

## **A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO**

### **Julia Batista de Oliveira**

Graduanda do curso de Medicina pelo Centro Universitário São Carlos - FAMESC. Bom Jesus do Itabapoana, RJ.

### **Ian Silva Paes**

Graduanda do curso de Medicina pelo Centro Universitário São Carlos - FAMESC. Bom Jesus do Itabapoana, RJ.

### **Felipe Tavares Souza**

Graduanda do curso de Medicina pelo Centro Universitário São Carlos - FAMESC. Bom Jesus do Itabapoana, RJ.

### **Hans Bossan Cotrim**

Graduanda do curso de Medicina pelo Centro Universitário São Carlos - FAMESC. Bom Jesus do Itabapoana, RJ.

### **Fábio Luiz Fully Teixeira**

Graduanda do curso de Medicina pelo Centro Universitário São Carlos - FAMESC. Bom Jesus do Itabapoana, RJ.

## **RESUMO**

A amamentação refere-se ao ato da nutriz dar de mamar ao seu bebê diretamente através dos seios, enquanto no aleitamento materno, o leite humano pode ser oferecido por outros meios. No Brasil, inúmeras iniciativas visam a promoção do aleitamento materno, incluindo ações que asseguram o fornecimento de leite humano para as famílias em que as mães não

podem ou não conseguem amamentar seus filhos. A presente revisão bibliográfica foi conduzida utilizando uma abordagem qualitativa e explicativa, fundamentada em artigos obtidos de plataformas online como Google Acadêmico e SciELO. Com este estudo, abordou-se temas pertinentes ao aleitamento materno, como sua relação com as fórmulas infantis, por quanto tempo amamentar, tipos e benefícios do aleitamento materno, contraindicações à esta prática, características e funções do leite materno, aconselhamento para a amamentação, recomendações dietéticas e comportamentais para esse período, uso de acessórios e técnica de pega correta. Para promover e disseminar essa prática, a presença de uma equipe multiprofissional composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais é fundamental. Esses especialistas fornecem informações atualizadas, orientação e suporte às mães, ensinando a técnica correta de amamentação e oferecendo apoio emocional para superar desafios.

**Palavras-chave:** Aleitamento Materno; Amamentação; Desenvolvimento Infantil; Benefícios; Importância.

## **ABSTRACT**

Breastfeeding refers to the mother's act of suckling her baby directly through the breasts, while in breast-feeding, human milk can be offered by other means. Breastfeeding stands out as a natural process of fundamental importance to offer all the nutrients necessary for the healthy development of human beings. This bibliographic review was conducted using a qualitative and explanatory approach, based on articles obtained from online platforms such as Google Scholar and SciELO. With this study, topics relevant to breastfeeding were addressed, such as its relationship with infant formulas, how long to breastfeed, types and benefits of breastfeeding, contraindications to this practice, characteristics and functions of breast milk, advice on breastfeeding, dietary and behavioral recommendations for this period, use of accessories and correct grip technique. To promote and disseminate this practice, the presence of a multidisciplinary team composed of doctors, nurses, nutritionists, psychologists and social workers is essential. These experts provide up-to-date information, guidance and support to mothers, teaching them correct breastfeeding technique and offering emotional support to overcome challenges.

**Keywords:** Breastfeeding; Breast-feeding; Child development; Benefits; Importance.

## **INTRODUÇÃO**

A amamentação e o aleitamento materno são termos frequentemente usados como sinônimos, mas estes possuem diferenças sutis, e para entendermos a sua importância, torna-se necessário que saibamos diferenciá-los. A amamentação refere-se ao ato da nutriz dar de mamar ao seu bebê diretamente através dos seios,

enquanto no aleitamento materno, o leite humano pode ser oferecido por outros meios, como mamadeiras, por exemplo.

Nesse sentido, a amamentação destaca-se por ser um processo natural de fundamental importância para ofertar todos os nutrientes necessários ao desenvolvimento saudável do ser humano. No Brasil, inúmeras iniciativas visam a promoção do aleitamento materno, incluindo ações que asseguram o fornecimento de leite humano para as famílias em que as mães não podem ou não conseguem amamentar seus filhos.

