

CARTILHA ALEITAMENTO MATERNO



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha aleitamento materno / Faculdade Pernambucana de Saúde, Amanda Valença de Miranda Sá Rosin, Bruna de França Leite, Camille Beatriz Araujo Rego Gomes, Lara Clark Trigueiro Zarzar Galvão, Maria Carolina Guimarães da Rocha, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.

11 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-6034-149-4

1. Nutrição. 2. Amamentação. 3. Desenvolvimento infantil. I. Título.

CDU 618.63



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	04
2. BENEFÍCIOS	05
3. VÍNCULO MÃE E FILHO	06
4. REDE DE APOIO	07
5. FÓRMULAS INFANTIS	08
6. DICAS GERAIS	09
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10



INTRODUÇÃO

O ALEITAMENTO MATERNO, OU AMAMENTAÇÃO, É O PROCESSO DE ALIMENTAR UM BEBÊ COM O LEITE DA MÃE, SEJA DIRETAMENTE DA MAMA OU POR MEIO DE OUTROS MÉTODOS, COMO COPINHOS OU MAMADEIRAS

É CONSIDERADO O MELHOR ALIMENTO PARA OS BEBÊS, OFERECENDO OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS E PROTEÇÃO CONTRA DOENÇAS



RECOMENDA-SE
ALEITAMENTO MATERNO
EXCLUSIVO DE 0 A 6
MESES



BENEFÍCIOS

PARA O BEBÊ:

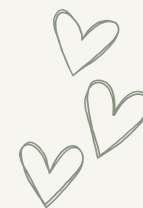
- **NUTRIÇÃO COMPLETA:** O LEITE MATERNO CONTÉM TUDO O QUE O BEBÊ PRECISA ATÉ OS 6 MESES.
- **PROTEÇÃO CONTRA DOENÇAS:** REDUZ INFECÇÕES E PROTEGE CONTRA DIARREIA, ALERGIAS E DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.
- **FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO:** RICO EM ANTICORPOS QUE AJUDAM A PROTEGER O BEBÊ.
- **MELHORA O DESENVOLVIMENTO:** FAVORECE O CRESCIMENTO SAUDÁVEL E O DESENVOLVIMENTO DO CÉREBRO.

PARA A MAMÃE:

- **AJUDA NA RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO:** ACELERA A CONTRAÇÃO DO ÚTERO E REDUZ O SANGRAMENTO.
- **REDUZ RISCO DE DOENÇAS:** DIMINUI CHANCES DE CÂNCER DE MAMA E OVÁRIO, DIABETES E OSTEOPOROSE.
- **BEM-ESTAR EMOCIONAL:** CONTRIBUI PARA O EQUILÍBRIO HORMONAL E REDUZ RISCO DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO.
- **PRÁTICA E ECONÔMICA:** LEITE SEMPRE PRONTO, NATURAL E SEM CUSTOS.



VÍNCULO MÃE E FILHO



A AMAMENTAÇÃO VAI ALÉM DA NUTRIÇÃO — ELA É UM MOMENTO DE TROCA INTENSA ENTRE MÃE E BEBÊ, FORTALECENDO LAÇOS EMOCIONAIS QUE IMPACTAM O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E O BEM-ESTAR MATERNO.

COMO A AMAMENTAÇÃO FORTALECE O VÍNCULO MÃE-BEBÊ:

1. HORMÔNIO DO AMOR (OCITOCINA): LIBERADO DURANTE A AMAMENTAÇÃO, PROMOVE AMOR, AFETO E CONEXÃO ENTRE MÃE E BEBÊ
2. CONTATO PELE A PELE: ACALMA O BEBÊ, REGULA A TEMPERATURA E BATIMENTOS CARDÍACOS E AUMENTA A SENSÇÃO DE SEGURANÇA.
3. OLHAR E PROXIMIDADE: O OLHAR ENTRE MÃE E FILHO FORTALECE O VÍNCULO EMOCIONAL E ESTIMULA O DESENVOLVIMENTO CEREBRAL.
4. CONFIANÇA MATERNA: A AMAMENTAÇÃO AJUDA A MÃE A SE SENTIR MAIS SEGURA E CAPAZ, REDUZINDO O RISCO DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO.





REDE DE APOIO

BANCOS DE LEITE HUMANO (BLH):

PRESENTES EM DIVERSAS CIDADES DO BRASIL.

- OFERECEM ORIENTAÇÃO GRATUITA SOBRE AMAMENTAÇÃO, ALÉM DE COLETA E DOAÇÃO DE LEITE HUMANO.

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBS):

- ENFERMEIROS, MÉDICOS E NUTRICIONISTAS PODEM ORIENTAR SOBRE PEGA CORRETA, PRODUÇÃO DE LEITE E CUIDADOS COM AS MAMAS.

APLICATIVOS E PLATAFORMAS DIGITAIS:

- APLICATIVOS COMO ALEITAMENTO, AMAMENTA.NET E MAMAE APP OFERECEM DICAS, LEMBRETES E APOIO VIRTUAL.

DISQUE SAÚDE – 136 (MINISTÉRIO DA SAÚDE):

- CANAL GRATUITO PARA TIRAR DÚVIDAS SOBRE ALEITAMENTO E OUTROS TEMAS DE SAÚDE.

APOIO FAMILIAR E DA REDE PESSOAL:

- INCENTIVO DE COMPANHEIROS(AS), AVÓS, AMIGAS E COMUNIDADE É ESSENCIAL PARA O SUCESSO DA AMAMENTAÇÃO.

