



# ***Os benefícios das fases da amamentação***





## **Benefícios nas fases da Amamentação**

### **Sumário**

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. INTRODUÇÃO</b>                                         | <b>1</b>  |
| <b>II. BENEFÍCIOS APÓS O PARTO</b>                           | <b>2</b>  |
| <b>III. BENEFÍCIOS NOS PRIMEIROS 6 MESES</b>                 | <b>3</b>  |
| <b>IV. BENEFÍCIOS NO PRIMEIRO ANO DE VIDA</b>                | <b>4</b>  |
| <b>V. BENEFÍCIOS NO SEGUNDO ANO DE VIDA</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>VI. BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>VII. FASES DO LEITE MATERNO</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>VIII. POSIÇÕES PARA AMAMENTAR</b>                         | <b>8</b>  |
| <b>IX. PEGA CORRETA DO BEBÊ</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>X. ORDENHA</b>                                            | <b>12</b> |
| <b>XI. BANCO DE LEITE HUMANO</b>                             | <b>13</b> |
| <b>XII. LEGISLAÇÕES QUE PROTEGEM A AMAMENTAÇÃO NO BRASIL</b> | <b>14</b> |
| <b>XIII. SALA DE APOIO AMAMENTAÇÃO</b>                       | <b>17</b> |
| <b>XIV. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                       | <b>18</b> |



## Benefícios nas fases da Amamentação

### Introdução

A amamentação é muito mais do que apenas alimentar, é um processo que envolve uma interação profunda entre a mãe e a criança. O aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida do bebê é fundamental, pois garante todos os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento. Além de todos os benefícios para as crianças, a amamentação traz benefícios importantes para a saúde da mulher. As mulheres que amamentam podem retornar ao peso pré-gestacional mais rapidamente, além de menor risco de sangramento no próximo puerpério e anemia por perda de sangue, estando mais protegidas contra o desenvolvimento de câncer de mama. Desta forma, o material a seguir foi desenvolvido com o intuito de estimular e informar acerca dos benefícios da amamentação que é de grande importância para mães e crianças, devendo ser sempre promovida, protegida e apoiada.

### Produção:

Elaboração (FANUT/UFMT): Rafaela Cardoso Batista (Estagiária – EPAMACS – SES/MT)

Mohana Epaminondas (Docente FANUT- UFMT)

Rodrigo César de Oliveira Carvalho (Coordenador EPAMACS- SES/MT)



## Benefícios nas fases da Amamentação

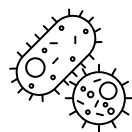
### Após o parto

O contato pele a pele deve iniciar imediatamente após o nascimento, ser contínuo, prolongado e estabelecido entre a mãe e bebê saudáveis. A amamentação neste momento se destaca como benefício do contato imediato ao aumentar a prevalência e duração da lactação.

#### Neste momento a amamentação:



Promove maior probabilidade de aleitamento materno exclusivo e maior tempo de amamentação.



Reduz o risco de infecções no recém-nascido.



Acalma o bebê e a mãe que entram em sintonia única proporcionada por esse momento.

#### Outros benefícios deste contato...



Estabilização sanguínea, dos batimentos cardíacos e respiração da criança.



Reduz o choro e o estresse do recém-nascido e da mãe com menor perda de energia.



Auxilia na diminuição da dor pós-parto.





## Benefícios nas fases da Amamentação

### Primeiros 6 meses

**É recomendado que toda criança seja amamentada exclusivamente até os 6 meses de idade. O momento da amamentação pode e deve ser prazeroso para ambos, pois é quando o vínculo afetivo entre mãe e bebê é fortalecido.**

