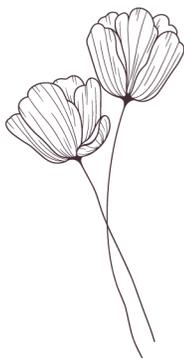
Todos os pais de recém-nascidos podem exercer sua paternidade após o nascimento do seu filho, justificando, assim, a sua ausência ao trabalho. É aplicável também aos casos de adoção ou obtenção de guarda judicial para fins de adoção de criança.

Por se tratar de licença remunerada, o empregado não terá descontos salariais durante o período. Mas também não poderá ter qualquer atividade remunerada durante a licença-paternidade, sob o risco de perder o benefício.

Conheça os benefícios do leite materno para a **FAMÍLIA!!**



11



- ♥ Aumenta os laços afetivos.
- ♥ O envolvimento do pai e familiares favorece o prolongamento da amamentação.
- ♥ É um método natural de planejamento familiar.
- ♥ Evita gastos com leite, mamadeiras, bicos, materiais de limpeza, gás, água e outro, assim é econômico e prático. Está sempre pronto, na temperatura ideal. Não exige preparo.
- ♥ Propicia vantagens e ganhos mútuos a curto, médio e longo prazo, para o binômio mãe-filho.

A família representa o pilar fundamental para ações de saúde e incentivo ao aleitamento materno.

Ter uma rede de apoio que contemple a família, pai, avô, avó, tios e tias e comunidade é determinante para o sucesso da amamentação.



Amamentação: do PRÉ-NATAL para a VIDA!!



12

O leite materno é o alimento ideal para a criança, é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar; está sempre pronto, a qualquer hora e em qualquer lugar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno deve ser exclusivo (AME) até os seis meses de vida e complementado até os dois anos de idade ou mais, com a introdução de alimentos saudáveis.

O acompanhamento pré-natal é uma excelente oportunidade para motivar as mulheres a amamentarem. O aconselhamento sobre amamentação é essencial e a fará sentir-se mais segura para o aleitamento. É importante: a participação do pai e dos avós desde as consultas de pré-natal, até o parto e pós-parto.

A amamentação nos primeiros dias de vida é muito importante para a saúde da criança. O colostro é produzido nos primeiros dias após o parto. É importante que o recém-nascido mame o colostro, porque ele contém tudo o que o bebê necessita nos primeiros dias.

Todas as puérperas devem receber apoio prático para iniciar e estabelecer a amamentação e para que saibam lidar com as intercorrências comuns do aleitamento materno. Após a alta da maternidade cabe à família estimular a mãe a amamentar exclusivamente até os seis meses e continuar a amamentar até os 2 anos ou mais.

Para uma amamentação bem-sucedida, a mãe necessita de constante incentivo e suporte da sua família. É importante a família: encorajar e incentivar a mãe a amamentar; e ajudar no cuidado com a casa e os filhos.



*"Se você puder, amamente bastante seu filho,
porque amamentar é vida".*

Amamentação: uma prática para a vida toda!

Amamentação no lar!

13

Procure um local que se sinta confortável transmitir confiança para o bebê e estimular a mamada.

- ♥ A calma e a tranquilidade são essenciais para que a amamentação seja bem-sucedida, especialmente no começo do processo.
- ♥ Não apresse o bebê.



Observar a mamada, a posição do bebê e a pega da aréola e a sucção do bebê.

Como colocar o bebê no peito!

- ♥ Quando o peito estiver muito cheio, antes de amamentar, massagear e espremer a região da aréola para tirar um pouco de leite. Isto é para deixar a aréola mais macia e mais fácil para o bebê mamar.
- ♥ Deixar que o próprio bebê pegue o peito.
- ♥ Oferecer um peito até o bebê soltar e depois oferecer o outro. Não interromper a mamada, porque é importante dar de mamar até o bebê soltar, para receber o leite do final da mamada, que é mais rico em gorduras. O leite do início "mata" a sede e protege o bebê, o do final "engorda".
- ♥ Recomenda-se que o bebê mame tudo o que quiser na primeira mama. Se for necessário oferecer a segunda mama. Na próxima mamada, a mãe deve começar pela mama que deu por último.
- ♥ Se for preciso interromper a mamada, a mãe deve colocar a ponta do dedinho no canto da boca do bebê para que ele solte o peito sem machucar.

