



+ ATITUDE

AGOSTO DOURADO

**AMAMENTAÇÃO QUE
NUTRE VIDAS**



USISAÚDE



A amamentação é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde materno-infantil, representando muito mais do que um simples ato de alimentar. Trata-se de um processo biológico, emocional e social profundamente complexo, capaz de impactar positivamente a saúde da criança, da mãe, da família e da sociedade como um todo.

Desde os primeiros momentos de vida, o leite materno se apresenta como o alimento mais completo e adequado para o desenvolvimento do bebê, fornecendo todos os nutrientes necessários, além de anticorpos que fortalecem o sistema imunológico e protegem contra diversas doenças. No entanto, a amamentação não se limita aos aspectos nutricionais; ela também fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança.

Apesar de seus inúmeros benefícios comprovados, a prática do aleitamento materno ainda enfrenta desafios significativos. Fatores culturais, sociais, econômicos e até mesmo emocionais podem influenciar a decisão de amamentar e a continuidade desse processo. Muitas mulheres se deparam com inseguranças, dificuldades técnicas, falta de apoio e informações contraditórias, o que pode levar ao desmame precoce.

Nesse contexto, torna-se essencial oferecer informação qualificada, acolhimento e suporte adequados às mães e às suas redes de apoio. Os profissionais de saúde têm um papel estratégico na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, contribuindo para que essa experiência seja vivida de forma mais segura, tranquila e positiva.

Este e-book foi desenvolvido com o objetivo de reunir informações baseadas em evidências, orientações práticas e reflexões importantes sobre o processo de amamentação. Ao longo deste material, você encontrará conteúdos que visam esclarecer dúvidas, desmistificar conceitos e fortalecer a confiança das mulheres em sua capacidade de amamentar.



Mais do que um guia técnico, este material busca ser um aliado na jornada da maternidade, respeitando as singularidades de cada mulher e reconhecendo que amamentar é uma experiência única, que deve ser vivida com apoio, empatia e autonomia.

POR QUE AMAMENTAR?

O leite materno é um alimento completo e ideal para o bebê até os seis meses de vida, sem recomendação da ingestão de qualquer outro alimento ou líquido, como água, chás e outros alimentos.

Além de possuir fácil digestão, é rico em anticorpos e protege contra diversas doenças, como infecções respiratórias, diarreias e alergias. Também contribui para a redução do risco de doenças futuras, como obesidade, hipertensão e diabetes.

A amamentação também favorece o desenvolvimento da face, da fala e da respiração, além de fortalecer o vínculo entre mãe e bebê.

A apojadura (descida do leite) ocorre, geralmente, entre o 3º e o 5º dia após o parto. É comum que as mamas fiquem mais cheias, firmes e aquecidas.

PARA ALIVIAR O DESCONFORTO:

- Amamente em livre demanda;
- Faça massagens leves;
- Faça ordenha;
- Utilize sutiã adequado;
- Aplique compressas frias.



BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

PARA O BEBÊ

- Alimento completo e de fácil digestão;
- Proteção contra doenças e infecções;
- Redução do risco de alergias e doenças crônicas;
- Desenvolvimento da musculatura facial, da fala e da dentição.

PARA A MÃE

- Redução do risco de câncer de mama e de útero;
- Auxílio na recuperação pós-parto;
- Diminuição do sangramento e prevenção da anemia;
- Contribuição para a perda de peso;
- Redução do risco de doenças crônicas.





OS PRIMEIROS DIAS DO RECÉM-NASCIDO

Ao nascer, o recém-nascido passa por mudanças fisiológicas significativas. Dentro do útero, ele estava em um ambiente protegido, com temperatura constante, recebendo nutrientes continuamente pela placenta. Após o nascimento, precisa aprender rapidamente a respirar, regular sua temperatura, sugar, engolir e digerir o alimento.

