

SEVEN

EDITORA
2026



CARTILHA DA AMAMENTAÇÃO



SOLANGE C. DENZIN ROSA
FATIMA APARECIDA BERALDO ALVES GALANTE
PALOMA EDUARDA ESTEVES DE CARVALHO

EDITORA CHEFE

Prof^o Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

AUTORES DO LIVRO

Solange C. Denzin Rosa

Fatima Aparecida Beraldo Alves Galante

Paloma Eduarda Esteves de Carvalho

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Evellyn Thais de Souza

EDIÇÃO DE TEXTO

Stephanie Caroline Meyer de Quadros

BIBLIOTECÁRIA

Bruna Heller

IMAGENS DE CAPA

Evellyn Thais de Souza

2026 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2026 Os Autores

Copyright da Edição © 2026 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

R788c Rosa, Solange C. Denzin.

Cartilha da Amamentação [recurso eletrônico] / Solange C. Denzin Rosa, Fátima Aparecida Beraldo Alves Galante, Paloma Eduarda Esteves de Carvalho. – São José dos Pinhais, PR: Editora Seven, 2026.

Dados eletrônicos (1 PDF).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-6109-464-1

1. Amamentação. 2. Lactação. 3. Bebês. 4. Saúde. I. Galante, Fátima Aparecida Beraldo Alves. II. Carvalho, Paloma Eduarda Esteves de. III. Título.

CDU 613.953

Bruna Heller - Bibliotecária - CRB10/2348

Índices para catálogo sistemático:

1 Amamentação 613.953

DOI: 10.56238/livrosindi2026117-001

Seven Publications Company
CNPJ: 43.789.355/0001-14
editora@sevenevents.com.br
São José dos Pinhais/PR

AMOR LÁCTEO

A amamentação é indispensável nos 6 primeiros meses, pois oferece tudo o que o bebê precisa. Mesmo com a inclusão de outros alimentos, é recomendável amamentar até os 2 anos.



BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

- É o melhor leite do mundo.
- Alimenta e mata a sede.
- Ajuda no sistema imunológico.
- Fortalece a musculatura oral.
- Deixa o bebê mais tranquilo ao sentir o coração da mãe.
- Diminui as cólicas.

AMAMENTAR
É VIDA.



FAÇA ECOAR ESSE AMOR



BENEFÍCIOS PARA A MÃE

- Ajuda na recuperação pós-parto.
- Contribui para perda de peso.
- Reduz a incidência de câncer.
- É prático, pois não exige preparo nem higienização de mamadeiras.
- Mantém a conexão com o bebê que ficou 9 meses na barriga.



É ECONÔMICO

- Evita gastos com leite, mamadeiras, bicos, materiais de limpeza, gás, água, etc.
- Sempre pronto, na temperatura ideal.
- Não exige preparo.

AMOR LÁCTEO

Parabéns por esse momento!

Estamos aqui para apoiá-la e dispostos a ajudá-la no que for necessário

✦ ✦ ✦
Hora de Ouro



Imagem 1

É A PRIMEIRA HORA DA MÃE
COM O SEU RECÉM-NASCIDO

Com o objetivo de facilitar o contato imediato entre a mãe e o bebê após o nascimento, a "hora de ouro" busca fortalecer o vínculo estabelecido durante a gravidez e auxiliar o recém-nascido na transição do útero para o mundo externo.