Como saber que a "pega" está adequada:

Boca bem aberta; lábios virados para fora; queixo tocando o peito da mãe; aréola mais visível na parte superior que na inferior; bochecha redonda ("cheia"); a língua do bebê deve envolver o bico do peito.

Como terminar a mamada!

Deixar o bebê mamar até soltar o peito espontaneamente. Se preciso, a mãe pode colocar o dedo mindinho na boca do bebê para ele soltar o peito.

Para o bebê arrotar.

A mãe, o pai ou outro familiar deve levantá-lo e apoiar a cabeça no seu ombro e fazer uma leve massagem nas costas.

Também pode colocar o bebê sentado no colo da mãe, inclinándolo para frente, apoiado com o braço da mãe, voltado para frente com as pernas flexionadas.

Mamãe: alimente-se com uma dieta equilibrada.

Recomenda-se que a mulher que amamenta coma, com bom senso, tudo o que quiser e gostar! A nutriz precisa tomar cuidado com apenas três alimentos: leite bovino, bebidas alcoólicas e comidas muito condimentadas. O consumo de leite de vaca e de seus derivados muitas vezes é orientado como indispensável à gestação e na amamentação. Porém, pode produzir reações no recém-nascido, como cólicas.

A mãe e os familiares não devem fumar no ambiente onde estiver a criança. A fumaça do cigarro transforma a criança em fumante passivo, sendo prejudicial a sua saúde.

Papai: faça parte do processo de amamentação.

É fundamental que o marido/companheiro apoie a mulher que amamenta, especialmente nos momentos de angústia, bem como em outros afazeres como levantar, dobrar e guardar, desmontar e montar cadeirinha do carro, ajudar nas tarefas da casa, cuidar dos filhos mais velhos, cuidar da alimentação de todos, entre outros.

É essencial o papel do pai no processo da amamentação.

A participação do pai na nova dinâmica familiar é fundamental.

Família:

O incentivo das pessoas que cercam a mãe, sobretudo os maridos/companheiros, as avós da criança e outras pessoas significativas para a mãe são de extrema importância. Os outros filhos também podem ser envolvidos nos momentos da amamentação aprendendo, desde cedo, que o aleitamento materno é a forma mais natural e ideal de alimentar a criança pequena. É importante a família: encorajar e incentivar a mãe a amamentar; e ajudar no cuidado com a casa e os filhos.

llll



15

A família deve se reunir e procurar ajudar a mãe nas tarefas de casa para que ela possa se dedicar ao recém-nascido.

A sabedoria e a experiência do idoso deve ser considerada no processo da amamentação.

Caso não consiga amamentar.

A primeira orientação é buscar ajuda junto ao seu médico, pediatra ou a unidade onde teve o seu filho para receber orientações e apoio. Também pode receber auxílio de um Banco de Leite Humano (BLH).

Importante!

No leite do Banco de Leite Humano- BLH o leite é tratado, pasteurizado e, por isso, isento de qualquer possibilidade de transmissão de doenças.

É importante que os profissionais de saúde da Equipe Saúde da Família acompanhem a mãe e família durante todo período da amamentação exclusiva até os seis meses e a continuidade até vinte e quatro meses, com a complementação alimentar, bem como durante o pré-natal.

A mãe a procurar o serviço de saúde em casos de dúvidas sobre a amamentação.

MITOS & VERDADES

SOBRE O PROCESSO DA AMAMENTAÇÃO



16

SAIBA AS VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO!



O leite materno faz bem para a saúde do bebê!

O leite materno contém tudo de que o bebê precisa para sua nutrição e defesa. Por ser específico para cada bebê, sua biodisponibilidade é excelente, favorecendo a absorção e o aproveitamento.



Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz!

A produção de leite é diretamente proporcional à sucção do bebê ou ao estímulo. Oferecer o peito sempre que o bebê quiser, de dia ou de noite, ou seja, sob livre demanda.



A amamentação imediatamente após o parto é saudável!

Alimentar os bebês imediatamente após o nascimento pode reduzir consideravelmente os riscos de mortalidade neonatal, além de contribuir para a recuperação da mulher. Quanto mais cedo acontecer a primeira mamada, maiores as chances de uma amamentação bem-sucedida, além de estimular e fortalecer o vínculo mãe e bebê.



O bebê é quem faz o horário de amamentação!

Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem um horário para mamar. Dê o peito ao seu filho sempre que ele demonstrar fome. Com o tempo, ele vai fazer seu horário de mamadas. Antes de começar a dar de mamar, lave as mãos. Sente-se em um local confortável e o ajude a pegar corretamente o peito. Após a mamada, passe o próprio leite no complexo mamilo areolar, antes e após a mamada.



MITOS E VERDADES



17



Estresse e cansaço influenciam no sucesso da amamentação!

Mães que estão passando por situações de estresse, cansaço, dúvidas, dormindo pouco, comendo mal, com muitas atividades físicas, podem ter dificuldades na amamentação.



Posso congelar o leite materno!

O leite materno pode ser congelado. O frasco esterilizado (fervido por 15 minutos) para armazenar o leite, deve ser guardado imediatamente na geladeira (não na porta da geladeira) por até 12 horas, no congelador ou freezer por até 15 dias. O frasco deve ter boca larga, para facilitar a coleta, bem como tampa de plástico, que também possa ser fervida ou esterilizada. O leite materno deve ser descongelado em banho-maria e ser oferecido ao bebê em copinho. Uma vez descongelado e aquecido, não deve tornar a ser congelado.



Amamentação cruzada NÃO ou NUNCA!

É contraindicada formalmente pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde -OMS. É conhecida como uma prática em que mães amamentam filhos de outras mães, que apresentam alguma dificuldade com o aleitamento. Traz diversos riscos ao bebê, podendo transmitir doenças, infectocontagiosas. A mãe nunca deve amamentar outra criança que não seja o seu filho. Mesmo se esta mãe estiver com os exames normais ou se teve uma gravidez tranquila, ela pode estar em uma janela imunológica, e esse bebê correr o risco de contrair alguma doença.



Amamentar acelera a perda de peso da mãe!

A mulher que amamenta gasta de 700 a 800 calorias por dia. Por isso, se tiver uma dieta equilibrada, ela perde peso nos primeiros meses da amamentação. No entanto, a nutriz precisa de um aporte calórico na sua dieta para sentir-se disposta e para ter uma adequada produção do leite materno.



A mulher que estiver amamentando pode ingerir bebidas ácidas como suco de laranja ou limão!

Os alimentos ácidos não talham o leite. Não é necessário tomar mais leite de vaca para produzir mais leite. Recomenda-se que a mãe beba bastante água todos os dias. Café, chá preto e refrigerante em grande quantidade podem provocar cólicas no bebê.



As mães que têm anemia podem amamentar!

Sim, porém devem procurar um tratamento. O médico poderá receitar a medicação adequada, orientar a dieta e a mãe continuar amamentando.



MITOS & VERDADES

SOBRE O PROCESSO DA AMAMENTAÇÃO



18

MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO QUE TODOS PRECISAM SABER!!



Amamentar é fácil – é um processo natural!

Amamentar nem sempre é fácil. Pode ser doloroso, cansativo e frustrante para muitas mulheres. A amamentação não é tão simples quanto parece. Exige persistência e força de vontade. Necessita de treino e de bastante paciência. O bebê precisa aprender o exercício de sucção e a mulher precisa entender as melhores posições para tornar esse exercício possível.



Meu leite é fraco!

Cada mãe produz o leite ideal para o seu filho. O leite materno é espécie-específico, ou seja, além de provir de um ser humano para outro, é de cada mãe para o próprio filho. A composição do leite muda a cada dia conforme o bebê vai crescendo e, durante a mamada, o leite materno vai mudando sua composição.



Só meu leite não sustenta, e o bebê chora com fome.

Nem sempre que o bebê chora é por fome; pode estar com cólica, frio ou calor, molhado, ou simplesmente querendo carinho (colo). Lembre-se de que o choro é a única forma do bebê se comunicar nos primeiros meses de vida.



O bebê tem de mamar a cada três horas!

O bebê tem de mamar em livre demanda, ou seja, quando ele quiser. A mãe deve oferecer o peito sempre que o bebê sentir fome. Não existem regras e esse intervalo varia conforme o bebê.



O bebê tem que mamar 10 minutos em cada seio!

O ideal é que a mãe não interrompa a mamada. Ela deve deixar o bebê se alimentar na mesma mama até que esteja saciado. O tempo de permanência do bebê na mama não deve ser fixado, pois cada bebê tem seu ritmo.



MITOS E VERDADES



Amamentar exige muitas adaptações no cardápio da mãe!

