

Aleitamento Materno Benefícios e como realizar



Forte, Capivari, um

Aleitamento Materno: Benefícios e como realizar

Organizadores:

Enfermeira Claudia Aparecida Godoy Rocha

Andeza Rodrigues Progênio

Igor Gabriel Araújo dos Santos

Vanessa Fernandes de Sá

© 2025 Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica da Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Profª Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Profª Drª Paloma Martins Mendonça

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5238>

Al252a Aleitamento materno : benefícios e como realizar / Organização de Claudia Aparecida Godoy Rocha, Andreza Rodrigues Progênio, Igor Gabriel Araújo dos Santos, Vanessa Fernandes de Sá – Vassouras : Universidade de Vassouras, 2025.

1 recurso online (13 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-09-8

1. Amamentação. 2. Serviços de saúde infantil. 3. Crianças. I. Rocha, Claudia Aparecida Godoy. II. Progênio, Andreza Rodrigues. III. Santos, Igor Gabriel Araújo dos. IV. Sá, Vanessa Fernandes de. V. Universidade de Vassouras. VI. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

Bem-vindos ao nosso ebook sobre aleitamento materno, desenvolvida com carinho e dedicação!

Este material foi criado para oferecer informações valiosas e práticas sobre a importância e os benefícios da amamentação para as mães e bebês.

Sabemos que o processo de amamentar pode ser desafiador para mães de primeira viagem, mas, quando realizado corretamente, pode se tornar uma experiência prazerosa tanto para a mãe quanto para o bebê.

Esperamos que este material seja uma fonte útil de conhecimento e um apoio no processo de amamentação.

Convidamos você a explorar este material e compartilhar suas experiências!

Organizadores:

Enfermeira Claudia Aparecida Godoy Rocha

Discentes de Enfermagem:

- Andreza Rodrigues Progênio
- Igor Gabriel Araújo dos Santos
- Vanessa Fernandes de Sá



Autores

Claudia Aparecida Godoy Rocha - Enfermeira e Pós graduada em Enfermagem do Trabalho, Urgência e Emergência, Obstetrícia, Cardiologia e Hemodinâmica. Atualmente Mestranda em Ciência de Saúde pelo PPGECS - UFT. Pesquisador no grupo de pesquisa Grupo de Estudos Formação de Profissionais da Educação e da Saúde da Universidade do Estado do Pará-UEPA.

Andreza Rodrigues Progênio
Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará.

Igor Gabriel Araújo dos Santos
Acadêmico do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará.

Vanessa Fernandes de Sá
Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará.



Aleitamento materno

O aleitamento materno é a alimentação que inclui o leite materno, independentemente de ser complementado com outros alimentos ou da sua forma de administração.

É recomendado a amamentação até os dois anos de idade ou mais, e que nos primeiros 6 meses, o bebê receba somente leite materno (aleitamento materno exclusivo), ou seja, sem necessidade de sucos, chás, água e outros alimentos. Após os 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis, mas não interrompida.

Amamentar é muito mais que nutrir a criança. Esse processo permite uma interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no seu estado nutricional, na defesa contra infecções, em sua fisiologia e desenvolvimento cognitivo e emocional.



Fonte: Canva.com

(Brasil, 2015)

Benefícios da Amamentação para a mãe:

- ✿ Reduz o risco de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero;
- ✿ Diminui os riscos de hemorragia pós-parto;
- ✿ Fortalece o vínculo mãe e filho.

Benefícios da Amamentação para o bebê:

- ✿ Protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias;
- ✿ Diminui o risco de hipertensão, diabetes e colesterol alto;
- ✿ Reduz a chance de obesidade;
- ✿ Efeito positivo na inteligência;
- ✿ Melhor desenvolvimento da cavidade bucal.