**Neste momento a amamentação:**

contribui para a recuperação do útero diminuindo o risco de hemorragia e anemia

possibilita uma melhor compreensão das necessidades do bebê

promove o estabelecimento de um maior vínculo afetivo entre mãe e bebê

ajuda a reduzir o peso acumulado durante a gestação

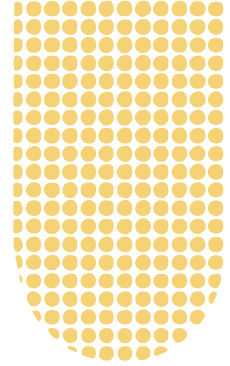
diminui riscos de alergias, diarreia, infecções respiratórias e mortalidade infantil

diminui as chances de depressão pós-parto





## Benefícios nas fases da Amamentação



### Primeiro ano

*Após o primeiro ano o leite humano ainda possui:*



**50%**

*da necessidade diária de  
proteína da criança.*



*Promove aconchego e  
segurança emocional  
para mãe e bebê.*



**20%**

*da necessidade diária de  
ferro da criança .*



*Fonte de vitaminas  
A, C e B12.*



**36%**

*da necessidade diária de  
cálcio da criança .*



*O aleitamento materno  
continuado auxilia na  
regulação de hormônios que  
poderão prevenir o câncer de  
mama e de útero  
futuramente.*



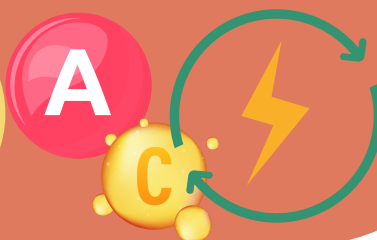


## **Benefícios nas fases da Amamentação**

### **Segundo ano**

***Durante o segundo ano de idade o leite humano  
ainda auxilia:***

***No fornecimento de vitaminas C e A,  
proteínas e energia para a criança.***



***Possui efeito positivo no desenvolvimento  
neurológico e da inteligência da criança.***

***Melhora na qualidade de vida da mãe e da criança.***



***Redução dos custos financeiros farmacêuticos e com  
fórmulas infantis.***



## **Benefícios nas fases da Amamentação**

### **A longo prazo**



***Para as mães atua como fator protetor contra o desenvolvimento de câncer de mama, de útero e ovários.***

***Diminui as chances de doenças como hipertensão, obesidade e diabetes tanto para a mãe quando para a criança.***



***Contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança, atuando inclusive como fator protetor para o desenvolvimento de leucemia.***

***Promove um melhor desenvolvimento da cavidade bucal, auxiliando na introdução de novos alimentos e na fala.***



***Auxilia no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis durante a infância.***

***Cria um vínculo afetivo duradouro entre mãe e a criança.***



# Fases do leite humano...



## Benefícios nas fases da Amamentação

### É importante saber!



#### Colostro

Primeiros 5 dias

Aparência: Amarelo ou  
Transparente

Composição: Imunoglobulinas  
e Proteínas



Não existe leite fraco. O tipo e a quantidade de leite humano produzido são ideais e adequados para cada fase de vida do bebê!

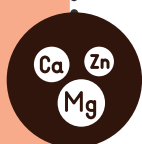


#### Leite de transição

Entre 6° e 15° dia

Aparência: Mais volumoso

Composição: Mais gorduras e  
carboidratos



A composição do leite humano não é constante. Sua composição pode mudar a cada mamada e período do dia, principalmente no que diz respeito à proporção de gordura. Às vezes, ele se apresenta mais transparente, porém rico em carboidratos, proteínas e vitaminas. Em outras ocasiões, é mais "grosso", cremoso e, portanto, mais gorduroso.



Confie no seu organismo, pois ele sabe o que faz. Se tiver dúvidas sobre amamentação ou sobre a eficácia do seu leite converse com um profissional de saúde. Continue amamentando.



#### Leite Maduro

A partir do 25° dia

Aparência: Consistente e  
esbranquiçada

Composição: Gorduras e  
Nutrientes



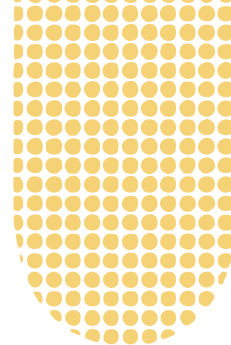
Muitas mães se preocupam se têm baixa produção de leite, porém poucas mulheres de fato apresentam esta condição e, quando ocorre, é por motivos médicos como: perda de grande volume sanguíneo, possuir histórico de síndrome do ovário policístico ou cirurgias mamárias.