A recomendação é que a mãe siga um cardápio equilibrado e variado. No período de amamentação a mulher tem um gasto energético muito grande e precisa repor essa perda para não ficar enfraquecida. Apenas as mulheres severamente desnutridas têm seu leite afetado com a diminuição de volume e de gorduras.



19



Existe uma posição ideal para amamentar!

A melhor posição é aquela mais confortável para a mãe e o seu bebê.



Seios pequenos produzem menos leite.

O que dá o tamanho dos seios é o tecido gorduroso e não a glândula produtora de leite. Portanto, não depende do tamanho ou formato da mama.



Amamentar deixa os seios flácidos!

Amamentar não deixa os seios flácidos, a não ser que não haja cuidados básicos. A indicação é usar um sutiã de alças largas e que sustente as mamas.



Criança que nasceu prematura (antes do tempo) ou com baixo peso (menos de 2 quilos e meio) não deve mamar no peito.

Estes bebês podem ter dificuldades de sugar no início, mas são os que mais precisam da proteção do leite materno. Conforme eles crescem, sugam com maior facilidade. Se o bebê tiver dificuldade de sugar, retire o leite, coloque-o em um recipiente limpo e ofereça com colher ou na xícara de café/copinho.



Criança que arrota mamando faz o peito inflamar ou o leite secar.

Não há comprovação científica desta afirmação popular.



MITOS E VERDADES



Cerveja preta, água inglesa e outros alimentos aumentam a produção de leite.

É verdade que a cerveja aumenta a quantidade de leite por ser líquido, assim como a água e o suco. Mas bebidas alcoólicas não devem ser ingeridas, pois o álcool passa rapidamente para o leite e pode ser muito prejudicial ao bebê.



Simpatias e crendices podem alterar o leite.

A maioria das simpatias ou crendices não alteram o leite. Por exemplo: o bebê arrotar no peito, o leite pingar no chão, beber água durante a amamentação, nada disso altera a quantidade e a qualidade do leite.



É preciso passar hidratantes ou pomadas medicinais para proteger o bico do peito!

O uso de hidratantes afina o tecido do bico do peito e da aréola (rodela escura do peito). A mãe deverá espremer um pouco de leite e passar ao redor da aréola e bico antes e depois de cada mamada, para eliminar bactérias, umedecer e manter a elasticidade e hidratação da pele, evitando assim a ocorrência de rachaduras ou fissuras.



Mãe que está amamentando não pode trabalhar fora!

A mãe pode dar de mamar nos períodos em que estiver em casa. Pode retirar e guardar seu leite para ser oferecido ao bebê enquanto ela estiver fora.



Mulher trabalhadora que amamenta!



Voltar a trabalhar é, na maioria das vezes, motivo de alguma ansiedade e preocupação para as mulheres.

Amamentar é um direito das mulheres e deve ser apoiado por toda a sociedade. A amamentação exitosa é uma experiência enriquecedora. Quando exerce a capacidade de alimentar seu bebê com seu próprio corpo, ela se empodera como mãe e como mulher. Mulheres que recebem apoio de seus empregadores para amamentar desenvolvem uma relação de maior produtividade e lealdade ao emprego.

A proteção da maternidade, além de outras políticas trabalhistas, permite que as mulheres conciliem a amamentação com o trabalho remunerado.

Creches perto do local de trabalho, salas de apoio à amamentação e períodos de pausa para amamentar podem fazer uma grande diferença. Empresas que apoiam a amamentação evitam, pelos inúmeros episódios de adoecimento de seus filhos, o absenteísmo e a rotatividade das trabalhadoras, além da elevação dos custos em função dos treinamentos sistemáticos.

A duração total da licença maternidade pode ser usada para amamentar exclusivamente. Nos últimos 15 dias da licença, você pode começar a retirar o seu leite e estocá-lo no freezer ou congelador, de preferência em pequenas quantidades, para que haja um estoque pronto a ser dado ao bebê quando você começar a trabalhar.

IMPORTANTE!



O que é licença-maternidade?

É um período em que a mulher que está para prestar a ter um filho, acabou de ganhar um bebê ou adotou uma criança permanece afastada do trabalho.

A regra geral estabelece os seguintes prazos: 120 dias no caso de parto. A licença começa a contar a partir do momento em que a trabalhadora se afasta do trabalho.

Estes são os passos para extração do leite!