(Brasil, 2015)

Primeiro contado com o aleitamento

A “Golden Hour” ou em português a “Hora de Ouro”, é o período de 60 minutos após o parto de um bebê. É momento de suma importância para a saúde do mesmo, e um momento propício para incentivar a amamentação. A hora de ouro contempla três práticas de grande importância:

1. Contato pele a pele

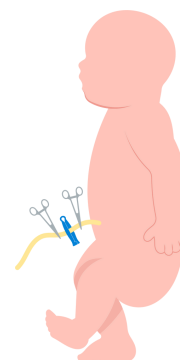
A realização do contato pele a pele entre a mãe e o bebê imediatamente após o parto, tem diversos benefícios, ajuda na adaptação da criança na vida extra uterina, auxilia na regulação da temperatura e promove a amamentação, pois aproveita o primeiro período de alerta e o comportamento natural da criança durante a primeira hora de vida.



Fonte: Canva.com

2. Clampeamento do cordão umbilical

O clampeamento tardio do cordão umbilical, é uma prática recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que se consiste em atrasar o corte do cordão umbilical em recém nascidos por um período entre 1 a 3 minutos, ou até o término da pulsação. Este método melhora as reservas de ferro, o que pode ajudar a reduzir a deficiência de ferro e a anemia ferropriva em lactentes.



Fonte: Canva.com

3. Incentivo ao aleitamento na primeira hora de vida

Incentivar o aleitamento nos primeiros 30 minutos de vida traz vantagens tanto para o RN como para a mãe, ele propicia a melhora no reflexo de sucção, aumenta a ingestão de colostro, que é altamente nutritivo e contém propriedades imunológicas.

Outrossim, reduz a ansiedade decorrente da espera gestacional, diminuição dos níveis de dor, estresse, fadiga, depressão pós-parto e hemorragia pós-parto.

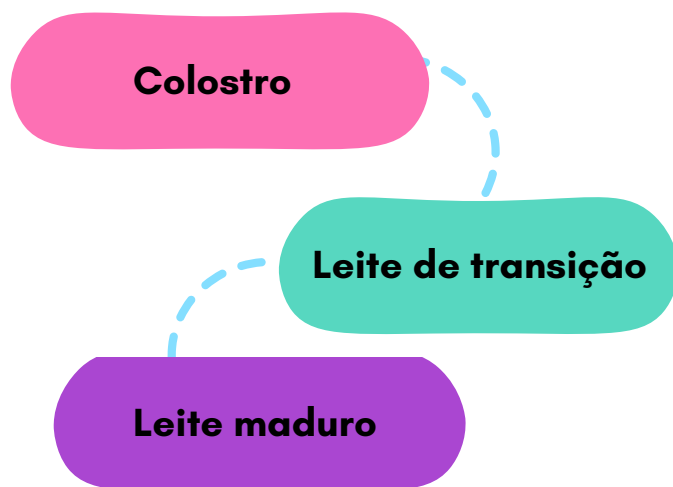


Fonte: Canva.com

(Santos e Lopes, 2021)

Produção de leite materno

O leite materno varia em quantidade e na proporção de seus componentes de acordo com a idade do recém-nascido. Além disso, a quantidade de leite produzido está interligada com estímulo realizado pelo bebê ou pela retirada de excessos. O leite materno irá passar por três fases:



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

O colostro é o primeiro leite que o RN irá ingerir durante a sucção das mamas. O seu aspecto é um líquido espesso e amarelado, rico em anticorpos que desempenham um papel fundamental na imunidade e desenvolvimento saudável do bebê. Ademais, contém proteína, sódio, potássio, cloro e vitaminas lipossolúveis como E, A, K. Geralmente, dura em torno de três a cinco dias. Após esse período, leite de transição e, posteriormente, o leite maduro.

NÃO EXISTE LEITE FRACO!