Estas estratégias abrangem uma variedade de programas, que vão desde a prestação de cuidados primários em saúde, pela Atenção Primária à Saúde (APS), até cuidados mais complexos, em âmbito hospitalar. Na esfera da APS, distingue-se a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), que busca capacitar profissionais das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e Estratégia de Saúde da Família (ESF) a auxiliar na promoção da prática do aleitamento materno e adoção de uma alimentação complementar saudável em crianças com até dois anos de idade, aprimorando também os hábitos alimentares das famílias.

No contexto da Atenção Secundária e Terciária à Saúde, são implementadas as ações como Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), a Rede de Bancos de Leite Humano (rBLH) e o Método Canguru (MC), voltados para ofertar cuidados aos recém-nascidos prematuros e de baixo peso. Essas ações possibilitam a prática do aleitamento materno desde o início da vida e a construção de um laço afetivo entre o binômio mãe-bebê, aumentando as chances de sucesso dessa prática.

Ademais, são adotadas medidas transversais e intersetoriais, como a Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL), assim como a Estratégia Mulher Trabalhadora que Amamenta (MTA). A NBCAL possui como objetivo regular a comercialização de produtos alimentícios e acessórios direcionados a lactentes e crianças pequenas, enquanto a MTA visa apoiar mulheres que trabalham fora de casa e desejam continuar amamentando seus filhos mesmo após seu retorno às atividades laborativas.

Dessa forma, o propósito desta análise bibliográfica consiste em ressaltar a significância do aleitamento materno tanto para a mãe quanto para o lactente, por meio da apresentação de informações atualizadas e criteriosas. A importância do aleitamento materno é abordada sobretudo do ponto de vista nutricional, imunológico e psicossocial, o que demanda uma pesquisa multidisciplinar englobando as áreas de odontologia, medicina, fonoaudiologia, enfermagem, nutrição e psicologia.

## **METODOLOGIA**

A presente revisão bibliográfica foi conduzida utilizando uma abordagem qualitativa e explicativa. A pesquisa foi fundamentada em artigos obtidos de plataformas online como Google Acadêmico, SciELO, Jornal de Pediatria, Boletim Científico de Pediatria, Ministério da Saúde e outros. A busca foi realizada utilizando palavras-chave como "Aleitamento Materno", "Amamentação", "Importância", "Benefícios" e "Desenvolvimento Infantil". A pesquisa foi restrita a coleções brasileiras, em língua portuguesa e a partir de 1991. Os artigos foram submetidos à análise e seleção, sendo excluídos aqueles que não abordaram adequadamente os temas desta síntese.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **FÓRMULAS INFANTIS *versus* ALEITAMENTO MATERNO**

Os processos de industrialização e urbanização em constante crescimento trouxeram consigo a adoção de novas rotinas diárias e hábitos alimentares, as quais exercem impacto significativo sobre as mães e seus bebês. Durante o século XX, a indústria moderna introduziu com sucesso as fórmulas infantis no mercado, tendo um impacto negativo na adoção do aleitamento materno por diversas razões. A combinação dos fatores apresentados adiante resultou em prejuízos à prática do aleitamento materno, ocasionando uma redução em suas taxas em diversas comunidades, inclusive no Brasil. Essa situação teve efeitos negativos na saúde e

no bem-estar das crianças, tanto a curto quanto a longo prazo, uma vez que o leite materno é essencial para garantir um desenvolvimento saudável e adequado.

Primeiramente, a ampla disponibilidade das fórmulas infantis levou muitas nutrizes a optarem por essa alternativa em detrimento do aleitamento materno. A publicidade persuasiva das empresas de fórmulas infantis também influenciou a percepção dessas mães sobre as vantagens desses produtos. Outrossim, a introdução das fórmulas infantis trouxe consigo uma mudança nos padrões culturais e nas normas sociais em torno da alimentação infantil. O aleitamento materno, que antes era considerado a forma natural e ideal de nutrição para os bebês, começou a ser visto como algo antiquado ou menos conveniente. Nesse ínterim, várias mulheres passaram a acreditar que as fórmulas infantis ofereciam uma alternativa moderna e igualmente benéfica para a alimentação de seus filhos.