Nos primeiros dias, é comum que o bebê apresente comportamentos específicos, como períodos alternados de sono e vigília, choro como forma de comunicação e necessidade frequente de proximidade com a mãe. **O contato pele a pele logo após o nascimento é altamente recomendado, pois ajuda na estabilização da temperatura corporal, da frequência cardíaca e da frequência respiratória, além de favorecer o início da amamentação.** Também é esperado que o bebê apresente maior necessidade de sucção e proximidade com a mãe, buscando acolhimento, segurança e conforto.

No início, o apetite do bebê aumenta gradualmente, acompanhando o crescimento da capacidade do seu estômago. No primeiro dia de vida, ele comporta cerca de 5 a 7 ml de leite (tamanho aproximado de uma cereja). Ao final do primeiro mês, pode alcançar de 80 a 150 ml (aproximadamente o tamanho de um ovo grande).

O sono também sofre mudanças ao longo do tempo, com períodos maiores de vigília e redução gradual das sonecas.

CADA BEBÊ É ÚNICO. POR ISSO, É FUNDAMENTAL QUE A FAMÍLIA COMPREENDA E RESPEITE ESSE PROCESSO, ALINHANDO SUAS EXPECTATIVAS À REALIDADE.

DESAFIOS COMUNS NOS PRIMEIROS DIAS

Apesar de ser um processo natural, a amamentação pode apresentar dificuldades, especialmente no início. Alguns desafios comuns incluem:

- Dor ao amamentar;
- Fissuras nos mamilos;
- Ingurgitamento mamário (mamas muito cheias e doloridas);
- Dúvidas sobre a quantidade de leite;
- Preocupação com o ganho de peso do bebê.

Essas dificuldades são frequentes e podem ser superadas com orientação adequada. O apoio de profissionais de saúde capacitados faz toda a diferença nesse momento.



A PEGA E A POSIÇÃO CORRETAS

Um dos fatores mais importantes para o sucesso da amamentação é a pega adequada. Quando o bebê abocanha corretamente a mama, ele consegue extrair o leite de forma eficiente, além de prevenir dor e fissuras mamilares na mãe.

UMA BOA PEGA INCLUI:

- Boca bem aberta;
- Lábios virados para fora;
- Mais aréola visível acima da boca do que abaixo;
- Queixo encostado na mama.

A posição também deve ser confortável para a mãe e para o bebê. Existem diferentes posições (tradicional, invertida e deitada), e o mais importante é que mãe e bebê estejam alinhados, com o corpo do bebê voltado para o da mãe.

O INÍCIO DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação deve, idealmente, ser iniciada na primeira hora de vida, período em que o bebê costuma estar mais alerta e com os reflexos de sucção mais ativos. Esse momento é conhecido como “hora de ouro” e tem grande importância para o sucesso do aleitamento materno.

Nos primeiros dias, a mama produz o colostro, um líquido espesso, amarelado e altamente nutritivo. Embora seja produzido em pequena quantidade, ele é suficiente para atender às necessidades do recém-nascido, pois o estômago ainda é muito pequeno. O colostro é rico em proteínas, vitaminas e anticorpos, funcionando como a primeira “vacina” do bebê e protegendo-o contra infecções.

É importante destacar que a frequência das mamadas pode ser alta nesse período. O recém-nascido pode mamar de 8 a 12 vezes ao dia, ou até mais, sem horário fixo. A amamentação em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê demonstrar sinais de fome, é fundamental para estimular a produção de leite e atender às suas necessidades.

MAIS IMPORTANTE DO QUE O TEMPO DA MAMADA É OBSERVAR SINAIS DE SUCÇÃO EFICAZ:

- Ritmo adequado de sugar e engolir;
- Corpo relaxado;
- Bebê satisfeito após a mamada;
- Mama mais macia após a mamada.

DICA: oferecer as duas mamas na mesma mamada ajuda a regular a produção de leite, principalmente nas primeiras seis semanas.