Pele a Pele



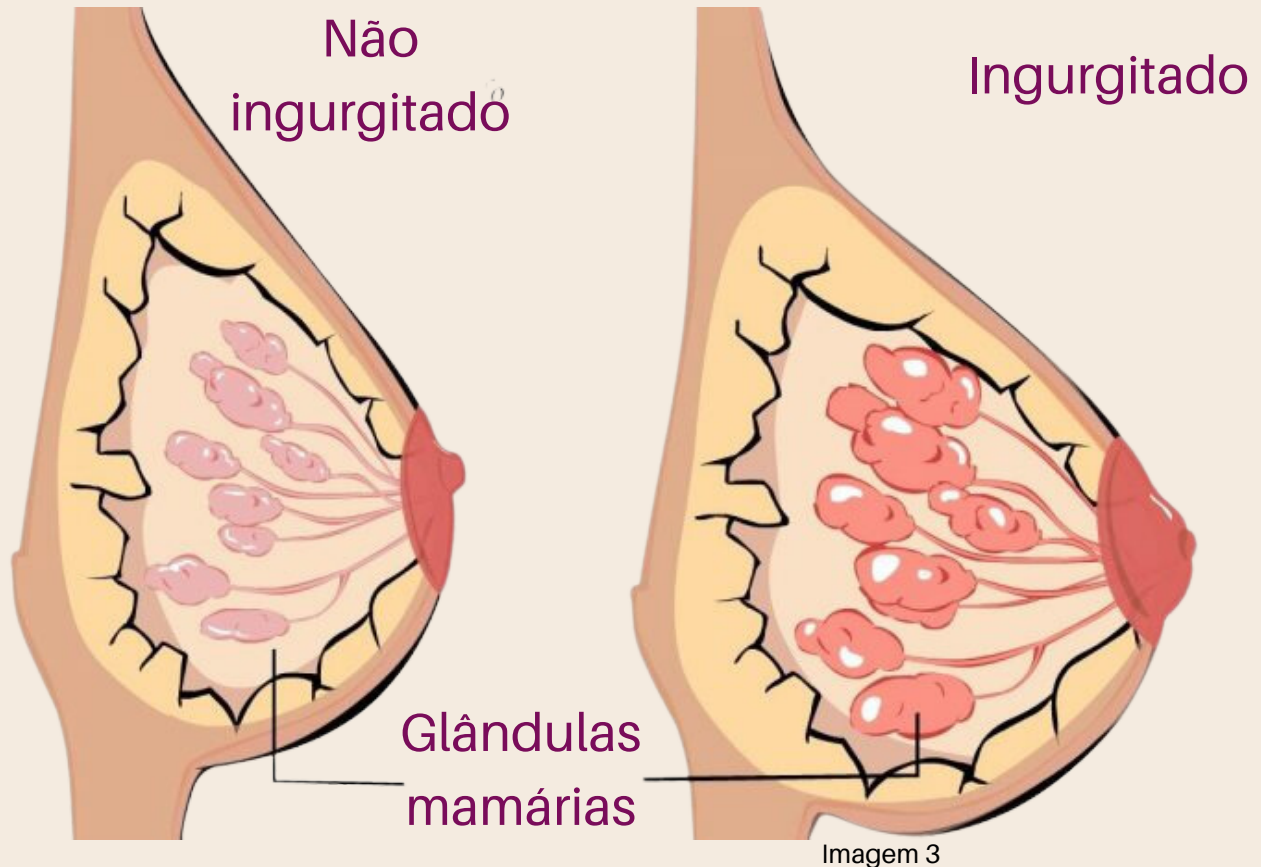
Imagem 2

Controle de
temperatura
corporal

Facilita o
aleitamento

AMOR LÁCTEO

Apojadura



Apojadura ou apoio é o processo natural de iniciar a produção de leite materno após o parto. Sempre, leva até cinco dias para ocorrer, dependendo da estimulação da mama. Amamentar regularmente e com técnica adequada pode acelerar esse processo. Os sintomas surgem repentinamente, com o aumento do tamanho da mama, podendo causar desconforto.

AMOR LÁCTEO

Colostro

Fases do leite materno



Colostro
1° ao 5° dia
após o parto
Alta concentração de
anticorpos e proteína



Leite de Transição
6° ao 14° dia
após o parto
Rico em gorduras e
nutrientes



Leite Maduro
15° dia em
diante
Contém todos os
nutrientes

Imagem 4

O colostro é o alimento ideal para o recém-nascido. Altamente concentrado, rico em proteínas e nutrientes essenciais. Além disso, o colostro apresenta baixo teor de gordura, sendo de fácil digestão e repleto de componentes que ajudam o desenvolvimento do bebê. Também é fundamental no fortalecimento do sistema imunológico do recém-nascido. O colostro tem uma consistência mais espessa e uma cor amarelada em comparação ao leite maduro. Sua composição também é diferente, uma vez que é produzida de acordo com as necessidades específicas do bebê recém-nascido.

AMOR LÁCTEO

É normal o bebê chorar desesperadamente

Tamanho do estômago do bebê



Imagem 5

1º dia	3º dia	1 semana	1 mês
Tamanho de uma cereja	Tamanho de uma noz	Tamanho de um pêssego	Tamanho de um ovo
5 - 7 ml	22 - 27 ml	45 - 60 ml	80 - 150 ml

Em até três dias, durante o processo de apojadura, o leite materno começa a descer. É comum o bebê chorar intensamente, não necessariamente é fome, mas sim uma adaptação ao ambiente. Também é normal que o bebê acorde frequentemente para mamar. Isso não quer dizer pouco leite, mas sim porque o estômago do bebê ainda é pequeno e ele precisa se alimentar aos poucos, várias vezes ao dia. Não é necessário complementar a amamentação com outros alimentos.

AMOR LÁCTEO

Pega Correta

5 passos simples para a pega correta

1. Verifique sua posição para a pega da mama

Cuide para que a cabeça, o pescoço e a coluna do bebê estejam alinhadas, evitando torções. É importante também que você esteja confortável. Use travesseiros para oferecer suporte às costas, braços e ao bebê.



Imagem 6

2. Estimule o bebê a abrir a boca

Segure-o próximo a você, com o mamilo ao nível do nariz. Toque suavemente o lábio superior com o mamilo para que ele abra bem a boca. Quanto mais ampla for a abertura da boca, mais fácil será obter uma pega adequada.



Imagem 7

AMOR LÁCTEO

Pega Correta

3. Aproxime o bebê do seu peito

Certifique-se de que o queixo do bebê seja o primeiro a tocar o seio.

Ele deve abocanhar a aréola, com o lábio inferior e a mandíbula cobrindo quase toda a parte inferior.



Imagem 8

4. Mantenha o bebê perto enquanto ele pega a mama

Procure manter o bebê próximo a você, com o queixo em contato com seu peito. Certifique-se de que o nariz do recém-nascido fique atento para cima, permitindo que ele respire com facilidade durante a amamentação e aprenda a coordenar a sucção e a respiração.



Imagem 9

AMOR LÁCTEO

Pega Correta

5. Como interromper a pega do bebê na mama

Se o bebê estiver pegando a mama de forma dolorosa, tire-o do peito e tente novamente com o dedo, limpo, suavemente no canto da boca para parar a sucção, se for necessário.