A produção de leite humano se adequa à quantidade que o bebê consome, por isso, dar mamadeira e fórmula artificial pode reduzir sua produção de leite – seu corpo não recebe a mensagem para produzir mais, por não haver remoção de leite da mama. Lembre-se quanto maior a frequência e a eficácia da amamentação, mais leite você produz.



## Benefícios nas fases da Amamentação



### Posições para amamentar

**Uma posição inadequada da mãe dificulta a pega correta da boca do bebê em relação à aréola e mamilo. Para que seja possível mamar numa posição adequada é importante que a mãe esteja sentada ou deitada de forma confortável.**

#### Sentada

*Posição tradicional na qual a mãe carrega o bebê no colo*



#### Invertida

*Indicada para bebês pequenos e mulheres com mamas grandes*



#### Cavalinho

*Indicada para mulheres com mamas grandes*



#### Deitada

*Indicada para auxiliar na recuperação de partos cesarianos pois assim o bebê não comprime a área operada*





## Benefícios nas fases da Amamentação

### Pega correta

Fonte: Mama natural- reprodução Google



1. **Como colocar o bebê no peito:** Ao dar de mamar, a mãe deve estar calma e não apressar o bebê.
2. **Com os dedos indicador e polegar, ela deve espremer as regiões acima e abaixo do limite da aréola para retirar algumas gotas de leite e amaciar o bico.**

3. **Encostar o bico do peito na boca do bebê, para ele virar a cabeça e pegar o peito (reflexo da busca). Ele sozinho sabe como fazer isto.**



4. **Levar o bebê ao peito e não o peito ao bebê. Segurar o peito com o polegar da mãe acima da aréola e o indicador e a palma da mão abaixo. Isto facilita a “pega” adequada.**

5. **O bebê abocanhando a maior parte da aréola suga mais leite e evita rachaduras.**
6. **A mãe deve ouvir o ritmo cadenciado de sucção, deglutição e pausa.**





## Benefícios nas fases da Amamentação

**A pega do bebê, ou seja, como o bebê abocanha a mama é muito importante na amamentação. Se a pega do bebê estiver errada, ele não conseguirá extrair de maneira eficiente o leite materno podendo acarretar problemas como:**



**1**

**trauma/fissura nos mamilos, ingurgitamento até mastite**

**2**

**diminuição da produção do leite**

**3**

**baixo ganho de peso do bebê**

**4**

**bebê irritado e que mama mais frequentemente**



## Benefícios nas fases da Amamentação

*Sinais que a pega e a posição podem estar incorretas:*

**1**

*queixo e nariz do bebê em posições erradas*

**2**

*boca do bebê não está suficientemente aberta e no formato de peixinho*

**3**

*vê-se uma grande parte de aréola*

**4**

*percebe-se esforço das bochechas e escuta-se sons de estalidos (como beijinhos) durante a mamada*

**5**

*sensação de dor nos seios no momento da amamentação*





## Benefícios nas fases da Amamentação

### Ordenha

#### POR QUE RETIRAR O LEITE DAS MAMAS?

Porque quando as mamas ficam muito cheias dificultam a pega, o bebê pode não retirar a quantidade de leite que necessita, o bico do peito pode rachar e a mamada pode ser dolorosa.

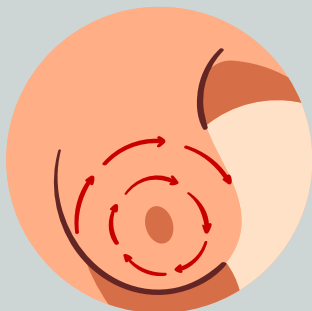
#### COMO RETIRAR O LEITE DO PEITO:

1.