Outro fator que contribuiu para esse impacto negativo foi a escassez de informações precisas e amplamente divulgadas sobre os benefícios do aleitamento materno. Muitas mães não receberam orientações adequadas sobre as vantagens nutricionais, imunológicas e afetivas que o leite materno proporciona tanto para o filho quanto para si próprias, resultando em uma redução da conscientização acerca da importância desse ato como padrão-ouro na alimentação infantil. Adicionalmente, a prática do aleitamento materno foi afetada pelo aumento do número de mulheres que ingressaram no mercado de trabalho. A necessidade de retornar ao trabalho muitas vezes levou as mães a interromperem prematuramente o aleitamento materno ou a optarem pelo uso das fórmulas infantis como uma solução mais prática e conveniente.

## **ATÉ QUANDO AMAMENTAR**

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em consonância com o Ministério da Saúde (MS), recomenda que o aleitamento materno inicie ainda na sala de parto, na primeira hora de vida do recém-nascido (*Golden Hour*), e proceda por um período mínimo de dois anos, com exclusividade nos primeiros seis meses. É importante destacar que não há benefícios em iniciar a introdução de alimentos complementares antes dos seis meses, podendo inclusive acarretar danos à saúde

da criança. O desmame precoce e os alimentos artificiais têm se tornado frequentes durante o período de amamentação da criança, o que resulta em taxas significativamente elevadas de morbimortalidade infantil nos primeiros anos de vida.

A introdução precoce de outros alimentos está vinculada a uma série de problemas, tais como: aumento no número de episódios de diarreia, maior frequência de hospitalizações devido a doenças respiratórias, risco de desnutrição caso os alimentos introduzidos sejam nutricionalmente inferiores ao leite materno (especialmente quando diluídos em excesso), menor absorção de nutrientes importantes presentes no leite materno (ferro e zinco), redução da eficácia da amamentação como método contraceptivo e diminuição da duração do aleitamento materno.

Portanto, é desaconselhável a introdução de qualquer outro tipo de alimento, inclusive água, durante o período de Aleitamento Materno Exclusivo (AME). É importante ressaltar que as mães apresentam diversos motivos para justificar o desmame, como a necessidade de trabalhar fora de casa, a percepção de baixa produção de leite ou sua suposta fraqueza, a recusa do bebê em mamar, a diminuição da produção de leite e problemas nas mamas.

No segundo ano de vida, o leite materno mantém sua importância como uma valiosa fonte de nutrientes. Pesquisas demonstram que a ingestão de dois copos (500 mL) de leite materno nesse período é capaz de suprir aproximadamente 45% das necessidades de vitamina A, 95% das necessidades de vitamina C, 38% das necessidades de proteína e 31% das necessidades energéticas totais requeridas. Ademais, o leite materno continua desempenhando um papel crucial na proteção contra doenças infecciosas. Uma análise de estudos conduzidos em diferentes continentes constatou que crianças que não foram amamentadas no segundo ano de vida apresentaram quase o dobro de chances de óbito por doenças infecciosas, em comparação com aquelas que foram amamentadas.

## **TIPOS DE ALEITAMENTO MATERNO**

É de suma importância familiarizar-se e adotar as definições de aleitamento materno estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), amplamente

reconhecidas em nível global. Dessa forma, o aleitamento materno pode ser classificado em:

- Aleitamento materno exclusivo: ocorre quando o bebê recebe unicamente leite materno, seja diretamente da mama, por meio de ordenha ou ainda leite humano proveniente de outras fontes (como bancos de leite humano), sem a introdução de líquidos ou alimentos sólidos, com exceção de suplementos, tais como vitaminas, soluções de reidratação oral, suplementos minerais ou medicações;<sup>(2)</sup>
- Aleitamento materno predominante: caracteriza-se pelo consumo de leite materno em conjunto com água ou, até mesmo, bebidas à base de água (como água adoçada, chás e infusões) e sucos naturais;
- Aleitamento materno em geral: abrange a amamentação da criança com leite materno, seja diretamente da mama ou por meio de ordenha, independentemente do fornecimento ou não de outros alimentos;
- Aleitamento materno complementado: ocorre quando a criança recebe, além do leite da mãe, alimentos sólidos ou semissólidos com a finalidade de complementar, e não substituir, a amamentação;
- Aleitamento materno misto ou parcial: refere-se à situação em que a criança recebe tanto leite materno quanto outros tipos de leite.

## **BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO**

### **BENEFÍCIOS PARA A MULHER**

- Recuperação mais ágil do peso anterior à gestação e redução das hemorragias pós-parto, resultando em uma menor ocorrência de anemias;
- Efeito anticoncepcional de até seis meses, quando determinadas condições são combinadas como aleitamento materno exclusivo sem uso de chupeta ou mamadeira, e um intervalo máximo de seis horas entre as mamadas;
- Diminuição da incidência dos cânceres de ovários, de endométrio e de mama, que diminui em 4,3% a cada período de 12 meses de lactação;
- Melhoria do equilíbrio da glicose em lactantes, oferecendo proteção contra o diabetes para a mãe e para o lactente;

- Redução da incidência de fraturas ósseas decorrentes de osteoporose.

### **BENEFÍCIOS PARA A CRIANÇA**

- Diminuição em 13% da morbimortalidade por causas preveníveis em crianças abaixo dos 5 anos de idade;
- Defesa contra a ocorrência de diarreia e redução de sua gravidade. assim como proteção contra possíveis alergias e infecções respiratórias;
- Defesa contra diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão e obesidade no futuro;
- Promoção de um vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para a formação e o amadurecimento de habilidades psíquicas complexas;
- Promoção de um crescimento saudável, um desenvolvimento cognitivo melhor e um desenvolvimento da cavidade oral mais adequado (deglutição, mastigação, articulação e respiração).

### **BENEFÍCIOS PARA A FAMÍLIA E SOCIEDADE**

- Economia na alimentação do recém-nascido, diminuindo gastos com fórmulas, bicos artificiais e outros acessórios;
- Economia com despesas médicas decorrentes de adoecimento, como consultas com o pediatra, exames laboratoriais, medicações e internações hospitalares;
- Diminuição da fabricação de poluentes ambientais, como as latas de fórmulas e os plásticos dos bicos artificiais e mamadeiras;
- Melhoria da qualidade de vida da família.

### **CONTRAINDICAÇÕES AO ALEITAMENTO MATERNO**

A amamentação é contraindicada nos casos em que as mães são portadoras dos vírus HIV, HTLV I e HTLV II, bem como crianças diagnosticadas com galactosemia. Além disso, ao usar fármacos contraindicados no período de aleitamento, este também deve ser suspenso. Já sua suspensão temporária pode ser necessária em casos em que a lactante se encontre com infecções herpéticas,

varicela zoster, Doença de Chagas e abscesso mamário. Em contrapartida, o aleitamento materno não deve ser contraindicado em casos de infecção materna por tuberculose, hanseníase, dengue e hepatites B e C, devendo a mulher redobrar os cuidados de proteção do recém-nascido, para que este não se infecte também.