Imagem 10

Retome o passo a passo novamente



Imagem 11

AMOR LÁCTEO

Posições de Amamentação

Sentada

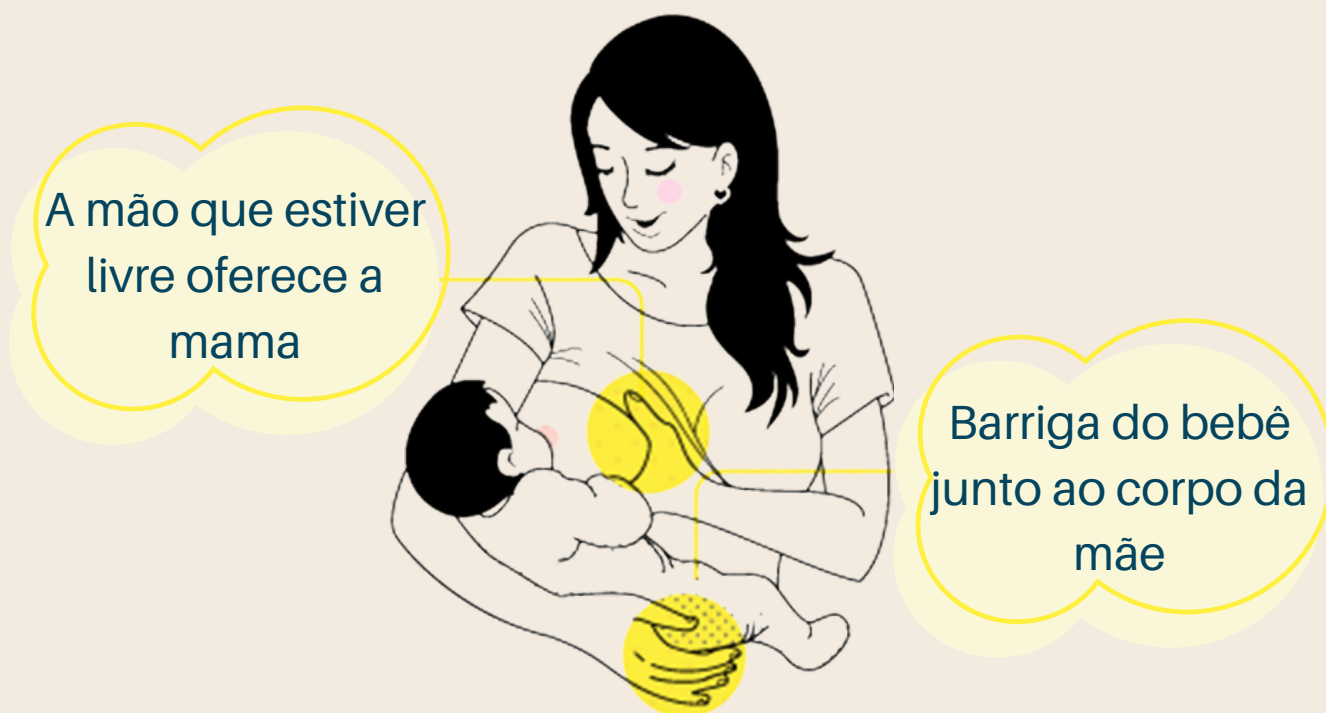


Imagem 12

Invertida



Imagem 13

AMOR LÁCTEO

Posições de Amamentação

Deitada

Eleve a cabeceira da cama

A cabeça deve ficar mais elevada que o corpo



Imagem 14

Cavalinho

Apoie a cabeça com uma mão e com a outra ofereça a mama

Posicione o bebê sentado sobre sua perna



indicado para mães com mamas grandes

Procure sentar de forma confortável

Imagem 15

AMOR LÁCTEO

Posições de Eructação

Em pé



Imagem 16

Balance o bebê e dê pequenos tapinhas em suas costas;

Sentado

Sente o bebê no colo e dê alguns tapinhas nas costas



Imagem 17

Deitado

Deite o seu Bebê de barriga para baixo, dê leves tapinhas nas costa



Imagem 18

AMOR LÁCTEO

Situações de Risco (Recém nascidos até 28 dias)

- Diminuição da diurese (xixi);
- Vômitos e/ou não aceitação da alimentação (seio materno);
- Ficar ictérico (amarelinho);
- Ficar "roxinho";
- Ter Febre;
- Ficar vermelho ao redor do umbigo (na região do abdome).

**Procurar atendimento
médico o mais rápido
possível**

Manobras de Desengasgo

O que é a manobra de Heimlich?

É uma técnica que consiste na tração abdominal em que a vítima é abraçada por trás ao redor do abdome, promovendo um aumento da pressão intratorácica, com o objetivo de expelir o corpo estranho aspirado. Em menores de 1 ano, a manobra deve ser adaptada para percussões nas costas e compressões no peito.

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Como evitar que a criança engasgue?

Para evitar que o bebê ou a criança engasgue é importante cortar os alimentos em pedaços pequenos e evitar peças de brinquedos fiquem espalhadas, chamando atenção das crianças. Alguns brinquedos, de má qualidade, podem quebrar, amassar ou se desmontar em partes muito pequenas, sendo um risco para que esse tipo de acidente aconteça. Investir em brinquedos selecionados, devidamente inspecionados por um órgão de segurança, como o InMetro, é a forma mais segura.

Esteja atento aos perigos dentro de casa! Por vezes as crianças gostam de brincar com objetos que não são propriamente brinquedos, como panelas, sapatos e objetos de decoração. Faça uma varredura pela casa procurando por perigos e mantenha as crianças sempre longe de tais objetos.

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Engasgo Parcial

O que vejo e percebo quando o bebê tem um engasgo parcial?

- Ele está ofegante e respirando rápido;
- O bebê está agitado, tossindo, ou chorando.
- Ele pode estar sufocando (com falta de ar e respiração difícil).

O que devo fazer?

Mantenha a calma!

- Segure o seu bebê no seu colo em posição confortável virado para você.
- Não “sacudir” o bebê.
- Deixe o seu bebê chorar, pois significa que ele está respirando!
- Nunca tente usar os dedos para retirar o objeto da garganta do bebê, pois você poderá empurrá-lo ainda mais fundo, piorando a situação!

Ligue imediatamente para pedir ajuda



Bombeiros
193



SAMU
192

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Engasgo Total

O que vejo e percebo quando o bebê tem um engasgo total?

- O bebê não consegue tossir ou chorar;
- Os lábios do bebê estão arroxeados;
- Sem ar, o bebê pode ficar “molinho”.

O que devo fazer?

PASSO 1

- Mantenha a calma!
- Ligue ou peça para alguém ligar imediatamente para pedir ajuda, diga seu endereço: nome da rua, número da casa, nome do bairro e a cidade onde está.
- Não tente retirar o objeto da garganta do bebê, pois você poderá empurrá-lo ainda mais fundo, piorando a situação!

PASSO 2

- Inicie a Manobra de desengasgamento!

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo



Imagem 19

- Coloque o bebê de bruços, deitado sobre seu antebraço. O antebraço pode estar apoiado em sua perna ou outra superfície firme. A cabeça do bebê deve estar mais baixa que o corpo.
- Com a base da mão, aplicam-se cinco batidas nas costas, observando-se se o corpo estranho não é expelido.

- Em seguida, vire o bebê pra você , deitado no mesmo apoio, e faça cinco compressões torácicas com a base da mão, abaixo da linha dos mamilos. O ciclo de 5 batidas + 5 compressões
- deve ser repetido até a criança desobstruir as vias aéreas



Imagem 20

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Como saber quando o bebê ficou inconsciente?

- O bebê não responde aos chamados: não chora, não se mexe, não tem reação!
- Ele não responde quando você mexe nele!
- Ele fica com respiração agonizante: ele não consegue respirar direito.
- O bebê faz esforço para respirar, mas não consegue. Pode estar desmaiado.