Prender os cabelos e usar uma touca de banho ou pano amarrado;

4.



Massagear o peito com a ponta de dois dedos iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando o peito com a outra mão;

7.



Desprezar os primeiros jatos e guardar o restante no recipiente;

2.



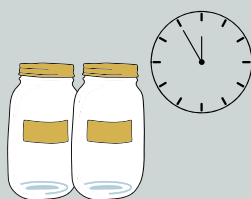
Escolher um lugar limpo e tranquilo;

5.



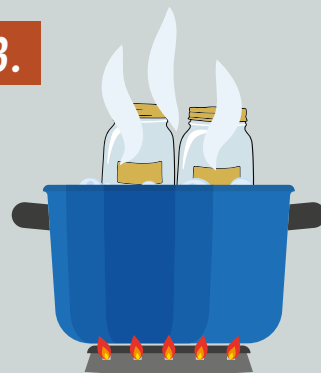
Apoiar a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax;

8.



Tempo de armazenamento:  
- Geladeira: até 12 horas  
- Congelador ou freezer: até 15 dias

3.



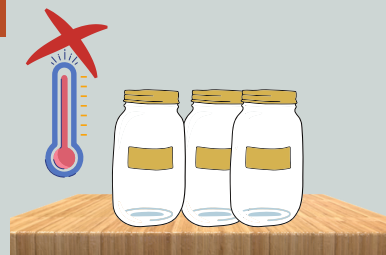
Preparar uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervida por 15 minutos;

6.



Comprimir com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele;

9.



Descongelamento:

- Em banho-maria, ofertar em até 1h  
- NÃO descongelar em micro-ondas e não ferver



## Benefícios nas fases da Amamentação

### Rede de bancos de leite Humano



**Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano**

Basta ser saudável e não tomar medicamentos que interfiram na amamentação.

#### **Para doação a um banco de leite humano:**

- O leite materno deve ser armazenado em frascos de vidro de boca larga e tampa de plástico previamente higienizados com água e sabão e depois fervidos por 15 minutos,
- contando o tempo a partir do início da fervura. É importante realizar a higienização da mama
- com água e lavar as mãos com água e sabão. Além de utilizar máscara sobre o nariz e a boca para evitar que gotículas de saliva caiam no leite doado.

A Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (rBLH-BR) é uma iniciativa do Ministério da Saúde e engloba as ações de:

- **Coleta.**
- **Processamento.**
- **Distribuição de leite humano.**

Seu foco é: Disponibilizar leite para bebês prematuros ou de baixo peso que não podem ser alimentados pelas próprias mães, além de atendimento para apoio e orientação para o aleitamento materno.

#### **A doação de leite humano**

é fundamental para ampliar as chances de recuperação de bebês prematuros e/ou de baixo peso que estão internados em UTIs neonatais, além de proporcionar um desenvolvimento mais saudável por toda a vida. O leite materno doado passa por um processo rigoroso que envolve análise, pasteurização e controle de qualidade antes de ser distribuído.



## Benefícios nas fases da Amamentação

### Legislação

#### Legislações que protegem a amamentação no Brasil



#### ***Direito à dispensa do trabalho para a realização de consultas e exames***

Art. 392 - CLT : Dispensa pelo tempo necessário para realização de 6 consultas (mínimo) e exames complementares

#### ***Direito ao acompanhante***

A portaria nº1.820/2009, do Ministério da Saúde, obriga os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) a permitir a presença do acompanhante à gestante, durante a realização de exames, consultas e durante o período de internação pré e pós parto, num período de até dez dias, bem como, aos hospitais e maternidades (públicos ou particulares) a informar às gestantes sobre esse direito.

#### ***Durante a gestação***

#### ***Direito a estabilidade de emprego***

Tribunal Superior do Trabalho - súmula 244/2012: direito à estabilidade no emprego desde o momento da concepção até cinco meses do pós-parto. Art. 391 - CLT - Não constitui justo motivo para a rescisão do contrato de trabalho da mulher o fato de haver contraído matrimônio ou de encontrar-se em estado de gravidez.