COMO AUMENTAR A PRODUÇÃO DE LEITE

A produção de leite depende principalmente do estímulo das mamas. Para favorecer a produção:

- Amamentar com frequência;
- Garantir uma boa pega;
- Manter contato próximo com o bebê;
- Hidratar-se adequadamente;
- Ter uma alimentação equilibrada;
- Priorizar o descanso.

SINAIS DE FOME E SACIEDADE

Nos primeiros dias, é essencial que a mãe e os cuidadores aprendam a identificar os sinais precoces de fome do bebê antes que ele chore.

Alguns sinais incluem:

- Movimentos de sucção com a boca;
- Levar as mãos à boca;
- Virar a cabeça procurando o peito (reflexo de busca);
- Inquietação leve.

O choro é um sinal tardio de fome e pode dificultar a pega adequada, pois o bebê pode estar mais irritado.

Da mesma forma, o bebê também demonstra sinais de saciedade, como relaxamento do corpo, diminuição dos movimentos de sucção e soltura espontânea da mama.

EVACUAÇÃO E SINAIS DE QUE TUDO VAI BEM

Observar as evacuações do bebê é uma forma importante de avaliar se ele está recebendo leite suficiente.

Nos primeiros dias:

- O bebê elimina o mecônio (fezes escuras e espessas);
- Progressivamente, as fezes tornam-se mais claras e pastosas;
- A frequência urinária aumenta ao longo dos dias.

De modo geral, após o quinto dia de vida, espera-se que o bebê urine várias vezes ao dia e apresente fezes amareladas, o que indica boa ingestão de leite materno.



A IMPORTÂNCIA DO APOIO À MÃE

O período pós-parto imediato pode ser emocionalmente desafiador. A mãe pode se sentir cansada, insegura e sobrecarregada. Por isso, o apoio da família, da rede de apoio e dos profissionais de saúde é essencial.

Acolher, orientar sem julgamentos e oferecer suporte prático são atitudes que contribuem significativamente para o sucesso da amamentação e para o bem-estar da mãe e do bebê.

Os primeiros dias do recém-nascido representam o início de uma jornada única. É um período de aprendizado mútuo, construção de vínculo e adaptação. A amamentação, quando apoiada e conduzida com informação, acolhimento e suporte adequados, torna-se uma experiência potente de cuidado e conexão.

Respeitar o tempo de cada mãe e de cada bebê, valorizar as pequenas conquistas e garantir o acesso à informação de qualidade são passos fundamentais para promover uma vivência mais segura, tranquila e positiva nesse momento tão especial.





ATITUDE

O QUE A USISAÚDE OFERECE

O +Atitude, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde, é um benefício do seu plano que tem como propósito cuidar da sua saúde. Em nossos projetos, você encontra o incentivo que faltava para mudar hábitos e priorizar o seu bem-estar.

No +Atitude, você tem acesso a conteúdos de Promoção da Saúde de forma digital e acessível, alinhados ao respeito à diversidade, ao cuidado centrado no beneficiário e ao acompanhamento de uma equipe multiprofissional.

CONTAMOS COM TURMAS ON-LINE DOS NOSSOS PROJETOS:

- Projeto Alcançar – Atenção à Neurodiversidade;
- Projeto Buscar – Saúde Mental;
- Projeto Compartilhar – Longevidade Saudável;
- Projeto Cuidar – Doenças Crônicas;
- Projeto Equilibrar – Alimentação Saudável;
- Projeto Gerar – Saúde da Mãe e do Bebê;
- Projeto Inspirar – Cessação do Tabagismo;
- Projeto Superar – Saúde dos Ossos e Articulações.

VENHA TER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança.

E TEM MAIS: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.

QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude





Bate-Papo com **+ ATITUDE**

CONVIDADA: KÁTIA ANDRADE

Enfermeira pós-graduada em Saúde da Família, atua como analista de Promoção da Saúde, com foco na educação em saúde e no desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Também presta cuidados especializados a puérperas no pós-parto imediato, com ênfase no apoio à amamentação.



**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**



**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/


USISAÚDE