Inicie as manobras abaixo:

- Coloque o bebê deitado de costa em uma superfície firme (na mesa ou no chão);
- Comprima o osso esterno (entre os mamilos no meio do peito) com dois dedos a uma profundidade de 4 cm (mais ou menos 2 a 3 dedos);
- Faça 30 compressões fortes e rápidas;



Imagem 21

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo



Imagem 22

- Não se esqueça! A cada compressão deixe o peito do bebê retornar à posição inicial;
- Quando fizer 30 compressões abra a boca do bebê e faça 02 ventilações;
- Encha suas bochechas de ar e sopre na boca e nariz do bebê;

- Para abrir a boca do bebê, coloque uma mão sobre a testa e com o dedo indicador e polegar da outra mão, puxe o queixo do bebê para trás e para cima ao mesmo tempo, conforme a figura ao lado;
- Sopre ar até perceber o tórax do bebê levantar;



Imagem 23

Se o bebê continuar inconsciente, repita tudo novamente até o socorro chegar! Se ninguém chamou o Corpo de Bombeiros telefone 193 ou SAMU telefone 192, chame-o agora;

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Observações

- A cada 01 minuto você tem que fazer no mínimo 100 e no máximo 120 compressões (como se fosse o coração do bebê batendo);
- Após cada compressão que você fizer no peito do bebê deixe-o voltar a posição inicial, para que o coração possa se encher de sangue. Somente coloque sua boca na boca/nariz do bebê que seja da sua família. Orienta-se que se o bebê não for seu familiar faça somente as compressões até a chegada da equipe de resgate. Isso evita que você se contamine com alguma doença que o bebê tenha. Se alguém estiver com você, vocês poderão trabalhar juntas! Uma pessoa faz 15 compressões e a outra 2 ventilações (soprar ar na boca do bebê)

AMOR LÁCTEO

Manobras de Desengasgo

Criança maiores que 2 anos

- Posicione-se atrás da criança sendo que ela fica de pé e você ajoelhado.
- Então abrace a criança e apoie uma mão fechada na altura do estômago e a outra mão aberta, apoiada sobre essa mão fechada.
- Então posicione com força moderada a barriga da criança para dentro e para cima ao mesmo tempo



Imagem 24

AMOR LÁCTEO

Prevenção Morte Súbita

Bebês de 1 a 6 meses

Não cubra a
cabeça do bebê

Evite o uso de
travesseiros



Use um colchão
que encaixe bem
no berço

Retire brinquedos
e objetos do berço

Coloque o bebê
com a barriga para
cima

Se o bebê
chorar, responda
sempre

Imagem 25

AMOR LÁCTEO

Livre Demanda

Bebês de 1 à 12 meses



Imagem 26

Oferecer o peito livremente é essencial para a amamentação, especialmente nos primeiros meses, quando a produção de leite está se ajustando. O leite materno permanece como o principal alimento do bebê durante o primeiro ano de vida. A introdução adequada de alimentos (a partir dos seis meses de idade e quando o bebê demonstra sinais de prontidão) complementa a amamentação, mas não a substituição. Durante esse período, é importante evitar interferências ou restrições na demanda do bebê.

AMOR LÁCTEO

Desmame Respeitoso



Imagem 27

O desmame é o processo de habituar um bebê a não depender mais da amamentação. O desmame respeitoso é cuidado pelo próprio bebê e começa quando a alimentação complementar é orientada aos 6 meses, oferecendo ao bebê outros alimentos além do leite, e termina quando a amamentação é completamente encerrada.

Esse processo pode variar em duração, podendo durar meses ou até mesmo anos, dependendo das necessidades tanto do bebê quanto da mãe, o assunto deve respeitar o tempo de ambos.

AMOR LÁCTEO

Tipos de Mamilos



Imagem 28

Invertido



Imagem 29

Protuso

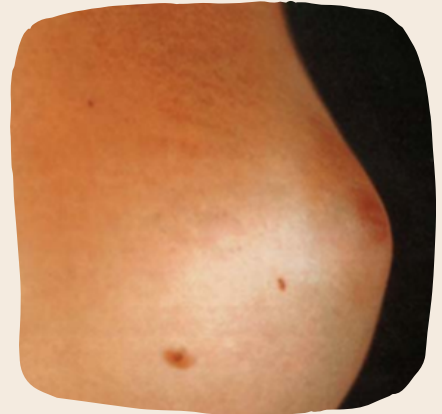


Imagem 30

Plano

- Evite o uso de cremes, pomadas, sabonetes ou sabonetes nos mamilos;
- Não estimule a expressão do leite durante a gestação, pois isso pode causar contrações uterinas;
- A aparência do mamilo, quando a aréola é puxada, não é relevante para a amamentação;
- A criança deve mamar na aréola e não apenas no bico do seio;
- Não existe nenhum tipo de bico que impeça a amamentação;
- Utilizar sutiã auxilia na sustentação do peito, especialmente durante a gravidez, quando ocorre o aumento inicial de volume.

AMOR LÁCTEO

Massagem Mamilar

5 passos para seios empedrados



Imagem 31

Faça compressas

Fazer compressas com água em temperatura ambiente ajuda.

