

Aleitamento materno e amamentação

POR
DR. CECIM EL ACHKAR
MÉDICO PEDIATRA



Por que amamentar exclusivamente até 6 meses e manter a amamentação até 2 anos de idade da criança?

O leite humano é o melhor e mais completo alimento do mundo. O aleitamento materno é o modo mais apropriado e seguro de alimentação na primeira infância. Atualmente, há evidências de benefícios da amamentação do ponto de vista nutricional, imunológico, metabólico, ortodôntico, fonoaudiológico, afetivo, econômico e social.

Essas vantagens são vivenciadas em sua plenitude, quando a amamentação é realizada de forma exclusiva por 6 meses e complementada por 1 a 2 anos.

O leite materno contém 88% de água e mantém o bebê perfeitamente hidratado, proporciona uma combinação única de proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, enzimas, carboidratos e outros nutrientes importantes para o desenvolvimento e proteção do bebê, é o único leite que apresenta células vivas e atua diretamente no sistema imunológico da criança. A gordura encontrada no leite humano é composta por ácidos graxos poli-insaturados, formando



assim, neurônios e favorecendo as sinapses nervosas. Esta gordura é fundamental para a formação do cérebro e para o desenvolvimento do raciocínio lógico.

Ao contrário do que ocorre com os demais mamíferos, a amamentação da espécie humana não é puramente instintiva. Mães e bebês precisam aprender a amamentar e ser amamentados. Atualmente, esse aprendizado depende, em grande parte, da atuação dos profissionais de saúde capacitados, bem como do apoio familiar.

Principais dúvidas da mulher em relação à amamentação

- Há necessidade de preparar o peito para amamentar?
- O que fazer para produzir leite e amamentar o bebê?
- O leite produzido será suficiente para alimentá-lo / E se o leite não descer, como alimentar o bebê?

Como cada organismo reage de uma forma diferente a uma mesma situação, o corpo de cada gestante reagirá de maneiras distintas uma das outras no quesito aleitamento materno, podendo ou não apresentar dificuldades no processo de amamentação.

No decorrer da gravidez os seios se modificam para se prepararem para a amamentação, ficando maiores, mais pesados e doloridos, sendo importante ter vários cuidados durante e após a gestação. O mais indicado é lavar o bico do peito e a aréola apenas com água, para preservar a hidratação natural da pele nesta região. Durante a



gravidez, os pequenos nódulos que surge nas aréolas conhecidos como glândulas de Montgomery são responsáveis pela proteção natural e lubrificação desta parte do seio.

Exagerar na limpeza não é aconselhado, pois tira esta proteção natural, portanto não se deve usar sabonetes e cremes na aréola e no bico do peito.

Os cremes hidratantes podem ser usados para a hidratação do seio, mas não nos mamilos e aréolas. Não é recomendado esfregar buchas nem toalhas nos mamilos, pois o desgaste da pele neste local favorece o aparecimento de lesões.

Os sutiãs de sustentação devem ser preferencialmente de algodão, com alças mais largas que os comuns para distribuir o peso dos seios igualmente nos ombros e diminuir o impacto na coluna e as peças devem ser com abertura total para facilitar a amamentação e evitar ingurgitamento.

Os bebês humanos, assim como os filhotes de outras espécies, acionam neurofisiologicamente sua mãe para que ela possa amamentá-los.

Dois hormônios estão presentes no processo de amamentação: a prolactina, responsável pela produção do leite, e a ocitocina, pela facilitação da saída do leite das glândulas mamárias. Ambos os hormônios são secretados pela glândula hipófise materna sob o controle do hipotálamo e influenciados por estímulos afetivos e cognitivos (emocionais e ambientais).

A sucção estimula tanto a produção láctea (reflexo da descida do leite (ou ocitocina) através dos receptores da hipófise situados no mamilo,



que liberam os dois hormônios na corrente sanguínea da mãe.

O olhar e o choro da criança, indicativos de apego primário, são fundamentais para estimular o reflexo da ocitocina, ao passo que o desconforto materno e emoções como ansiedade, sobrecarga, cansaço, insônia, stress, pressão etc. podem até mesmo inibir esse processo de descida do leite.

Quando não é possível a amamentação, é preciso reconhecer a possibilidade e os avanços que existem e confiar nos profissionais de saúde que acompanham o desenvolvimento da criança.

Fatores importantes para que essa amamentação flua

- Acreditar que amamentar é possível;
- Boa alimentação- Hipercalórica mais natural possível;
- Ingesta de água em abundância;
- Chá misto da mamãe Walleda;
- Descansar, dormir sempre que possível junto ao bebê, até que o corpo se adapte a privação de sono;
- A mãe precisa de apoio emocional e ajuda com as demandas do serviço doméstico, para que ela possa se dedicar somente aos cuidados com o bebê e a amamentação;
- Evitar as visitas nos primeiros dois meses de vida da criança, até que amamentação e a rotina se estabeleça com a chegada do bebê;



- A mãe não deve se comparar com outras mães em relação a experiências, pois cada bebê é único e cada família é única.