22



Escolha um frasco de vidro incolor com tampa plástica - os melhores são os de maionese ou de café solúvel.



Lave bem com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início de fervura.



Escorra vidro e tampa sobre um pano limpo até secar. Depois de secos feche bem o frasco.



Identifique o frasco de vidro onde vai colocar o leite com seu nome, data e hora da coleta.



Retire anéis, pulseiras e relógio.



Coloque uma touca ou um lenço no cabelo e amarre um lenço/tecido limpo na boca.



A amamentação e um planeta saudável!

A AMAMENTAÇÃO É CHAVE DA SEGURANÇA ALIMENTAR PARA A CRIANÇA PEQUENA.

O aleitamento materno é um recurso natural, que pode: preservar e melhorar a saúde, combater a pobreza e as desigualdades, melhorar a produtividade e a humanização do trabalho, empoderar as mulheres e proteger a vida na terra e nos mares, contribuindo com a biodiversidade do planeta.

A amamentação contribui positivamente para a saúde do planeta. É uma prática sustentável, ecológica e boa para a saúde.

O leite materno é natural, produzido e entregue ao consumidor com o mínimo de poluição, embalagem ou desperdício. Reduz drasticamente o lixo resultante do consumo de produtos cujas embalagens são descartáveis como plástico, alumínio e papelão dos leites fluidos ou as latas, dos leites em pó.

A amamentação é uma fonte de nutrição e sustento saudável, viável, não poluente e não predatória de recursos naturais.

A amamentação sob livre demanda fornece toda a água que um bebê necessita, inclusive no verão. A alimentação artificial, para se tornar segura, requer uma enorme quantidade de água potável, tanto para o preparo das refeições lácteas, como para a higiene dos utensílios.

A amamentação reduz o consumo de água, fogo e outros combustíveis usados na moradia e consome pouca energia em comparação com a alimentação com outros leites. A fabricação dos leites, fluidos ou em pó consomem uma grande quantidade de energia e água.

Amamentar protege a vida marinha, pois os resíduos como as latas de leite e embalagens plásticas dos leites em pó muitas vezes são confundidos com alimentos e causam a morte de animais marinhos.



23





A mulher tem o direito de amamentar seu filho (a) em qualquer lugar, seja local público ou privado, fechado ou aberto, na presença ou não de outras pessoas, de qualquer idade, de qualquer sexo ou gênero, mesmo que o estabelecimento tenha uma área reservada para a amamentação. As mães lactantes com seus bebês precisam se sentir seguras e bem-vindas em todos os espaços públicos.

Quando os desastres e as crises humanitárias ocorrem, as mulheres, bebês e crianças são sempre os mais afetados. As grávidas e lactantes precisam de um apoio especial nestas circunstâncias. A amamentação salvaguarda a saúde e nutrição infantil em tempos de desastres relacionados às mudanças climáticas resultantes do aquecimento global.

A amamentação é consagrada em numerosos acordos internacionais e convenções de direitos humanos. É um dos direitos expressos na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e do Adolescente. As leis e as políticas públicas que protegem e apoiam as mães que amamentam e os bebês amamentados são essenciais para garantir o respeito aos seus direitos.

**A AMAMENTAÇÃO É UM DOS MELHORES
INVESTIMENTOS PARA SALVAR VIDAS
INFANTIS, E MELHORAR A SAÚDE, O
DESENVOLVIMENTO SOCIAL E
ECONÔMICO DOS INDIVÍDUOS E NAÇÕES.**



Aleitamento Materno e COVID-19



25

- **Mulheres com suspeita ou confirmação de COVID-19 podem SIM amamentar.**

É possível e essencial adotar uma série de medidas que ajudam a proteger o bebê, como lavar as mãos frequentemente, cobrir o espirro e a tosse, limpar as superfícies. Se houver suspeita ou confirmação de que a mãe está com COVID-19, ela deve usar uma máscara durante qualquer contato com o bebê, inclusive na hora de amamentar.

- **Até o momento NÃO há evidências de que o vírus SARS-COV-2, responsável pela infecção COVID-19, seja transmitido através da amamentação.**

Os dados disponíveis até o momento não são suficientes para se concluir sobre a transmissão vertical da COVID-19 através do aleitamento materno.