## **CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES DO LEITE MATERNO**

O leite materno é uma substância complexa e dinâmica, composta por uma variedade de componentes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável do recém-nascido. Sua composição varia de acordo com a fase da lactação, o tempo da amamentação e até mesmo ao longo de uma única mamada, mas possui algumas fases que devem ser compreendidas:

- **Colostro:** é o primeiro tipo de leite produzido, geralmente nos primeiros dias após o parto. É um líquido espesso, amarelado e de baixa quantidade, rico em anticorpos, imunoglobulinas, proteínas, vitaminas e minerais essenciais para fornecer imunidade passiva ao recém-nascido. Possui propriedades que maturam o trato gastrointestinal e atuam como laxantes, auxiliando na eliminação do mecônio;
- **Leite de transição:** após alguns dias do colostro, ocorre a produção do leite de transição, que apresenta uma composição nutricional intermediária entre o colostro e o leite maduro. Ele contém uma maior quantidade de gordura, carboidratos e calorias em comparação ao colostro, e sua produção é gradualmente aumentada à medida que a lactação se estabelece;
- **Leite maduro:** é produzido algumas semanas após o parto, sendo o responsável por sustentar o bebê durante a maior parte da fase de amamentação. É mais claro e possui uma quantidade maior de água em comparação ao colostro e ao leite de transição. Ele contém a combinação ideal de nutrientes, vitaminas, minerais, gorduras e proteínas para atender às necessidades de crescimento e desenvolvimento da criança. Além disso, o leite maduro também continua a fornecer fatores de proteção imunológica e benefícios para a saúde do lactente.
  - **Leite anterior:** a sucção rápida e superficial do bebê no início da mamada estimula a liberação do leite anterior, que é mais claro e líquido. É rico em

- proteínas, lactose (carboidrato) e anticorpos, cumprindo com o papel de satisfazer a sede da criança, fornecendo hidratação e nutrientes essenciais;
- Leite posterior: é liberado após o leite anterior, geralmente durante a fase de sucção mais lenta e profunda do bebê, sendo mais espesso e cremoso, com uma aparência mais branca e leitosa. É rico em gorduras, calorias e vitaminas lipossolúveis, o que é essencial para o ganho de peso da criança, fornecendo energia concentrada e nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento adequados. Ele ajuda a satisfazer a fome do lactente, proporcionando uma sensação de saciedade mais prolongada.

Nessa perspectiva, o leite é composto principalmente por água, representando cerca de 87% a 90% de sua composição. Essa alta proporção de água é fundamental para hidratar o bebê e satisfazer suas necessidades de hidratação. Além da água, contém nutrientes importantes, como carboidratos (lactose), lipídios (gorduras), proteínas (caseína e proteínas do soro), vitaminas (complexo B, C, D e E) e minerais (cálcio, cloro, cobre, cromo, ferro, flúor, fósforo, iodo, magnésio, manganês, potássio, selênio, sódio e zinco). Os carboidratos predominantes no leite materno são a lactose, que fornece energia à criança, e oligossacarídeos, que desempenham um papel crucial na saúde intestinal e no desenvolvimento do sistema imunológico do bebê.

Os lipídios presentes no leite materno são uma fonte essencial de energia concentrada, além de fornecer ácidos graxos essenciais para o desenvolvimento do sistema nervoso central do bebê. As proteínas no leite materno são de alta qualidade e facilmente digeríveis, fornecendo aminoácidos necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados. O leite materno também é rico em vitaminas, como vitamina A, vitamina D e vitaminas do complexo B, que são importantes para a saúde e o desenvolvimento geral do bebê. Além disso, ele fornece minerais essenciais, como cálcio, ferro, zinco e selênio, necessários para a formação dos ossos, desenvolvimento cognitivo, sistema imunológico e outros processos vitais do organismo.

De forma concisa, a composição do leite humano materno é personalizada às necessidades do bebê em cada estágio do desenvolvimento, fornecendo os nutrientes, a hidratação e os fatores de proteção necessários para promover um crescimento saudável, atuando como imunomodulador.

## **ACONSELHAMENTO PARA O ALEITAMENTO MATERNO**

O profissional de saúde necessita não apenas possuir conhecimentos básicos e habilidades em aleitamento materno, mas também demonstrar competência na eficiente comunicação, o que pode ser alcançado por meio da aplicação da técnica de aconselhamento em amamentação. O ato de aconselhar não se resume a impor à mulher o que ela deve fazer, mas sim a auxiliá-la na tomada de decisões, baseado em um processo de escuta, compreensão e diálogo acerca das vantagens e desvantagens das opções disponíveis. Durante esse processo, é fundamental que as mulheres sintam que o profissional genuinamente se preocupa com o seu bem-estar e de seus filhos, visando estabelecer confiança e proporcionar apoio e acolhimento. Em suma, o aconselhamento, por meio de um diálogo franco, facilita a mulher a tomar suas próprias decisões, ao passo que fortalece a confiança depositada no profissional.

