



**PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL MUNICIPAL MATERNIDADE-ESCOLA
VILA NOVA CACHOEIRINHA
"DR. MÁRIO DE MORAES ALTENFELDER SILVA"**



DICAS SOBRE AMAMENTAÇÃO



Hospital Amigo da Criança

9ª edição revisada - abril 2008

**Assessoria Técnica de Qualidade e Acreditação Hospitalar
Banco de Leite Humano**

DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DA AMAMENTAÇÃO

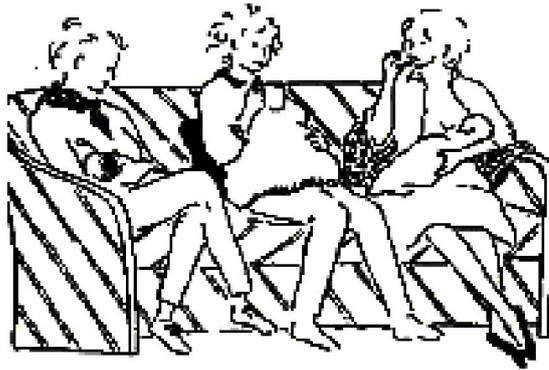
1. A Maternidade Escola Vila Nova Cachoeirinha possui um regulamento de incentivo, proteção e apoio ao Aleitamento Materno.
2. Todos os nossos funcionários estão capacitados para ajudar as mães na Amamentação.
3. Nossa equipe está preparada para orientar as gestantes durante o pré-natal, sobre as vantagens do aleitamento e sobre como dar o peito.
4. A mãe poderá ficar com seu bebê ainda na sala de parto, para os primeiros contatos e tentativa da primeira mamada, se tudo estiver bem com ambos.
5. É possível manter a produção de leite mesmo que o bebê precise de cuidados especiais e esteja internado na Unidade Neonatal. Procure o Banco de Leite da Maternidade.
6. Não deverá ser oferecido ao bebê nenhum outro alimento ou bebida além de leite materno, sem indicação médica precisa.
7. A mãe e o bebê, estando sem problemas, têm o direito de permanecerem juntos no Alojamento Conjunto, 24 horas por dia.
8. Dê o seio sempre que o bebê quiser, sem horários. Se ele dormir muito tempo e as mamas estiverem muito cheias, é possível tentar acordá-lo para mamar ou também esvaziar um pouco as mamas.
9. O bebê que mama no peito não necessita de chupetas, mamadeiras, chuquinhas ou bicos, que podem levar ao desmame precoce.
10. Após a alta, as mães contam com o apoio do Plantão Tira-Dúvidas sobre Amamentação e com o Ambulatório de Umbigo e Amamentação desta Maternidade, bem como com as Unidades Básicas de Saúde da Região.

Ø DESDE A GESTAÇÃO PREPARE-SE PARA AMAMENTAR.

- Procure conhecer os benefícios do leite materno para você e o bebê;
- Converse com profissionais de saúde sobre dúvidas que possa ter; participe de grupos de orientação durante o pré-natal;
- Observe suas mamas e solicite avaliação nas consultas de pré-natal.

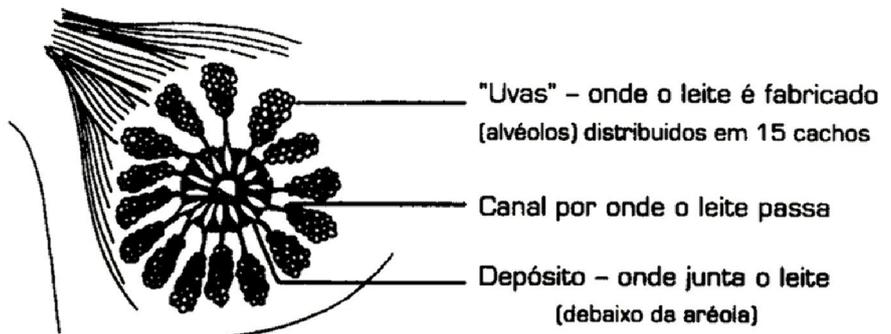
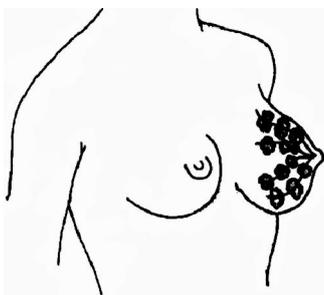
Converse com mulheres que amamentaram com sucesso e satisfação.