Fatores que interferem e atrapalham na amamentação

- Processo de mudança e alteração hormonal que acontece na recuperação pós-parto;
- Sentimento de medo com a chegada de um ser totalmente dependente;
- Filha que deixa de ser filha e se transforma em uma mãe;
- Privação de sono e cansaço; sobrecarga de trabalho;
- Amamentar é uma atividade física de alta performance em torno de 4 horas diárias;
- Dificuldades no processo da amamentação relacionada ao desconforto físico, dificuldades com a pega do bebê que não foi ajustada, machucados nos mamilos, infecções das mamas; língua presa (Frênuo) que deve ser avaliado pelo pediatra ao nascer; insegurança e falta de informação e apoio;
- Baixa produção de leite materno;
- Palpites indesejáveis e inoportunos e toda cobrança que gira em torno da nova mãe.

Vantagens do Leite Materno e Amamentação

- O leite humano contém inúmeros fatores anti-infecciosos, anticorpos e células vivas, tudo pronto pra agir no crescimento e desenvolvimento da criança;



- É ajustado à necessidade da criança;
- Não precisa ser esterilizado e já vem pronto para ser consumido, evita contaminação gastrointestinal;
- Fortalece a formação da flora intestinal do bebê;
- Evita sobrecarga renal;
- Prepara o paladar da criança para texturas e sabores distintos;
- Permite uma troca afetiva entre mãe e filho, que são impossíveis de ser imitados;
- Reduz a ocorrência de doenças a curto, médio e longo prazo;
- A amamentação é favorável à saúde das mulheres, inclusive diminuindo o risco de câncer de mama e hemorragia pós-parto. O peso da mulher que amamenta volta mais rapidamente aquele antes da gestação e diminui o risco de depressão pós-parto.

Cuidados e Dicas na Amamentação

Buscar informações atualizadas de fontes confiáveis sobre os cuidados com o recém-nascido e amamentação;

Escolher um profissional acolhedor e que tenha conhecimento e interesse no aleitamento materno, que seja capacitado e que saiba conduzir a amamentação, ouvindo as queixas da mãe procurando solução para a dificuldade;

Ter uma conversa franca com os profissionais que estarão por perto neste momento de desespero, exaustão e medo. Não basta receber apoio, é necessário contar com



pessoas capacitadas, que saibam conduzir a amamentação, e que realmente ouçam as queixas e dores da mãe e ajudem a resolver a questão de forma assertiva, com paciência, diálogo e troca de informações e junto com a mãe escolher qual o melhor caminho a seguir.

Nem sempre é fácil, nem sempre é possível. Mas, é sim, um direito de a mulher ter acesso a um cuidado apurado durante todo o percurso. Amparar uma mãe é dever da sociedade;

O conhecimento e o preparo dos pais não devem ser direcionados somente para a gestação e parto, pois a maioria dos casais não fazem ideia do desafio que virá após a chegada do bebê, principalmente na amamentação;

A amamentação é algo que não deve ser forçado pelo familiar e muito menos pelo profissional de saúde e devemos ajudar essa mãe e esse bebê a aprender a amamentar e ser amamentado.

Problemas com a mama: como prevenir e tratar

- **Fissuras mamilares:** As causas mais comuns estão relacionadas a pega incorreta por parte do bebê.
- **Como prevenir:** A pega adequada requer que o bebê alcance grande parte da aréola de modo que o bico fique posicionado no céu da boca, evitando-se atrito com a língua e a gengiva. A posição adequada do bebê durante a amamentação é um importante fator preventivo. Para se interromper a mamada, o



ideal é colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas, para que solte sem machuca-lo.

Ingurgitamento mamário (Peito empedrado):

As mamas ficam doloridas, com áreas avermelhadas, quentes e edemaciadas (inchaço), o que provoca a sensação de endurecimento local.

O esvaziamento da mama é importante, se o bebê não sugar, a mama precisa ser esgotada manualmente. O uso contínuo de sutiãs confortáveis com base e alças firmes e largas mantém as mamas elevadas e alivia as dores. Compressas frias com tempo de aplicação não superior a 15 minutos em intervalos regulares são também indicadas para diminuir a congestão.

Baixa produção de leite materno:
Avaliar a amamentação com profissional pediatra e especialista em amamentação para diagnosticar o motivo da baixa demanda de leite materno, que poderá estar relacionada a sucção do bebê ou diretamente com a mãe, alimentação, sono, sobrecarga, entre outros fatores.

“É de extrema importância fortalecer a mãe, pois é ela quem cuida do bebê, e tem um papel fundamental porque gera, amamenta, cuida, protege e dá continuidade à espécie humana”





Dr. Cecim El Achkar

Médico Pediatra CRM: 2239/RQE1779,
fundador da Clínica Infantil Tio Cecim em
Florianópolis-SC.



Instagram **Clinicatiocecem**