A água morna dá a sensação de alívio no início, mas vai estimular a produção, empedrando novamente

Estimular os gânglios linfático

Quando estimulados, os seios podem auxiliar na redução da sensação de seios inchados e dor

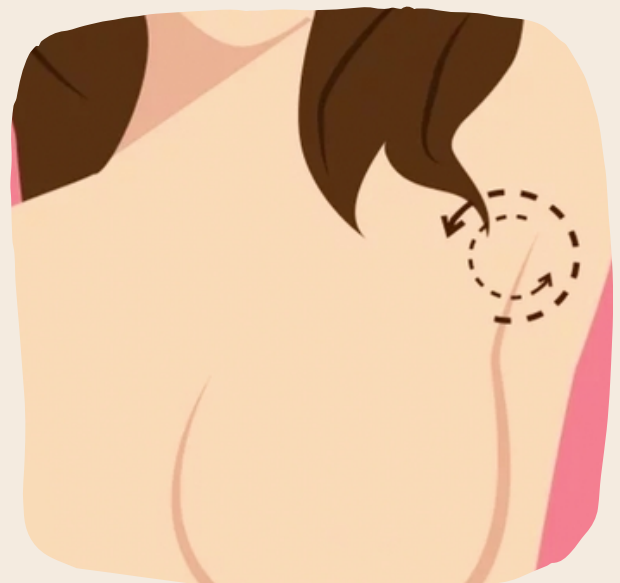


Imagem 32

AMOR LÁCTEO

Massagem Mamilar

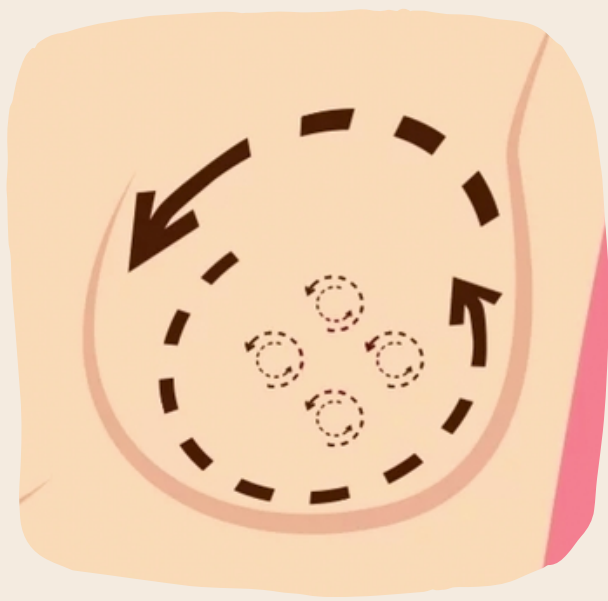


Imagem 33

Massagear a aréola

Faça uma massagem suave na área próxima à aréola, realizando movimentos circulares delicados e abrangendo toda a extensão da mama.

Massagear em volta da aréola

Realize uma massagem ao redor da aréola, com uma das mãos apoiando a mama e, com a outra mão, faça movimentos de cima para baixo, aplicando uma leve pressão.



Imagem 34

AMOR LÁCTEO

Massagem Mamilar

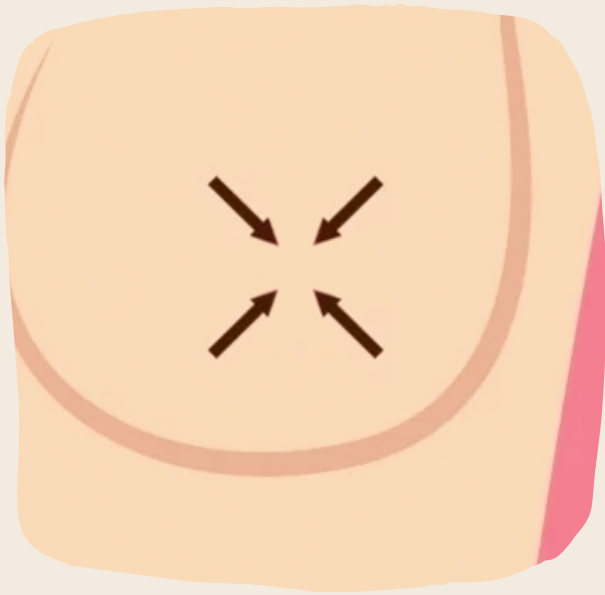


Imagem 35

Retirar o excesso de leite
Realize movimentos de compressão (empurre para trás em direção ao corpo) e aperte com o polegar e o dedo indicador ao redor da aréola até que algumas gotas de leite comecem a ser liberadas.

Após a saída do excesso de leite e a mama ficar mais macia, é importante colocar o bebê para mamar. Realize essa massagem diariamente, sempre que as mamas estiverem muito cheias, pois quando estão nesse estado, o bebê pode enfrentar dificuldades na amamentação.



Imagem 36

AMOR LÁCTEO

Fissuras Mamilares

Como evitar?



Imagem 37



Imagem 38



Imagem 39

1. Coloque o bebê em seu colo de maneira que ele seja virado para você e próximo ao seio;
2. Evite oferecer chupetas ou bicos artificiais;
3. Verifique e ajuste a técnica de amamentação e continue com o aleitamento materno;
4. Realize a higiene das mamas somente durante o banho. Os pequenos nódulos em torno da aréola tratam-se de um óleo natural que hidrata e protege os mamilos. Sabonetes podem remover esse óleo natural, contribuindo para a secura e irritação.

AMOR LÁCTEO

Fissuras Mamilares

5. Permita que os mamilos sequem naturalmente ao ar ou seque-os delicadamente com uma toalha;

6. Aplique um pouco de leite materno na região da aréola e faça uma massagem suave com algumas gotas antes e depois da amamentação;

7. Experimente diferentes posições em vez da tradicional ou habitual;

8. Evite aumentar os intervalos entre as sessões de amamentação para "descansar" os mamilos. A amamentação frequente ajuda a manter a produção de leite. Não desista! Continuando amamentando mesmo que haja algum nível de dor ou desconforto;