No aconselhamento, seja em amamentação ou em diversas circunstâncias, são amplamente utilizados os recursos a serem explicitados. É essencial praticar a comunicação não-verbal, bem como remover quaisquer barreiras físicas, como mesas ou papéis, a fim de promover uma maior aproximação entre a lactante e o profissional de saúde. Além disso, é importante utilizar uma linguagem simples e acessível, permitindo que a mensagem seja compreendida facilmente pela mulher. Dar espaço para que esta possa expressar seus sentimentos e opiniões é fundamental, demonstrando empatia em todo o processo. Evitar o uso de palavras que possam soar como julgamentos se faz mais do que necessário, para que a mãe se sinta acolhida e respeitada.

Ao aconselhar, é importante aceitar e respeitar os sentimentos e opiniões das lactantes, mesmo que não concordemos com suas perspectivas. Reconhecer e elogiar os aspectos em que a nutriz e o bebê estão indo bem ajuda a fortalecer a confiança e a autoestima. Oferecer apenas as informações relevantes para a situação atual, em cada aconselhamento, é uma abordagem eficaz. Ao invés de dar ordens, é mais adequado fazer sugestões, permitindo que a mulher tenha autonomia

para tomar suas próprias decisões. Outrossim, é importante oferecer ajuda prática e discutir com as mães sobre suas condições de saúde e a saúde do bebê, explicando de forma clara todos os procedimentos e condutas necessários. Esses recursos são valiosos no aconselhamento, proporcionando uma interação eficaz e respeitosa entre o profissional de saúde e a mulher, independentemente do contexto em que se encontrem.

## **RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS E COMPORTAMENTAIS**

Recomenda-se adotar uma alimentação saudável tanto durante a gestação quanto no período de amamentação, levando em consideração as preferências e hábitos culturais, bem como a disponibilidade dos alimentos e mantendo uma dieta consistente. Durante a lactação, é aconselhável consumir uma dieta variada, que inclua carnes, cereais, derivados do leite, frutas, legumes, pães, peixes ou ovos e verduras. É essencial consumir diariamente três ou mais porções de derivados do leite, além de frutas e vegetais ricos em vitamina A. É importante também garantir a saciedade da sede, evitando o uso de dietas e medicamentos que possam resultar em uma perda de peso rápida.

É aconselhável fazer um consumo moderado de café e outros produtos com cafeína, uma vez que o excesso dessas substâncias pode ocasionar irritabilidade e insônia em alguns bebês. Uma abordagem adequada é fracionar a alimentação em três refeições e dois lanches diários, priorizando a inclusão de laticínios e frutas. Ademais, é fundamental manter uma alimentação saudável, evitando o consumo excessivo de alimentos processados, temperos industrializados, refrigerantes, doces, frituras, embutidos e cafeína. Vale ressaltar que a alimentação da família servirá de base para a alimentação da criança a partir dos seis meses.

Durante a amamentação, é comum que a nutriz sinta uma grande sede devido à perda de líquidos através do leite. No entanto, é importante que as mulheres que amamentam ingiram líquidos em quantidades suficientes para satisfazer a sede, evitando o consumo excessivo, pois isso pode reduzir a produção de leite. É sabido que alguns alimentos em excesso podem alterar o sabor e/ou odor do leite, como alho e cebola. Contudo, caso esses alimentos já façam parte da dieta

materna durante a gestação, a criança estará familiarizada com esses sabores e odores, o que pode não afetar a aceitação do leite.