Fonte: Canva.com

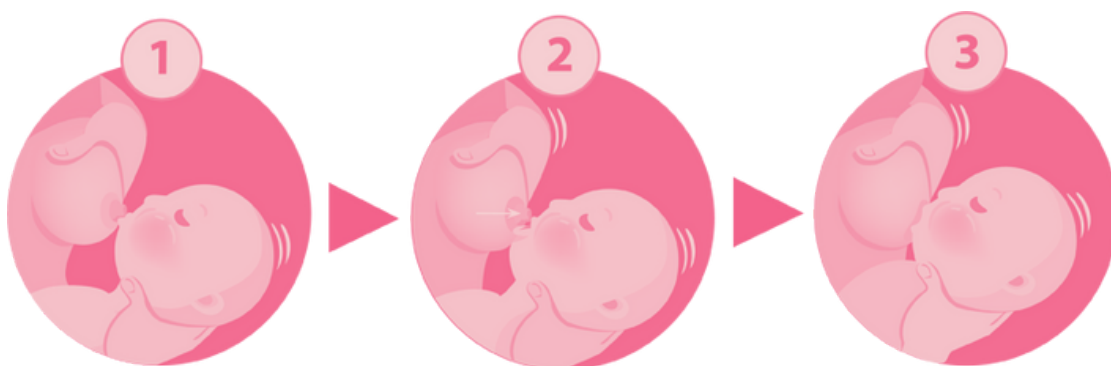


(Santos *et al.*, 2017; Ceará, 2024)

Amamentação Segura

Para a amamentação ter sucesso é fundamental que a mãe tenha o desejo de amamentar e acredite no seu potencial. Para que isso ocorra de maneira confortável é necessário conhecer a técnica correta de realização.

- ✿ Não realizar exercícios que esticam os mamilos ou esfregar os mamilos com buchas ou tecidos ásperos, nem banho de sol nas mamas;
- ✿ A cabeça e o corpo do bebê devem estar alinhados;
- ✿ O bebê deve estar bem apoiado, com o corpo voltado para a mãe e colado ao seu corpo (barriga com barriga);
- ✿ A cabeça do bebê está bem de frente para a mama e se o nariz da criança está na altura do mamilo;
- ✿ O bebê está com a boca bem aberta e com os lábios virados para fora como se fosse uma boca de peixe;
- ✿ Depois de ter pego a mama, tem mais auréola em cima do que embaixo da boca do bebê.



Fonte: Batista *et al.*, S.d.

Posições para realizar a amamentação:



Tradicional

Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga).



Deitada

Colocar o bebê deitado de lado, com o apoio de um travesseiro.



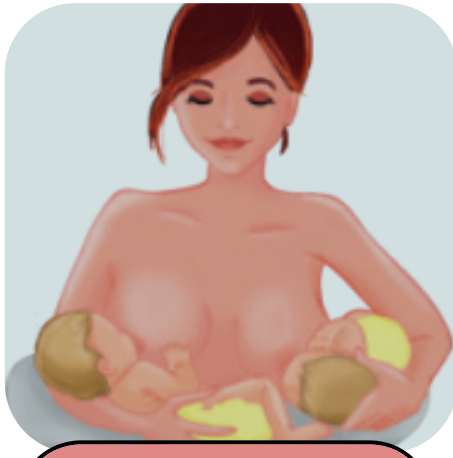
Cavalinho

A mãe apoia a cabeça do bebê com uma mão e, com a outra posiciona a mama.



Invertida

A mãe deve colocar o corpo do bebê sobre o braço com as pernas viradas para suas costas.



Tradicional-Gêmeos

Um bebê no colo da mãe (barriga com barriga) e o outro bebê com as pernas debaixo de um dos braços da mãe.



Invertida - Gêmeos

Cada bebê é posicionado com os corpos e as pernas debaixo de um dos braços da mãe.

Ordenha de alívio

A retirada manualmente do leite materno, também conhecida como “ordenha de alívio”, é um processo que auxilia no ingurgitamento mamário, nessa condição as mamas ficam cheias de leite causando desconforto, dor e avermelhamento da região. Além disso, a ordenha de alívio pode ser realizada para o armazenamento do leite, ajudando assim a pessoa que amamenta no retorno ao trabalho ou outra condição. Entretanto, para assegurar a sua qualidade faz-se necessário atentar-se à maneira correta de armazenamento.

Técnica de retirada

1. Utilizando a ponta dos dedos, realize movimentos circulares em toda a área da mama e massagear bem os pontos endurecidos, que são acúmulo de leite.
2. A massagem deverá ser iniciada pela área ao redor do mamilo e seguindo até a base da mama em movimentos circulares.
3. Comprima os seios com movimentos rítmicos sem deslizar na pele.
4. Utilizar vasilhame de vidro esterilizado para o armazenamento seguro do leite. É preferível utilizar vidros de boca larga com tampas que possam ser submetidos à fervura de até 20 minutos.