9. Converse com seu médico ou a enfermeira da sua unidade de saúde e solicite uma avaliação.

AMOR LÁCTEO

Mastite

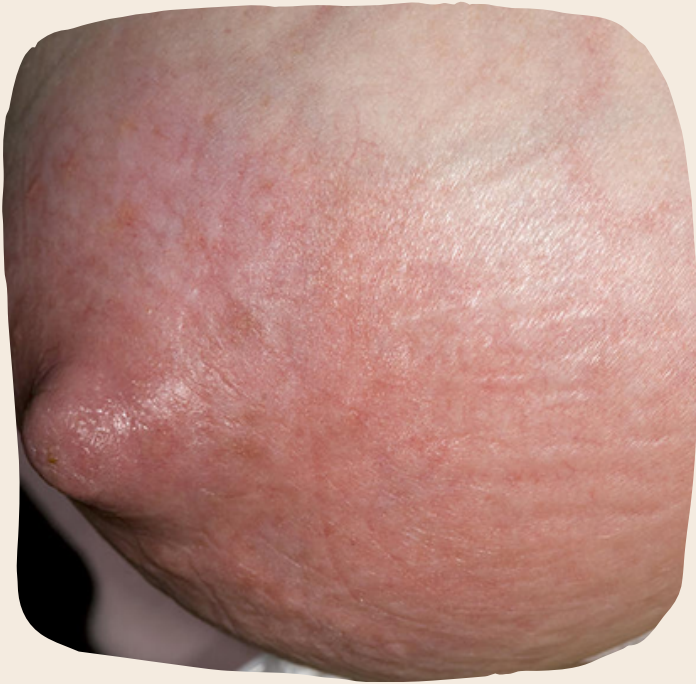


Imagem 40



Imagem 41

A mastite é uma condição inflamatória no tecido mamário que, se não tratada, pode evoluir para uma infecção causada pela presença de bactérias na área inflamada. Embora seja desconfortável e dolorosa, é importante continuar amamentando para evitar o acúmulo de leite, o que pode agravar a situação.

AMOR LÁCTEO

Mastite

Sinais de mastite

- vermelhidão
- inchaço no seio
- febre acima de 38,5°
- calafrios
- cansaço generalizado

Também é possível perceber um nódulo. Esse é conhecido como "leite empedrado", sendo, na verdade, um ducto mamário obstruído. O acúmulo de leite causa inflamação e inchaço na região.

Tratamento

Descanse, utilize analgésicos e aplique compressas (preferencialmente frias, pois compressas quentes podem estimular ainda mais a produção de leite e agravar o problema). Evite aplicar as compressas diretamente sobre a pele para evitar lesões. Em casos mais severos, um antibiótico pode ser prescrito. Um dia após a primeira dose, é provável que você comece a se sentir melhor.

AMOR LÁCTEO

Mamãe Bem Alimentada

O que Comer?

A sucção do bebê estimula a produção de leite materno. Durante esse período, é essencial que a mãe tenha uma alimentação adequada, com consumo suficiente de líquidos e nutrientes específicos para essa fase. Conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde, as mulheres que amamentam devem aumentar sua ingestão calórica diária em cerca de 500 calorias. Procure se alimentar a cada 3 a 4 horas.



Imagem 42

AMOR LÁCTEO

Mamãe Bem Alimentada

O que Comer?

A qualidade do seu leite materno é influenciada por uma alimentação adequada. Para isso:

- Mantenha-se bem hidratado, consumindo de 1,5 a 2 litros de líquidos diariamente, como água e sucos;
- Varie seu cardápio, aumentando o consumo de frutas, vegetais, produtos integrais, carnes magras, leite e derivados;
- Inclua em sua dieta de 3 a 4 porções diárias de alimentos ricos em cálcio, como leite, derivados e vegetais de cor verde escura;
- Consuma alimentos que contenham vitamina A e betacaroteno, presentes em vegetais e frutas de tons vermelhos e amarelos-alaranjados;
- Acrescente peixes, como salmão ou sardinha, em sua alimentação de duas a três vezes por semana. Esses peixes contêm ômega-3, um tipo de gordura saudável que é levada para o bebê por meio do leite materno e auxilia no seu desenvolvimento neurológico;
- Evite alimentos gordurosos, frituras e doces.

AMOR LÁCTEO

Alimentos Galactogogos

Mitos x Verdades

Muitas pessoas buscam e mantêm informações sobre alimentos que supostamente aumentam a produção de leite materno. No entanto, é importante ressaltar que não há evidências científicas que comprovem que algum alimento tenha esse efeito em seres humanos. Ainda assim, a melhor forma de garantir uma amamentação saudável para a mãe e o bebê é manter uma alimentação equilibrada.

Durante a gestação e no período pós-parto, as refeições da mãe devem incluir alimentos essenciais tanto para ela quanto para o bebê, que recebem seus nutrientes através do leite materno.

AMOR LÁCTEO

Alimentos Galactogogos

Cálcio

Fortalecimento dos ossos e dentes da mãe, bebê e feto.

- leite;
- iogurte;
- queijos duros;
- sardinha;
- brócolis;
- gergelim;
- aveia.

Proteína

Ajuda no desenvolvimento dos músculos, células e tecidos.

- carnes bovinas, de aves e marinhas;
- ovos;
- queijos;
- leite e iogurte;
- leguminosas;
- quinoa;
- tofu.

A inclusão de proteínas nas refeições da mãe é essencial, com uma recomendação padrão de cerca de 65 gramas, embora possa variar de acordo com o peso do lactante. É importante ressaltar que os frutos do mar não são totalmente proibidos, mas há restrições em relação aos peixes com alto teor de mercúrio, como tubarão, peixe-espada, cavala-rei e pescada branca.

AMOR LÁCTEO

Alimentos Galactogogos

Ferro

Na gestação, o ferro ajuda a formar o feto, além de ser responsável pela formação sanguínea. Já na amamentação, o ferro previne a anemia da mãe, sendo fundamental para a mulher e a criança.

- carnes bovinas, de aves e marinhas;
- gema de ovo;
- lentilha;
- feijão;
- sementes de abóbora;
- frutas secas.

Vitamina C

Essencial para os seres humanos na formação e fortalecimento do sistema imunológico, além de ajudar na absorção do ferro nos alimentos

- frutas cítricas;
- brócolis;
- batatas;
- pimentão;
- kiwi;
- couve-flor;
- repolho.

AMOR LÁCTEO

Quem Não Pode Amamentar?

Mães com HIV ou HTLV podem amamentar?

Mulheres infectadas com os vírus HIV (vírus da Aids) ou HTLV (vírus que afeta a imunidade das pessoas) não devem amamentar, pois existe o risco desses vírus serem transmitidos para a criança pelo leite materno.

E em relação às vacinas?

Somente a vacina de febre amarela, em mães que estejam amamentando crianças abaixo de 6 (seis) meses de vida, tem como recomendação a suspensão do aleitamento materno por 10 (dez) dias.

Mães usuárias de drogas ilícitas podem amamentar?