- **Após o parto, o bebê deve SIM ser colocado em contato pele a pele e amamentado na primeira hora de vida, mesmo caso a mãe for confirmada/suspeita de COVID-19.**

Deve-se permitir que a mãe e o bebê permaneçam juntos em alojamento conjunto durante o dia e à noite, e pratiquem o contato pele a pele, inclusive o método canguru, especialmente logo após o nascimento e enquanto estabelecem a amamentação, mesmo se elas ou os bebês tenham suspeita ou confirmação de COVID-19.

O contato pele a pele, incluindo o método Canguru, proporcionam inúmeros benefícios, como: melhora a regulação térmica dos recém-nascidos, propicia a amamentação precoce e redução da mortalidade neonatal, entre outros.

- **Recomenda-se SIM que uma mãe com suspeita ou confirmação de COVID-19 continue amamentando.**

A OMS recomenda que as mães com suspeita ou confirmação de COVID-19 sejam estimuladas a iniciar ou continuar o aleitamento.



- **A amamentação cruzada NÃO deve ser recomendada, no caso de uma mãe com confirmação/suspeita de COVID-19.**

A amamentação cruzada, ou seja, quando uma mulher amamenta o filho de outra mulher, é contraindicada pelo Ministério da Saúde do Brasil. Essa prática pode trazer riscos para a saúde da criança.

- **O teste para COVID-19 NÃO tem implicações imediatas nas decisões sobre alimentação de bebês e crianças pequenas.**

Se confirmado diagnóstico da COVID-19, a mãe deve implementar práticas de higiene recomendadas apropriadas para o período em que é provável que ela esteja em fase de transmissão.

Nos locais onde há transmissão comunitária da COVID-19 é recomendado SIM que as mães amamentem, respeitando as orientações e medidas preventivas e de proteção.

É seguro SIM fornecer leite materno retirado de uma mãe com confirmação/suspeita de COVID-1, porém desde que para o seu(a) próprio(a) filho(a).



Recomendações de higiene para uma mãe que amamenta com confirmação ou suspeita de COVID-19

27

- Lavar as mãos ao menos por 40 a 60 segundos com água e sabão e/ou usar álcool em gel 70% por 20 a 30 segundos nas mãos antes de tocar o bebê ou antes de retirar leite materno (manual ou bomba extratora);
- Usar uma máscara (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação;
- Se uma mãe com confirmação/suspeita de Covid-19 tossir sobre as mamas ou peito exposto, deverá lavá-lo delicadamente com sabão e água por 40 a 60 segundos antes da mamada;
- Se espirrar ou tossir em um lenço de papel, descartar imediatamente e usar álcool em gel 70% esfregando as mãos por 20 a 30 segundos ou lavar as mãos por 40 a 60 segundos novamente com sabão e água limpa;
- O contato pele a pele e a amamentação somente deverão ser iniciados após os cuidados de higiene e medidas de prevenção de contaminação, como limpeza da parturiente (banho no leito), troca de máscara, touca, camisola e lençóis.

Estas precauções devem ser seguidas para uma amamentação segura, tendo em vista que a mãe infectada pode transmitir o vírus através de gotículas respiratórias durante o contato com a criança.

Saiba mais sobre as máscaras!!

- Substituir as máscaras assim que ficarem úmidas (caseira ou descartável) ou ao tossir, espirrar e a cada mamada.
- As máscaras descartáveis devem ser descartadas imediatamente após o uso e não devem ser reutilizadas.
- As máscaras caseiras de tecido devem ser de uso pessoal e lavadas após o seu uso.
- Para colocar e retirar a máscara, não toque na frente da máscara, utilize as alças de elástico ou tecido.



IMPORTANTE!

28

Máscaras de tecidos

A combinação ideal de materiais para máscaras de tecido não-cirúrgicas deve incluir três camadas:

Uma camada mais interna: feita de material hidrofílico (por ex., algodão ou misturas de algodão);

Uma camada mais externa: feita de material hidrofóbico (por ex., polipropileno, poliéster ou misturas desses materiais), para limitar a contaminação externa por penetração até o nariz e a boca do usuário;

Uma camada intermediária: hidrofóbica feita de material sintético não tecido, como polipropileno, ou uma camada de algodão, para melhorar a filtração ou reter gotículas.

Certifique-se de construir ou comprar uma máscara que permita respirar enquanto fala e caminha rapidamente.