## Benefícios nas fases da Amamentação

### Legislação

## Legislações que protegem a amamentação no Brasil



### *Creches e berçários no local de trabalho.*

Segundo a normativa CLT, art. 400, os locais destinados à guarda dos filhos das operárias durante o período de amamentação deverão possuir no mínimo um berçário, uma sala de amamentação, uma cozinha dietética e uma instalação sanitária. As creches à disposição das empresas mediante convênio deverão estar próximas do local de trabalho.

### *Direito das mães privadas de liberdade*

Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069/1990 - art. 9º) e a Lei de execução penal (lei 7.210/ 1984 e lei 11.942/2009 - art. 82 § 2º) - estabelecimentos penais destinados a mulheres serão dotados de berçário, de modo que as mães possam cuidar de seus filhos, inclusive amamentá-los, no mínimo, até 6 (seis) meses de idade.

### *Direito das mães estudantes*

Lei n. 6.202/1979 permite que mães estudantes obtenham suas notas com trabalhos realizados em casa (regime domiciliar).



### *Após o parto*

### *Direito a Amamentar Durante a Jornada de Trabalho.*

A mulher trabalhadora que amamenta terá direito durante a jornada de trabalho a dois descansos remunerados de meia hora cada um, para amamentar, até seu filho completar seis meses de idade. (CLT art. 396)

### *Licença Maternidade*

A Constituição Brasileira – 1988 art. 7º, preconiza uma licença gestante de 120 dias, sem prejuízo do emprego ou do salário. \*Têm direito à licença-maternidade de 6 meses as mães trabalhadoras de empresas que optarem (Programa Empresa Cidadã) e os funcionários estaduais e federais. Essa lei, publicada em 9 de setembro de 2008, estimula as empresas a ampliarem a licença-maternidade das suas trabalhadoras para 6 meses, mediante incentivo fiscal.

### *Direito a licença para hora de amamentação*



A normativa CLT art. 396 dispõe que toda empresa é obrigada, desde que tenha 30 ou mais mulheres com mais de 16 anos de idade, a ter local apropriado onde seja permitido às empregadas guardar sob vigilância os seus filhos no período de amamentação. Esta exigência poderá ser atendida por meio de creches diretamente ou mediante convênios.



## Benefícios nas fases da Amamentação

### Legislação

#### Legislações que protegem a amamentação no Brasil



**NBCAL**  
Lei N°. 11.265/06  
Decreto N°. 9.579/18

#### *Normas para Alojamento Conjunto.*

A Portaria MS/GM N° 1016, de 26 de agosto de 1993, dispõem que os hospitais e maternidades vinculadas ao Sistema Único de Saúde – SUS (conveniados e próprios) devem implantar o alojamento conjunto total: mãe e filho juntos no mesmo quarto 24 horas por dia após os procedimentos de parto realizados.



#### *Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras.*

A Lei n° 11.265 de 3 de janeiro de 2006 foi criada com o intuito de proteger a amamentação contra a propaganda indiscriminada de produtos que favorecem o desmame precoce, definindo suas regras de comercialização e fiscalização. Fica proibido fazer promoção comercial em qualquer meio de comunicação, incluindo merchandising, divulgação por meios eletrônicos, escritos, auditivos e visuais; estratégias de marketing para induzir vendas ao consumidor no varejo tais como exposições especiais, cupons de descontos, preços abaixo dos custos, destaque de preço, prêmios, brindes, vendas vinculadas e apresentações especiais de produtos como: Fórmulas infantis para lactentes; Fórmulas infantis de seguimento para lactentes; Fórmulas de nutrientes apresentadas e/ou indicadas para recém-nascidos de alto risco; Mamadeiras; Bicos; Chupetas; Protetores de mamilo.





## Benefícios nas fases da Amamentação

### Sala de apoio a amamentação

Em 2010, o Ministério da Saúde junto a ANVISA regulamentou a implementação das salas de apoio à amamentação nas empresas por meio da Nota Técnica Conjunta nº 01/2010.