- Agende uma visita à Maternidade para conhecer onde seu bebê vai nascer.



É possível amamentar com todos os tipos de bico de peito.

Ø ENTENDA O QUE VOCÊ TEM "POR DENTRO" DO PEITO:



Ø ALGUNS CUIDADOS PODEM AJUDAR:

- Nunca passe cremes no bico do peito (se quiser, passe apenas nas mamas),
- Sempre que possível, tome sol no peito por 15 minutos diários (antes das 10h e após 16h);
- Use sempre sutiã que dê boa sustentação e firmeza.

Ø O LEITE MATERNO É O MELHOR E MAIS COMPLETO ALIMENTO PARA O SEU BEBÊ.

è VEJA POR QUÊ:

- Protege o bebê contra várias doenças;
- É de fácil digestão;
- Colabora para o desenvolvimento da inteligência do bebê;
- Prepara o bebê para falar com maior facilidade, pois o ato de mamar fortalece os movimentos da boca;
- Transmite amor e carinho, deixa o bebê mais tranqüilo e seguro.

è ALÉM DISSO:

- É livre de contaminação;
- Não precisa ser preparado e já está na temperatura ideal;
- É prático e econômico;
- Reduz o risco de você, mamãe, ter doenças da mama;
- Reduz o tempo de sangramento pós-parto;
- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rapidamente.

Ø TAMBÉM É IMPORTANTE VOCÊ SABER:

- **Sala de parto:** O contato pele-a-pele entre você e seu bebê e o início da amamentação serão estimulados desde o momento do nascimento. Você terá direito a um **acompanhante** de sua escolha durante o trabalho de parto e parto, o que a ajudará a sentir-se mais segura.
- **Alojamento Conjunto:** Se você e seu bebê estiverem bem, ficarão juntos desde o nascimento até a alta, o que ajuda muito no aprendizado da amamentação e de outros cuidados com o bebê.
- **Toda mãe tem leite**, independente do tamanho dos seios. Basta ter paciência e insistir na amamentação.
- **Não existe leite fraco!**
- A quantidade de leite aumenta quanto mais o bebê mama.
- Nos primeiros dias após o parto (ou algum tempo antes em alguns casos), aparecerá o **colostro**, leite de aspecto mais amarelado.

O colostro é muito importante, pois **além de sustentar seu bebê**, age como uma vacina, fornecendo uma primeira **proteção** para ele. O leite com aspecto mais branco “desce” alguns dias após o parto.

Ø AMAMENTE APENAS O SEU BEBÊ

- Nunca deixe o seu bebê ser amamentado por outra pessoa, pois esta, mesmo sem saber, pode ser portadora de alguma doença (como AIDS e hepatite) e contaminar seu bebê.

Ø ATÉ OS 6 MESES DE VIDA, O BEBÊ SÓ PRECISA DE LEITE MATERNO.

- Não dê sucos, papinhas e nem mesmo água nos 6 primeiros meses de vida para não diminuir a quantidade do seu leite. Deixe o bebê mamar à vontade. O uso precoce, desnecessário ou inadequado desses alimentos pode causar sérios prejuízos à saúde do bebê.

- É normal o bebê que mama no seio fazer cocô semi-líquido, com gases, a cada mamada, ou ficar alguns dias sem evacuar.

- O leite da mãe de bebê nascido prematuramente atende melhor às necessidades do crescimento do **prematuro**: é mais rico em proteína. Por isso, no caso de bebê internado, é importante ir ao **Banco de Leite Humano** desta Maternidade retirar o leite e também aprender a retirar o leite em casa, em intervalos regulares, **6 a 8 vezes por dia**, inclusive à noite, pois isto também ajudará a manter a produção do leite. Esse leite retirado em casa deverá chegar ainda congelado ao Banco de Leite, que fornecerá as informações detalhadas e o material necessário para a ordenha domiciliar.

Ø AMAMENTAR É UM ATO MUITO SIMPLES.