Referências bibliográficas



29

1-IBFAN Brasil. Semana Mundial De Aleitamento Materno – 2020 | Apoie O Aleitamento Materno Por Um Planeta Saudável. Disponível em: <http://www.ibfan.org.br/site/noticias/smam-2020.html>

2- BRASIL. Ministério da Defesa. Aleitamento Materno e o Agosto Dourado. Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/saudenaval/aleitamento-materno-agosto-dourado#:~:text=O%20m%C3%AAs%20de%20agosto%20%C3%A9,de%20qualidade%20do%20leite%20materno.&text=A%20Semana%20Mundial%20de%20Aleitamento,prote%C3%A7%C3%A3o%20e%20desenvolvimento%20da%20crian%C3%A7a>.

3-CASTANHEL, MSD; DELZIOVO, CR; ARAÚJO, LD de. Promoção do Aleitamento Materno na Atenção Básica. UFSC- Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Saúde Pública. Série Formação para a Atenção. Florianópolis, 2016.

4-Lei Nº 13.435 de 12 de abril de 2017. Institui o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/L13435.htm

5-Mensagens sobre a beleza da amamentação: viva com amor. amor. Disponível em: <https://www.mensagenscomamor.com/mensagens-sobre-a-beleza-da-amamentacao>

6- BRASIL. Ministério da Saúde. UNICEF. Promovendo o aleitamento materno. Álbum seriado. 2007. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

7- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: Nutrição Infantil. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Caderno de Atenção Básica, nº 23. 2ª edição. Brasília, 2015.

8- BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilha para a mãe trabalhadora que amamenta. Departamento de Atenção Básica à Saúde. Série F. Comunicação e Educação em Saúde Tiragem: 1ª edição – 2010.

9- LABORATORIO OSVALDO CRUZ. O papel do pai na amamentação. Dicas e informativos Oswaldinho.

10- REVISTA CRESCER. O papel do pai na amamentação. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Amamentacao/noticia/2015/01/o-papel-do-pai-na-amamentacao.html>

11-GUIA DE ECONOMIA. Direitos do Trabalhador. Licença-paternidade: De quantos dias é? Como funciona? Quem tem direito? Disponível em: <https://economia.uol.com.br/guia-de-economia/licenca-paternidade-regras-direitos.htm>

12-BARREIRA, SMC; MACHADO, M de FAZ. Amamentação: compreendendo a influência do familiar. Acta Scientiarum. Health Sciences Maringá, v. 26, no. 1, p. 11-20, 2004.

13-MORAES J. A iniciativa Hospital Amigo da Criança em hospitais referências para COVID-19: desafios para amamentação. Conselho Nacional de Nutricionistas. 6ª Região. 2020.

Referências bibliográficas



14- BRASIL Ministério da Saúde. Amamentar é vida. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53445-amamentar-e-vida#:~:text=%E2%80%9CSe%20voc%C3%AA%20puder%2C%20amamente%20bastante,amamentar%20%C3%A9%20vida%E2%80%9D%2C%20ressaltou.&text=O%20leite%20materno%20protege%20contra,a%20chance%20de%20desenvolver%20obesidade>

15-FUNDAÇÃO ABRINQ. Amamentação. Disponível em: <https://www.fadc.org.br/noticias/amamentacao-uma-pratica-para-a-vida-toda>

16- INSTITUTO FERNANDO FIGUEIRA. O perigo da amamentação cruzada. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/221-perigosamamentacao#:~:text=Contraindicado%20formalmente%20pelo%20Minist%C3%A9rio%20da,%2C%20infecto%2Dcontagiosas%2C%20a%20mais>

17-BRASIL. Ministério da Saúde. Ações e Programas. Banco de Leite. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/724-acoes-e-programas/banco-de-leitehumano/41044-mitos-e-verdades> Acesso em: 30.07.2020 às 13:17h.

18-COLAMEO, A.J. Membro do Conselho Diretor da Rede Internacional Pelo Direito de Amamentar (Ibfan Brasil) e do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea). Disponível em: <https://idec.org.br/em-acao/artigo/aleitamento-materno-presente-saudavel-futuro-sustentavel>