Além disso, certos alimentos que causam flatulência, como feijão (quando não deixado de molho antes de cozinhar), refrigerantes e preparações que retêm ar, podem ocasionar cólicas em alguns bebês. O profissional de saúde deve estar atento às queixas e orientar a mãe a observar se algum componente de sua dieta está causando reações no filho. Caso algum efeito seja observado na criança, pode-se indicar a realização de uma prova terapêutica, orientando a exclusão de determinado alimento e acompanhando a lactante e o bebê para avaliar a melhora dos sintomas.

A prática de atividades físicas durante a amamentação é uma escolha individual e pode ser benéfica para muitas mulheres. Recomenda-se consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios e começar gradualmente com atividades de baixo impacto e intensidade leve. É importante escolher atividades seguras, usar roupas e calçados confortáveis, e manter-se adequadamente hidratada e alimentada. Ouvir o corpo, amamentar ou extrair o leite antes do exercício e estar atenta aos sinais do bebê também são aspectos relevantes a considerar. Cada mulher é única, e é fundamental tomar decisões que atendam às necessidades individuais e da criança, sempre buscando orientação profissional quando necessário.

Durante a amamentação, é essencial adotar cuidados específicos para proteger os mamilos. Algumas recomendações incluem garantir a posição correta e pega adequada do bebê no peito, limpar os mamilos suavemente após cada mamada e evitar o uso de produtos irritantes, como cremes ou pomadas. É benéfico expor os mamilos ao ar livre sempre que possível e evitar absorventes de seios para manter a área seca, pois estes podem propiciar infecções fúngicas. Problemas nos mamilos, como dor persistente ou rachaduras, devem ser tratados imediatamente com o auxílio de um profissional de saúde especializado em amamentação.

## **USO DE ACESSÓRIOS DURANTE A AMAMENTAÇÃO**

O uso de bicos artificiais durante a amamentação, como bicos de silicone ou mamadeiras, geralmente não é recomendado, a menos que haja uma necessidade médica específica ou sob orientação profissional. Os bicos artificiais podem interferir na pega correta do bebê ao seio materno, pois podem criar uma forma de sucção diferente daquela necessária para estimular a produção adequada de leite e garantir uma amamentação eficaz. Adicionalmente, o uso de bicos artificiais pode levar à confusão de bicos, fazendo com que o bebê tenha dificuldade em se adaptar à forma e textura do mamilo materno.

Quando há dificuldades na amamentação, é recomendado buscar o apoio de profissionais de saúde especializados em amamentação, como consultoras de amamentação ou enfermeiras especializadas. Esses profissionais podem ajudar a identificar e resolver problemas de pega e sucção, oferecer técnicas para melhorar a amamentação e fornecer suporte adequado. Em casos especiais, como quando há impossibilidade física da mãe em amamentar diretamente no seio, como em certas condições médicas ou cirúrgicas, o uso de bicos artificiais pode ser necessário.

Nesses casos, é importante buscar orientação médica e acompanhamento regular para garantir que a amamentação seja mantida da forma mais adequada possível, seja por meio do uso de bicos artificiais ou outras alternativas recomendadas. No geral, é importante lembrar que o aleitamento materno direto, sem o uso de bicos artificiais, é a melhor opção para promover uma amamentação efetiva, garantir a produção adequada de leite e fortalecer o vínculo entre mãe e bebê. O apoio profissional e o acesso a recursos especializados são essenciais para superar quaisquer desafios durante o processo de amamentação.

## **TÉCNICA DA PEGA CORRETA NO PROCESSO DE AMAMENTAÇÃO**

A técnica de pega correta no peito da mãe durante o processo de amamentação envolve alguns passos importantes. Primeiramente, a nutriz deve posicionar-se confortavelmente, apoiando o lactente de forma adequada. É essencial que o bebê esteja de frente para o seio, com o corpo alinhado, a cabeça livre para movimentar-se e o nariz alinhado com o mamilo.