Acompanhe estas orientações e comprove você mesma:

- Em primeiro lugar, lave bem as mãos com água e sabão;
- Se você achar necessário, limpe o bico do seio apenas com água;
- **Não use** sabonete, álcool, água boricada ou qualquer outro produto;
- Procure um lugar tranquilo da casa e sente-se com o bebê, numa posição confortável para você;
- Na hora de amamentar, faça-o com o sutiã desabotoado.

Ø A POSIÇÃO DO BEBÊ E DA MÃE É MUITO IMPORTANTE:

- Se necessário, tire um pouco de leite de cada peito antes da mamada, para que a **aréola** (parte escura do peito) fique macia

para facilitar que o bebê abocanhe. A mama muito cheia pode dificultar a boa pega.

- A barriga da mãe e do bebê devem estar bem encostadas (**barriga com barriga**). Para isso, **desenrole o bebê das cobertas**. Se estiver frio, ponha a cobertura nas costas do bebê.
- A cabeça do bebê fica apoiada próximo à dobra do cotovelo da mãe.
- A boca do bebê deve estar de frente para a mama.
- Não empurrar a cabeça do bebê de encontro à mama.
- **O bebê deve pegar (abocanhar) não só o bico do peito (mamilo) mas grande parte da aréola (parte escura)**. O queixo do bebê toca a mama, a boca deve estar bem aberta, o lábio inferior (de baixo) deve estar virado para fora (“boca de peixinho”). Assim, ele consegue sugar com maior facilidade e receber uma quantidade maior de leite e se cansar menos. A **boa pega** também **evita machucados** no bico do peito da mãe.



Ø **NÃO USE CHUPETAS E MAMADEIRAS:**

O uso de chupetas, mamadeiras, “protetores de bicos”, faz o bebê ficar confuso para mamar (“confusão de bicos”). O jeito de abocanhar e sugar o peito é muito diferente do bico artificial e o bebê pode parar de mamar no peito. Também aumenta o risco do bebê ter diarreias, pneumonias, além de problemas nos dentes e na fala, mais tarde.

Ø **PARA TER BASTANTE LEITE, DEIXE O BEBÊ MAMAR À VONTADE.**

- O leite do **fim** de cada mama é mais rico em gordura, mata mais a fome do bebê e **engorda mais**. Só quando esvaziar um peito é que você oferece o outro, se o bebê quiser.

- Quando o bebê pega o peito corretamente, com a boca bem aberta, o leite sai em quantidade suficiente, o bebê engole tranquilamente e você não sentirá dor.
- Amamente toda vez que o bebê quiser. Mesmo que isso aconteça várias vezes de dia e de noite. Tenha paciência. Com o tempo, ele mesmo regulará o horário das mamadas.
- Terminando de amamentar, não há necessidade de lavar o seio. Pode-se passar um pouco de leite do peito sobre o mamilo. Use sempre sutiã que dê firmeza e sustentação, trocando se estiver úmido.
- Se precisar interromper alguma mamada ou posicionar melhor o bebê no peito, colocar o seu dedinho no canto da boca do bebê, assim ele solta a mama com facilidade, sem machucar.
- Depois de cada mamada, levante o bebê, apoiando a cabecinha dele em seu ombro para facilitar que ele arrote.



Depois que o bebê, arrotar deite-o de lado, com apoio nas costas.

- Esta posição evita que o bebê se asfixie caso vomite um pouco de leite.

Ø **ÀS VEZES, QUANDO SE COMEÇA A AMAMENTAR, PODEM SURTIR FISSURAS (RACHADURAS) NO SEIO.** Mas isso não é motivo para você deixar de amamentar.

- **Antes de tudo, observe se o bebê está pegando toda aréola corretamente e não só o mamilo. CORRIJA PEGA E POSIÇÃO.**

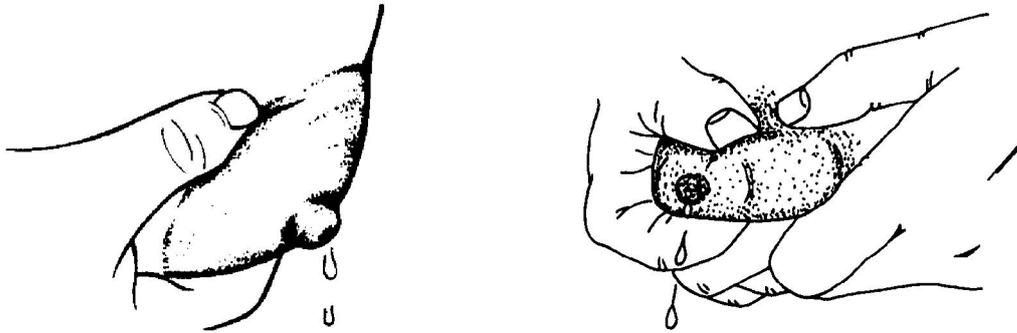
- Mas, cuidado: **NÃO** use pomadas, cremes ou qualquer outro produto, pois dificulta a boa pega e às vezes até causa rachadura. Se o mamilo estiver dolorido, machucado e/ou com sangramento, a mãe poderá extrair um pouco do próprio leite e passar no local, para auxiliar na cicatrização.