Mães que sejam usuárias regulares de drogas ilícitas (maconha, cocaína, crack, anfetamina, ecstasy e outras) não devem amamentar seus filhos enquanto estiverem fazendo uso dessas substâncias.

Como saber se algum medicamento ou droga pode ou não ser usado durante a amamentação?

A recomendação é entrar em contato com o pediatra ou com o banco de leite.

AMOR LÁCTEO

Quem Não Pode Amamentar?

Uso de medicamentos contraindicam a amamentação?

São poucos os medicamentos usados pela mãe que impedem a amamentação, entre eles, por exemplo, os usados na quimioterapia. Mas para a maioria dos remédios, não há problema, mesmo para os antibióticos e os antidepressivos. A mulher deve consultar um profissional de saúde sempre que precisar ser medicada. Dentre as diversas opções para um tratamento, o profissional poderá escolher aquele que seja mais seguro para ser usado durante a amamentação. Às vezes, poderá ser necessário suspender temporariamente o aleitamento durante o tratamento.

Tem alguma outra situação de risco?

Em algumas outras situações (algumas infecções, exame com radiofármacos, consumo eventual de álcool, etc.) é recomendado que se suspenda o aleitamento materno temporariamente, sempre sob a orientação de profissionais de saúde. O tempo sem amamentação varia de acordo com cada situação.

AMOR LÁCTEO

Quiz dos papais

1 - Além do leite materno, chá caseiro e suco natural de fruta podem ser oferecidos ao bebê antes dos 6 meses de vida.

A) Verdadeiro

B) Falso

2 - Leite com coloração clara é normal.

A) Verdadeiro

B) Falso

3 - Durante a fase da amamentação não existe a possibilidade de engravidar.

A) Verdadeiro

B) Falso

4 - A ingestão de derivados de milho, cerveja preta e caldo de cana contribui para aumentar a produção de leite.

A) Verdadeiro

B) Falso

5 - Durante a mamada, o recomendado é que se ofereça uma das mamas até esvaziar, ou seja, não é necessário preocupar-se em oferecer os dois seios.

A) Verdadeiro

B) Falso

AMOR LÁCTEO

Quiz dos papais (respostas)

1 - Falso. O leite materno é suficiente para suprir as necessidades do bebê. A oferta de água e chás diminui o volume de leite materno ingerido, que é a opção mais nutritiva nesta fase, além de aumentar os riscos de doenças. Além disso, a sucção do seio pela criança estimula a produção do leite materno. Após os seis meses, alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) podem ser incluídos na rotina do bebê em forma de papinha ou purê.

2- Verdadeiro. A cor do leite pode ter vários tons, devido às variações nos seus componentes – esbranquiçada, amarelada, esverdeada e azulada, sem oferecer risco ao bebê. No início da ordenha, por exemplo, o leite que sai primeiro do peito apresenta maior quantidade de água e proteína, por isso possui tonalidade semelhante à água de coco. No meio da ordenha, há mais concentração de proteína e a coloração é próxima ao branco-opaco. No final da ordenha, aumenta a quantidade de gordura e o leite tende a ter cor amarelada.

3- Falso. Devido às modificações hormonais relacionadas à amamentação, o retorno da ovulação pode não ser identificado pela mulher, sendo possível engravidar mesmo antes de apresentar novamente os ciclos menstruais.

4- Falso. A mãe precisa alimentar-se adequadamente, mas o que faz aumentar a produção do leite materno é a sucção do bebê, a extração manual ou por bombinha. Quanto maior a demanda pelo leite, maior a produção.

5- Verdadeiro. Se o bebê quiser mamar mais, a mãe deve oferecer a outra mama. Se ele não quiser, não tem problema. Durante a mamada, o primeiro leite que sai é o leite anterior, rico em água e importante para a imunidade do bebê. Mata a sede, porém, sozinho esse leite não supre as necessidades da criança. Já o leite posterior, que vem no final da mamada, é rico em proteína e gordura. É o leite posterior que mata a fome e é essencial para o ganho de peso do bebê.

AMOR LÁCTEO

Referencias Bibliograficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/amamentacao_uso_medicamentos_outras_substancias_2edicao.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf

DONOVAN TJ, BUCHANAN K. Medications for increasing milk supply in mothers expressing breastmilk for their preterm hospitalised infants. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2012, v3. Art.n.: CD005544

SANOFI-AVENTIS FARMACÊUTICA. Nota oficial. Medicamentos contendo sulpirida: risco de excreção no leite materno durante amamentação. São Paulo, 2018. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33868/5270120/Dogmatil%2C+Equilid+e+Sulpan+%28sulpirida%29+-+contraindica%C3%A7%C3%A3o+para+o+uso+de+sulpirida+durante+a+lacta%C3%A7%C3%A3o.+Sanofi-Aventis+Farmac%C3%AAutica+Ltda%2C+07+de+fevereiro+de+2019/7d9e9221-b3bd-44c0-9d7e-404adc4a191e?version=1.0>

SPENCER J. Common problems of breastfeeding and weaning. UptoDate, 2018. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/common-problems-of-breastfeeding-and-weaning?search=Common%20problems%20of%20breastfeeding%20and%20weaning&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

THE ACADEMY OF BREASTFEEDING MEDICINE PROTOCOL COMMITTEE. ABM Clinical Protocol: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting the Rate of Maternal Milk Secretion (First Revision January 2011). Breastfeeding Medicine. Volume 6, Number 1, 2011. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/bfm.2011.9998>

THE ACADEMY OF BREASTFEEDING MEDICINE PROTOCOL COMMITTEE. ABM Clinical Protocol: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Production, Second Revision 2018. Breastfeeding Medicine. Volume 13, Number 5, 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/55d4/5cf816178f917bee75a6bede81aea5cee05c.pdf>

ALVES, Anne. Alimentação e produção de leite materno - o que dizem os estudos. Disponível em: <https://www.seearnutricaoinfantil.com.br/alimentacao-e-producao-de-leite-materno-o-que-dizem-os-estudos/>

Semana do Aleitamento Materno 2017. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/editorias/gravidez-bebe/semana-aleitamento-materno-2017/mamae-bem-alimentada>

Quando amamentar é contraindicado. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/nutricao/quando-amamentar-e-contraindicado/>

Imagens

Imagem 1
(Foto: reprodução / Shutterstock)

Imagem 2
MARTINS, Roberta; Pele a Pele; 2020; Disponível em: <https://blog.casadadoula.com.br/amamentacao/o-contato-pele-a-pele/>; Data de acesso: 10/07/2023)

Imagem 3
GRAZI, Bruna; Ingurgitamento Mamário, 2023; Disponível em: <https://www.brunagrazi.com/ingurgitamento-mamario/> ; Data de Acesso: 12/07/2023.