As salas de apoio à amamentação são espaços dentro da empresa em que a mulher, com conforto, privacidade e segurança, pode esvaziar as mamas, armazenando seu leite em frascos previamente esterilizados para, em outro momento, oferecê-lo ao seu filho.

Esse leite é mantido em um freezer a uma temperatura controlada até o fim do dia, com uma etiqueta identificando o vidro com o nome da mãe, a data e a hora da coleta.

No fim do expediente, a mulher pode levar seu leite para casa para que seja oferecido ao seu filho na sua ausência, e também se desejar, doá-lo para um Banco de Leite Humano.

As empresas que aderem a essa iniciativa tendem a ter menos problemas com a ausência de funcionárias para tratar de problemas de saúde dos filhos, pois como o leite materno possui anticorpos que previnem doenças, as crianças amamentadas no peito adoecem menos.

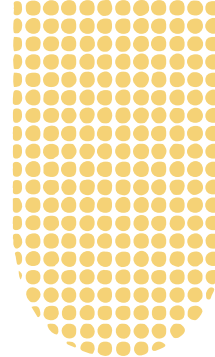
A sala não exige uma estrutura complexa. Por isso, sua implementação e manutenção são de baixo custo. Além disso, todos são beneficiados: mães, bebês e empresas.

Para a instalação de uma sala de apoio à amamentação nos locais de trabalho, podem ser utilizados alguns parâmetros definidos na RDC nº 171, de 4 de setembro de 2006 para a “sala para ordenha” (retirada de leite do peito):

- Dimensionamento de 1,5 m<sup>2</sup> por cadeira de coleta;
- Instalação de um ponto de água fria e lavatório, para atender aos cuidados de higiene das mãos e dos seios na coleta;
- Freezer ou refrigerador com congelador e termômetro, para monitoramento diário da temperatura, para guardar exclusivamente o leite materno;



## Benefícios nas fases da Amamentação



### Referências

1. **Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Banco de leite humano: funcionamento, prevenção e controle de riscos/ Agência Nacional de Vigilância Sanitária.** 160 p. Brasília-DF, 2008. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/publicacoes/manual-para-bancos-de-leite-humano.pdf>>
2. **Brasil. Ministério da Saúde. Guia para implantação de salas de apoio à amamentação para a mulher trabalhadora / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:** <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_implantacao\\_salas\\_apoio\\_amamentacao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_implantacao_salas_apoio_amamentacao.pdf)>
3. **BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, revisada. Brasília-DF: 2007. Disponível em:** <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album\\_seriado\\_aleitamento\\_materno.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album_seriado_aleitamento_materno.pdf)>
4. **BRASIL. Ministério da Saúde, SAÚDE DA CRIANÇA: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Caderno de Atenção Básica, nº 2. Brasília – DF, 2009. Disponível em:** <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf)>.
5. **SOUZA, F. J. et al. A INFLUÊNCIA PROTETORA DO ALEITAMENTO MATERNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA THE PROTEIN INFLUENCE OF BREASTFEEDING: AN INTEGRATING REVIEW. Revista Enfermagem em Evidência, Bebedouro SP, v. 3, n. 1, p. 190–208, 2019.**
6. **SOUZA, F. L. L. DE et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém nascido. Research, Society and Development, v. 10, n. 2, p. e12710211208–e12710211208, 7 fev. 2021.**
7. **VICTORA, C. G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, v. 387, n. 10017, p. 475–490, 2016.**
8. **Fonte das Imagens: Google imagens; Ministério da Saúde; FIOCRUZ e Freepick**



Benefícios nas fases  
da Amamentação

## Agradecimentos



SES  
Secretaria  
de Estado  
de Saúde



Governo de  
**Mato  
Grosso**



Superintendência de  
**Atenção à Saúde**



Coordenadoria de  
**Promoção e  
Humanização  
da Saúde**

**Amamente!**  
**Amamentar pode**  
**salvar vidas**