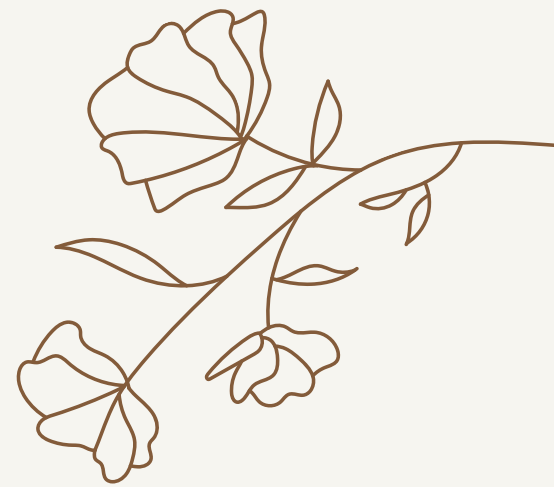
GRUPOS DE APOIO à AMAMENTAÇÃO:

- REUNIÕES PRESENCIAIS OU ONLINE COM OUTRAS MÃES, MEDIADAS POR PROFISSIONAIS OU DOULAS.

LEMBREM-SE: VOCÊS NÃO ESTÃO SOZINHAS NESSA CAMINHADA!

E AS FÓRMULAS INFANTIS?

SÃO ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS DESENVOLVIDOS PARA TENTAR SE APROXIMAR A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO LEITE MATERNO, PARA SEREM OFERTADOS QUANDO ESSE NÃO FOR POSSÍVEL. SÃO FEITAS COM LEITE DE VACA MODIFICADO OU OUTRAS BASES PROTEICAS E ENRIQUECIDAS COM VITAMINAS, MINERAIS E OUTROS NUTRIENTES ESSENCIAIS



O USO DE FÓRMULAS PODE SER INDICADO EM CASOS COMO:

- MÃES COM CERTAS DOENÇAS INFECCIOSAS TRANSMISSÍVEIS PELO LEITE (COMO HIV).
- SITUAÇÕES EM QUE A PRODUÇÃO DE LEITE MATERNO É INSUFICIENTE, MESMO APÓS TENTATIVAS DE ESTÍMULO.
- AUSÊNCIA DA MÃE OU IMPOSSIBILIDADE FÍSICA DE AMAMENTAR.
- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA.

O USO DE FÓRMULAS INFANTIS DEVE SEMPRE SER ORIENTADO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

SE O USO DE FÓRMULA FOR NECESSÁRIO, ALGUNS CUIDADOS SÃO FUNDAMENTAIS:

- HIGIENIZAR BEM AS MÃOS, MAMADEIRAS E UTENSÍLIOS.
- UTILIZAR ÁGUA POTÁVEL E NA TEMPERATURA CORRETA.
- SEGUIR EXATAMENTE AS INSTRUÇÕES DO FABRICANTE NA DOSAGEM DO PÓ.
- NÃO GUARDAR RESTOS DE FÓRMULA APÓS A MAMADA.

A FÓRMULA NÃO SUBSTITUI O VÍNCULO MÃE-FILHO!





DICAS



1. **OBSERVE A PEGA CORRETA**
2. **MANTENHA A CALMA E O CONFORTO**
3. **ESCOLHA UM LOCAL TRANQUILO E CONFORTÁVEL PARA AMAMENTAR.**
4. **RESPIRE FUNDO E TENDE RELAXAR, ISSO AJUDA NA DESCIDA DO LEITE.**
5. **CUIDE DAS MAMAS, MANTENHA-AS LIMPAS COM BANHO DIÁRIO, SEM NECESSIDADE DE LAVAR ANTES DE CADA MAMADA.**
6. **BUSQUE APOIO.**
7. **COMPARTILHE DÚVIDAS COM PROFISSIONAIS, GRUPOS DE APOIO OU BANCOS DE LEITE HUMANO.**
8. **AMAMENTAR TAMBÉM É VÍNCULO, É UM MOMENTO DE TROCA DE CARINHO, SEGURANÇA E AFETO ENTRE MÃE E BEBÊ.**



REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE DA CRIANÇA: ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR. 2. ED. – BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015. (SÉRIE CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA, N. 23)

05

WAITZBERG, DAN L. NUTRIÇÃO ORAL, ENTERAL E PARENTERAL NA PRÁTICA CLÍNICA. 5. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 2021

LAMOUNIER, JOSÉ A. NUTRIÇÃO EM PEDIATRIA NA PRÁTICA CLÍNICA E NA SAÚDE PÚBLICA. 4. ED. RIO DE JANEIRO: ATHENEU, 2016

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ALEITAMENTO MATERNO – PUBLICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

PRÁTICAS INTEGRADAS DE EXTENSÃO



FPS

FACULDADE
PERNAMBUCANA
DE SAÚDE



DISCENTES:

AMANDA VALENÇA DE MIRANDA Sã ROSIN

BRUNA DE FRANÇA LEITE

CAMILLE BEATRIZ ARAUJO REGO GOMES

LARA CLARK TRIGUEIRO ZARZAR GALVÃO

MARIA CAROLINA GUIMARÃES DA ROCHA

DOCENTE:

MAYARA SANTOS CAPITÓ





**"AMAMENTAR É UM ATO DE AMOR QUE
NUTRE E PROTEGE."**