Imagem 4
HOSPITAL SÃO MIGUEL, Fases do leite materno[...]. São Paulo, 02 de ago de 2020. Facebook: hsaomiguel. Disponível em: <https://www.facebook.com/hsaomiguel/photos/a.1138810152805254/3546301402056105/?type=3>. Data de Acesso: 12/07/2023.

AMOR LÁCTEO

Imagens

Imagem 5

ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM ALEITAMENTO MATERNO E CUIDADOS COM O BEBÊ, O estômago do bebê no 1º dia de vida[...]. Ceará, 27 de jul de 2019. Facebook: amamentaredamor. Disponível em: https://m.facebook.com/amamentaredamor/photos/a.454378751339583/212175811126829/?type=3&_rdi. Data de Acesso: 07/07/2023.

Imagem 6

Mamãe confortável utilizando uma almofada de amamentar, 2019; Disponível em: <http://sleeperbabystore.com.br/blog/saiba-quais-sao-as-melhores-posicoes-para-amamentar/>. Data de Acesso: 07/07/2023.

Imagem 7

SENA, Amanda; Consultoria de Amamentação, 2022; Disponível em: <https://www.amandasenaenfobstetra.com.br/consultoria-amamentacao>. Data de Acesso: 12/07/2023.

Imagem 8 (Imagem: Getty Images)

Imagem 9 (Imagem: Seventyfour, Freepik)

Imagem 10

MINISTERIO DA SAUDE; Promovendo o aleitamento materno. 2ª. ed. Brasília: 2007

Imagem 11

MAIS, Ana Lu; Amamentação gostosa = pega correta; 2011; Disponível em: <https://www.analumasi.com.br/amamentacao-gostosa-pega-correta/>. Data de Acesso: 12/07/2023

Imagem 12 a 15

CONIMS; Cartilha da Amamentação CONIMS. 1ª. ed. Pato Branco: 2019

Imagem 16 a 18

FREEPIK; Mãe segurando o bebe e esperando para arrotar; 2018; Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-premium/mae-segurando-o-bebe-e-esperando-para-arrotar_17302406.htm?epik=dj0yJnU9SIY2NXNmC2FrVW5JWDM0VHNvd0ZZSHllaEZ3VDZ0Y2wmcD0wJm49VnlWYmx6Njh3SHZZbUd6UWU5aWJGdyZ0PUFBQUFBR1N1b2RZ. Data de Acesso: 07/07/2023

Imagem 19 e 20

LORA, Felipe Monti; Engasgo infantil? Saiba o que fazer diante desse acidente, 2023; Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/foco-na-crianca/engasgo-infantil-saiba-o-que-fazer-diante-desse-acidente>. Data de Acesso: 01/08/2023

Imagem 21 a 23

USP; O que fazer quando seu bebê engasgar?. Disponível em: https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/oque_fazer_quando_seu_bebe_engasgar.pdf. Data de Acesso: 01/08/2023

Imagem 24

COREN; Coren-SP Educação e Socesp promovem atividade sobre parada cardiorrespiratória em pediatria, 2020. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/coren-sp-educacao-e-socesp-promovem-curso-de-atendimento-na-parada-cardiorrespiratoria-em-pediatria/>. Data de Acesso: 01/08/2023

Imagem 25

RUIZ, Elena; Os imprescindíveis para que o bebê durma em segurança; 2022; Disponível em: <https://www.omeubebe.com/bebes/compras-bebe/que-precisa-bebe-dormir-seguro>. Data de Acesso: 11/07/2023

Imagem 26

ELIA, 5 dicas para estimular o leite materno, 2022; Disponível em: <https://institutoig.com.br/dicas-estimular-leite-materno/>; Data de acesso: 06/07/2023

Imagem 27

GARCIA, Zioneth; Conduzindo o desmame gentil passo a passo; 2023. Disponível em: <https://maescomciencia.com/2017/10/04/desmame-gentil-conduzido-passo-a-passo/>. Data de Acesso: 12/07/2023

Imagem 28 a 30

MINISTERIO DA SAUDE; Promovendo o aleitamento materno. 2ª. ed. Brasília: 2007

AMOR LÁCTEO

Imagens

Imagem 31 a 35

VAN; 5 passos práticos de como massagear seios empedrados; 2020; Disponível em: <https://www.enquantoelascrecem.com/2020/04/5-passos-praticos-de-como-massagear-os.html>. Data de Acesso: 11/07/2023

Imagem 36

SOMAVILLA, Adriana; Sobrevivendo à apojadura; Disponível em: <https://tuvens.com.br/sobrevivendo-a-apojadura/>. Data de Acesso: 12/07/2023

Imagem 37 a 39

Oba. Bebê à Vista; Mamilos rachados são mais prováveis[...]. 15 de jan de 2021. Facebook: opa.bebeavista. Disponível em: <https://www.facebook.com/oba.bebeavista/photos/a.732536534208522/852985718830269/?type=3>. Data de Acesso: 07/07/2023.

Imagem 40

Schwartz, Carolina; Mastite: o que é e como tratar, 2021; Disponível em: <https://brasil.babycenter.com/a1600060/mastite-o-que-%C3%A9-e-como-tratar>. Data de Acesso: 12/07/2023

Imagem 41

Disponível em <https://brasil.babycenter.com/thread/7292308/mastite-me-ajudem>. Data de acesso: 12/07/2023

Imagem 42

Disponível em: <https://nutrinfantil.com.br/como-a-alimentacao-da-mae-influencia-o-bebe/>. Data de Acesso: 17/07/2023

REALIZAÇÃO:



ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENPUBLI.COM

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.