Ø MESMO DEPOIS DE VOLTAR A TRABALHAR, VOCÊ PODE CONTINUAR AMAMENTANDO.



- Defenda seus direitos e saiba que a constituição federal garante a você, mãe, 120 dias (quatro meses) de licença maternidade. A consolidação das Leis do Trabalho (CLT) permite que você faça dois intervalos remunerados de meia hora por dia, até o 6º mês de vida da criança.
- Dê de mamar antes de sair de casa para o trabalho e imediatamente ao retornar.
- Nos dias de folga, ofereça o peito à vontade.
- Também é possível tirar o seu leite e guardá-lo na geladeira ou freezer. Você pode começar a estocar seu leite duas semanas antes de regressar ao trabalho, retirando o que sobrou no final de cada mamada.
- Quando estiver no trabalho, ordene nos horários em que o bebê iria mamar, caso você estivesse com ele. Conservar em congelador e transportar em isopor com gelo reciclável (gelo-x).
- Sempre que for ordenhar, para garantir a melhor qualidade do leite: prenda e cubra os cabelos com touca ou pano; retire anéis e pulseiras; proteja nariz e boca com uma fralda ou máscara; lave bem as mãos e braços desde os cotovelos; escove cuidadosamente as unhas que devem estar sempre bem aparadas.
- A **massagem** é o passo inicial de uma ordenha: faça movimentos circulares com as pontas dos dedos em toda a aréola. Com a palma da mão, massageie o restante da mama. Depois, coloque os dedos onde termina a aréola (parte escura) e aperte com cuidado até o leite sair. Vá pressionando e soltando, várias vezes, conforme o desenho abaixo. **Jogue fora os primeiros jatos.**

- Pegue um frasco esterilizado para coletar o leite que está sendo ordenhado. Armazene em congelador, dependendo de quando será utilizado.
- Utilizar em cada ordenha copo ou vidro esterilizado. O leite retirado durante o dia - ou mesmo de um dia para o outro pode ser colocado no mesmo recipiente onde já há leite congelado, que não deve sair do congelador durante as ordenhas.



ESTERILIZAÇÃO DO FRASCO

- ⇒ Ferver um frasco de vidro incolor com tampa plástica (de maionese ou café solúvel previamente bem lavados) por 15 minutos.
- ⇒ Secar de boca para baixo (vidro e tampa) sobre um pano limpo
- ⇒ Depois de totalmente secos, fechar bem.
- ⇒ Validade do frasco esterilizado: 7 dias

TEMPO DE ARMAZENAMENTO:

- ⇒ Na prateleira da geladeira: 24 horas
- ⇒ No congelador da geladeira: 15 dias
- ⇒ No freezer: 15 dias.

MAS ATENÇÃO:

- O leite materno descongelado deve ser consumido em 24 horas (e sempre mantido na geladeira).
- Agitar lentamente o vidro para uniformizar (igualar) o leite antes de retirar a quantidade para aquela mamada.

- A quantidade de leite de cada mamada deve ser amornada em água quente com o fogo desligado (banho-maria desligado), **JAMAIS FERVIDO.**
- Ofereça o leite com colherinha ou copinho, pois o uso do bico da mamadeira ou chuquinha pode fazer com que o bebê não aceite mais o peito.



Todo bebê deve ser amamentado exclusivamente no peito nos primeiros 6 meses de vida. A partir daí, deve-se introduzir novos alimentos adequados para a criança e continuar amamentando, se possível até os 2 anos de idade (recomendação da Organização Mundial da Saúde).