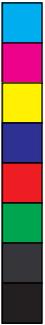
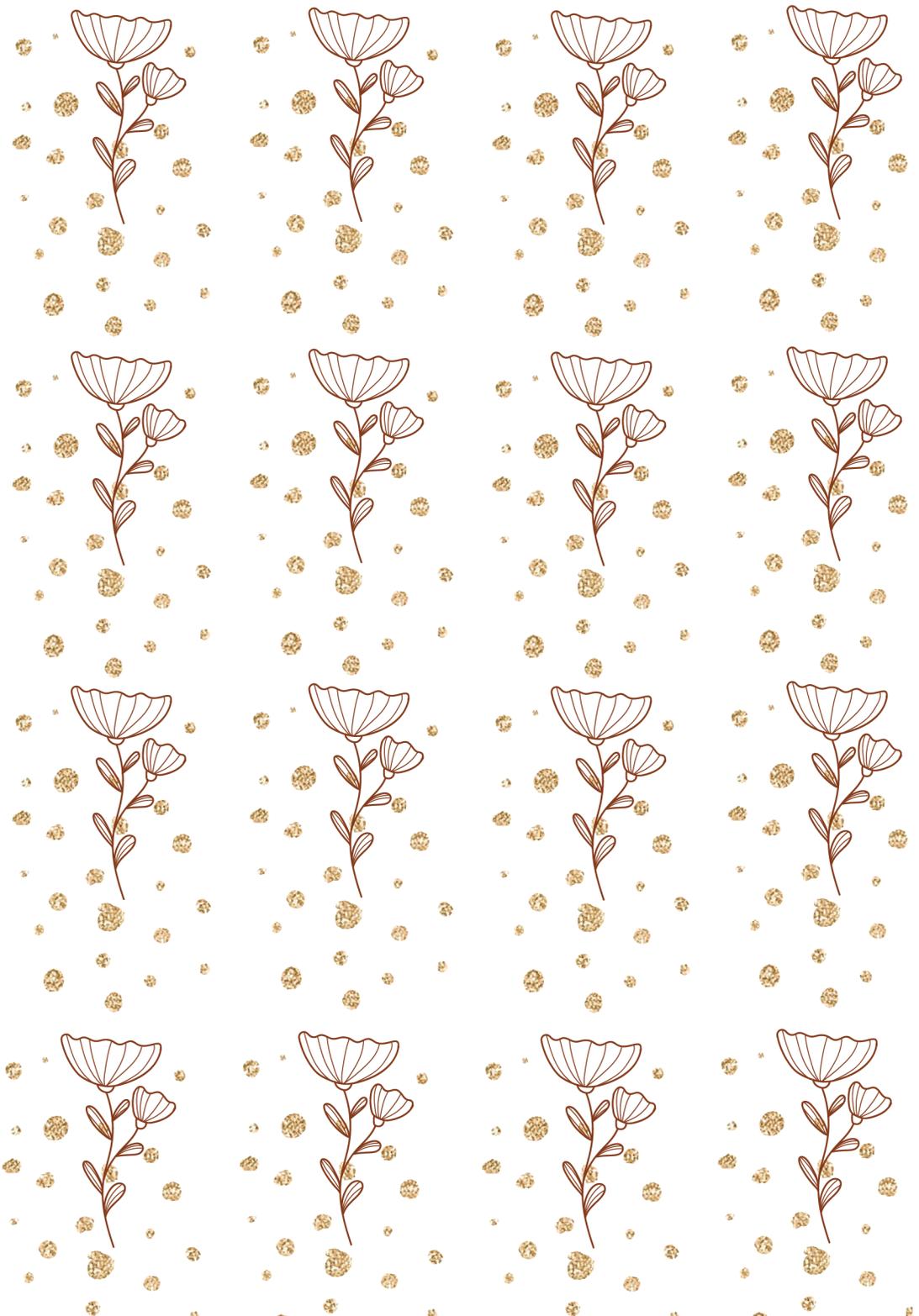
19- GUIA DE ECONOMIA. Direitos do Trabalhador. Licença Maternidade. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/guia-de-economia/licenca-maternidade-regras-direitos.htm>

20-WABA- Aliança Mundial para Ação de Aleitamento Materno.

21-OPAS. Folha Informativa -COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

22-BRASIL. Ministério da Saúde. Perguntas frequentes; amamentação e COVID. Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, 2020.

23-SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO MARANHÃO. Orientações para as equipes da atenção primária à saúde. Recomendações para amamentação segura. Combate ao coronavírus. Escola de Saúde Pública do Maranhão. Volume 4. 1ª edição. São Luís, 2020.



Agosto Dourado

Apoie o aleitamento materno por um Maranhão saudável

#frutosdaamentação



SECRETARIA DA
SAÚDE