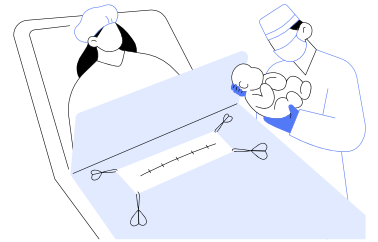


(Pereira *et al.*, 2018)

Possíveis dificuldades na amamentação

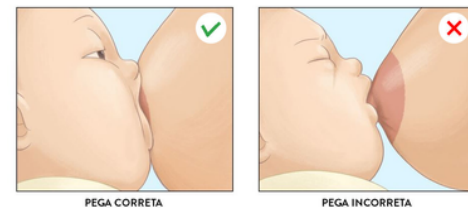
- **Demora na descida do leite**

Pode ocorrer especialmente após cesarianas e partos prematuros, dificultando a amamentação inicial.



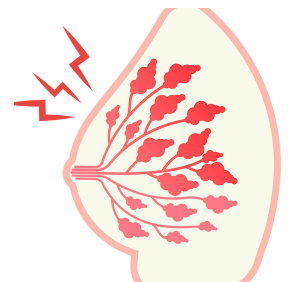
- **Dificuldade do bebê para sugar**

Problemas como pega incorreta, mamilo invertido ou plano e língua presa podem afetar a sucção.



- **Ingurgitamento mamário:**

O acúmulo de leite pode causar dor e desconforto, dificultando a amamentação.



- **Dor nos mamilos**

Fissuras e desconforto são comuns, especialmente nas primeiras semanas.



Caça-palavras – Aleitamento Materno

Encontre as palavras escondidas no diagrama abaixo. Elas estão na horizontal, vertical e diagonal!

🔍 Palavras para encontrar: COLOSTRO, GOLDEN HOUR, PEGA, LEITE MADURO, VÍNCULO, ANTICORPOS, INGURGITAMENTO, AMAMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO, SAÚDE.

N	R	L	N	L	R	F	T	A	C	G	A
U	N	E	V	Í	N	C	U	L	O	A	N
T	V	I	R	N	A	C	E	L	L	M	T
R	H	T	O	I	R	O	D	N	O	A	I
I	E	E	R	O	S	E	B	M	S	M	C
Ç	A	M	R	A	N	O	A	N	T	E	O
Ã	O	A	Ú	H	T	I	P	O	R	N	R
O	F	D	O	T	R	E	B	L	O	T	P
O	E	U	W	W	G	H	H	S	A	A	O
D	R	R	P	A	A	M	T	T	A	Ç	S
S	H	O	D	S	H	E	R	E	R	Ã	E
A	T	C	T	C	E	O	T	I	F	O	T

◆ Desafio extra! Você sabia que o leite materno muda de composição ao longo do tempo para atender às necessidades do bebê? Escreva abaixo um benefício do leite materno para a mãe e um para o bebê!

Benefício para a mãe: _____

Benefício para o bebê: _____

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CEARÁ. Aleitamento materno: qualidade ouro para a criança / [Secretaria da Saúde do Estado do Ceará; organização Secretaria Executiva de Atenção Primária - SEAPS, Coordenadoria de Políticas da Gestão do Cuidado Integral à Saúde - COGEC; coordenação Luciene Alice da Silva...[et al.]. Fortaleza, Secretaria da Saúde do Estado do Ceará, 2024.

NASCIMENTO, J. S.G., et al. Processo de orientação para amamentar: a desarticulação da educação realizada à beira do leito. Revista Brasileira Ciências da Saúde - USCS, v. 15, n. 54, out. 2017.

PEREIRA, M.C.R., et al. O significado da realização da auto-ordemha do leite para as mães dos recém-nascidos prematuros. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 39, p. e2017-0245, 2018.

SANTOS, J.A.; LOPES, I.M.D. Golden hour e fatores relacionados no brasil entre os anos de 2021-2023: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences , [S. l.], v. 5, n. 5, p. 58-79, 2023.

SANTOS, R.P.B., et al. Importância do colostro para a saúde do recém-nascido: percepção das puérperas. Revista de Enfermagem UFPE on-line, v. 11, n. 9, p. 3516-3522, 2017.