Ao oferecer o seio, é necessário que a lactante posicione a aréola dentro da boca da criança, abrangendo uma grande parte da aréola para garantir uma pega eficiente. O lactente deve abrir bem a boca e abocanhar não apenas o mamilo, mas também parte da aréola, formando um selo entre a língua e o céu da boca. Durante a amamentação, é importante observar se o bebê está com os lábios voltados para fora, fazendo movimentos de sucção rítmicos e profundos. Seu queixo deve tocar o seio, enquanto o nariz permanece livre para respirar. A mãe deve assegurar-se de que o lactente esteja confortável e que o processo de sucção seja eficaz e tranquilo.

Uma pega correta no peito garante que o bebê obtenha a quantidade adequada de leite, evita desconforto e lesões no mamilo, promove o desenvolvimento oral adequado e contribui para uma amamentação bem-sucedida. Caso haja alguma dificuldade na pega ou desconforto durante a amamentação, é recomendado buscar o apoio de profissionais de saúde especializados, como consultoras de amamentação ou enfermeiras especializadas em aleitamento materno.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se, portanto, que o aleitamento materno desempenha um papel crucial na saúde e no desenvolvimento infantil. Para promover e disseminar essa prática, a presença de uma equipe multiprofissional composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais é fundamental. Esses especialistas fornecem informações atualizadas, orientação e suporte às mulheres, ensinando a técnica correta de amamentação e oferecendo apoio emocional para superar desafios.

A abordagem multidisciplinar considera os diversos aspectos que envolvem a amamentação, atendendo às necessidades individuais de cada mãe e bebê. Essa colaboração resulta em conscientização e valorização da amamentação, capacitando as mães a tomar decisões informadas e promovendo a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde.

Reconhecer a importância da equipe multiprofissional fortalece o cuidado materno-infantil, incentivando práticas saudáveis e proporcionando um suporte abrangente que beneficia mãe, bebê, família e sociedade. Investir na capacitação contínua desses profissionais, na criação de políticas adequadas e na disseminação de informações precisas é essencial para garantir o acesso ao apoio necessário às lactantes, promovendo saúde e bem-estar desde os primeiros momentos de vida.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup> BRASIL, Governo do Estado do Ceará. **Amamentar só faz bem. Aleitamento materno: orientações gerais**. Hospital Geral Dr. Waldemar Alcântara, 2021. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/9/2018/06/HGWA-Cartilha-Aleitamento-Materno-2021-1-1.pdf>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>2</sup> BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. Cadernos de Atenção Básica Brasília, 2015. Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf)>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>3</sup> COSTA, L. K. O. **Importância do aleitamento materno exclusivo: uma revisão sistemática da literatura**. 2013. Disponível em: <<https://periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/rcisaude/article/view/1920/2834>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>4</sup> ICHISATO, S. M. T.; SHIMO, A. K. K. **Aleitamento materno e as crenças alimentares**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/wkF9jjk97BQWK4HWGYPZ8Fx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>5</sup> LIMA, V. F. **A importância do aleitamento materno: uma revisão de literatura**. 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11572/1/VFL05072018.pdf>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>6</sup> MEDEIROS, E. B.; RODRIGUES, M. J. **A importância da amamentação natural para o desenvolvimento do sistema estomatognático do bebê**. Revista Conselho Regional de Odontologia de Pernambuco, 2001.

<sup>7</sup> NEIVA, F. C. B. **Desmame precoce: implicações para o desenvolvimento motor-oral**. Jornal de Pediatria, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped/a/DnMsVtW3KVVqBwmF7xT6cZh/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>8</sup> NUNES, L. M. **Importância do aleitamento materno na atualidade**. Boletim científico de pediatria. Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/184239/001079501.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>9</sup> VENÂNCIO, S. I. **Dificuldades para o estabelecimento da amamentação: o papel das práticas assistenciais das maternidades.** Jornal de pediatria, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped/a/JscyKZLRgV9G9Wknd4mFY5w/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 20 de Maio, 2023.

<sup>10</sup> ZAVASCHI, M. L. S.; KUCHENBECKER, R. **Aspectos psicológicos do aleitamento materno.** Revista de Psiquiatria Rio Grande do Sul, 1991.