- **Cuide-se bem!** Procure se alimentar, tomar água e descansar nos intervalos entre as mamadas.
- Durante a fase de amamentação, nenhum alimento é proibido nem especialmente recomendado.
- **Receber apoio emocional e ajuda da família também colabora bastante para o sucesso da amamentação.**

Problemas ou dúvidas que surgirem durante a amamentação devem ser resolvidos o mais rápido possível, por profissional de saúde habilitado. Procure esta Maternidade ou a Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.

**Ø GRUPO DE ORIENTAÇÃO AO ALEITAMENTO MATERNO
NO ALOJAMENTO CONJUNTO:**

2ª, 4ª e 6ª às 13h30 horas
Espaço de Convivência do Alojamento Conjunto.
Participe!



**Ø RETORNO AMBULATORIAL DE REAVALIAÇÃO
DE UMBIGO E AMAMENTAÇÃO**

No momento da alta do Alojamento Conjunto, você já sairá com
retorno agendado para consulta do bebê no Ambulatório da
Maternidade.
Compareça!



Ø PLANTÃO TIRA DÚVIDAS SOBRE AMAMENTAÇÃO:

2ª à 6ª feira, das 8h00 às 17h00 no Ambulatório.
Noites e Finais de Semana: no Pronto Socorro
Banco de Leite Humano: todos os dias das 7h00 às 19h00 (3986-1011)
Não é necessário agendar!



**AGENDE SEU RETORNO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE PARA ACOMPANHAR
CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DE SEU BEBÊ, CALENDÁRIO DE
VACINAS, SEU PLANEJAMENTO FAMILIAR E OUTROS.**

Hospital Municipal Maternidade-Escola de Vila Nova Cachoeirinha
"Dr. Mário De Moraes Altenfelder Silva"
Avenida Deputado Emílio Carlos, 3100.
V.N. Cachoeirinha – São Paulo

PABX: 3986-1000
Banco de Leite Humano: 3986-1011 (7h00 às 19h00)

HORÁRIO DE VISITA NO ALOJAMENTO CONJUNTO:
10h30 às 11h30/ 14h00 às 16h00/ 19h30 às 21h00

- **DIRETOR GERAL HMEC**
Dr. Carlos Alberto Ruiz
- **DIRETORA ADJUNTA**
Dra. Maria Lucia Tojal
- **DIRETOR DE ENSINO E PESQUISA**
Dr. João Carlos Mantese
- **DIRETORA CLÍNICA**
Dra. Miriam Ribeiro de Faria Silveira
- **DIRETOR DE INFORMAÇÃO EM SAÚDE**
Dr. Ricardo Fajardo Cury
- **DIRETORA DE ENFERMAGEM**
Dra. Graciete Maria Alves Lourenço
- **DIRETORA DE ADMINISTRAÇÃO HOSPITALAR**
Sra. Terezinha da Luz Alves Aveiro
- **DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS**
Sra. Mônica Ludmer
- **ASSESSORA DE QUALIDADE E ACREDITAÇÃO HOSPITALAR**
Sra. Maria Lucia Bom Angelo
- **ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO E EVENTOS**
Sra. Adriana Fernanda Peres
- **ASSESSORA DE HUMANIZAÇÃO E OUVIDORIA**
Sra. Simara Trintini Vergara
- **ASSESSORA DE QUALIDADE E ACREDITAÇÃO HOSPITALAR**
Sra. Maria Lucia Bom Angelo
- **ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO E EVENTOS**
Sra. Adriana Fernanda Peres
- **ASSESSORA DE OUVIDORIA**
Sra. Simara Trintini Vergara
- **ASSESSORA DE HUMANIZAÇÃO**
Sra. Rosana Aparecida Franchi de Britto
- **CHEFIA DO BANCO DE LEITE HUMANO**
Dr. Agenor de Freitas Luis Jr.
- § **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELO BLH:**
Elisa Ferreira da Cruz

As ações de Incentivo ao Aleitamento Materno neste Hospital Maternidade, envolvem todas as equipes multiprofissionais das unidades assistenciais (primeiro atendimento – ambulatório – centro obstétrico – centro cirúrgico – unidade neonatal – alojamento conjunto – internação ginecológica – casa da gestante de alto risco – diagnóstico por imagem), Gestão de Pessoas, Educação Continuada de Enfermagem, Voluntariado, Unidades Administrativas e de Apoio.