

# Nutrir com *amor e afeto*

*Alimentação Materna*



# O que é o aleitamento materno?

O aleitamento materno é a prática de alimentar um bebê com o leite materno produzido pela mãe. É a forma mais natural e recomendada de nutrição para os recém-nascidos e lactentes. O leite materno é uma fonte completa de nutrientes, fornecendo ao bebê todos os elementos necessários para o seu crescimento e desenvolvimento saudáveis nos primeiros meses de vida.



O aleitamento materno inicia logo após o nascimento, quando o bebê é colocado no peito da mãe para mamar. O leite materno é facilmente digerido e contém uma combinação ideal de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais necessários para o bebê crescer forte e saudável.



# A importância do aleitamento materno

Dar o melhor início de vida ao seu bebê é um presente precioso. O aleitamento materno é um ato de amor e cuidado que vai muito além do ato de alimentar. Ele oferece também benefícios inigualáveis para o desenvolvimento físico, emocional e psicológico do seu filho.

- **Nutrição perfeita:** O leite materno é uma fórmula personalizada que contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento saudável do bebê. É rico em proteínas, vitaminas, minerais e anticorpos que fortalecem o sistema imunológico, protegendo-o contra doenças e infecções.
- **Comunicação e integração social:** Durante a amamentação, ocorre uma troca mútua de expressões faciais, contato visual, toque e vocalização entre a mãe e o bebê. Essa interação não verbal é essencial para o desenvolvimento da linguagem, habilidades sociais e compreensão emocional do bebê. Além disso, o aleitamento materno em público também desempenha um papel importante na normalização da amamentação e na promoção da conscientização sobre a importância da nutrição infantil.



# A importância do aleitamento materno

**Vínculo afetivo:** Amamentar cria uma conexão íntima entre mãe e bebê. O contato pele a pele, o olhar nos olhos e o calor do seu abraço durante a amamentação reforçam o vínculo afetivo, promovendo segurança, confiança e amor.



O aleitamento materno, vai além de satisfazer a fome do seu bebê. É um momento de conexão profunda, onde um vínculo afetivo especial é forjado entre mãe e filho. Durante esse ato de amor e nutrição, ocorrem interações emocionais e físicas que criam uma ligação duradoura.



## Vínculo mãe e bebê



O ato de amamentar cria um ambiente de acolhimento e conforto para o bebê. O calor do corpo da mãe, a voz suave e o cheiro familiar proporcionam uma sensação de segurança e proteção. Isso é especialmente importante nos primeiros meses de vida, quando o bebê está se adaptando ao mundo externo.

O aleitamento materno é um momento especial e único, uma oportunidade de nutrir não apenas o corpo, mas também a alma do seu bebê. Através desse ato de amor, o vínculo afetivo entre mãe e filho se fortalece, proporcionando uma base sólida para o crescimento emocional saudável do seu pequeno. Aproveite esse tempo precioso de conexão e sinta o vínculo afetivo se formando a cada mamada.

Lembre-se de que cada experiência de amamentação é única, e cada mãe e bebê têm suas próprias particularidades. Se você estiver enfrentando dificuldades, não hesite em procurar ajuda profissional.



# Posições de amamentação

Iremos deixar algumas posições que podem auxiliar no processo do aleitamento materno. Porém, lembre-se, a melhor posição é aquela que ambos se sentem confortáveis.



## TRADICIONAL

Pode ser um incômodo para quem realizou cesárea por conta da cicatriz.



## INVERTIDA

Recomendada para mães que sentem dores pós-parto.



## LATERALIZADA

Posição que favorece o descanso da mãe enquanto amamenta.



## DEITADA

Proporciona um contato corpo a corpo entre mãe e bebê.



# Algumas dicas

- Prefira um ambiente tranquilo e aconchegante;
- Aproveite quando o bebê estiver dormindo para relaxar. Sempre que possível, aceite ajuda na realização das tarefas diárias;
- Poltrona com braço e encostado alto pode ajudar você e seu bebê a encontrarem a melhor posição;
- Converse, cante, afague-o. A interação entre vocês é importante!



# Mitos x Verdades

**X** Algumas mulheres produzem um leite mais fraco. **MITO**  
Não existe leite materno fraco, já que cada mãe produz o leite de que seu bebê precisa e na quantidade certa.

Quem sofreu cirurgia de redução mamária pode ter dificuldade para amamentar. **VERDADE**

**✓** A cirurgia de redução das mamas pode interferir na amamentação quando os mamilos são transplantados. Em alguns procedimentos, também é possível ocorrer redução dos ductos galactóforos<sup>1</sup>. Essa questão vai depender da técnica cirúrgica aplicada.

1 - A mama é formada por uma série de canais por onde o leite percorre e a esses canais damos o nome de ductos lactíferos (galactóforos - que produzem ou conduzem leite ou suco lactiforme), passíveis de entupir caso não sejam drenados corretamente.

**X** Deve-se limpar as mamas a cada mamada. **MITO.**  
Faça a higiene das mamas no banho diário. Depois de cada mamada, basta passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo, para manter a pele hidratada.

**✓** Bebê que mama no peito não precisa beber água. **VERDADE**  
O leite materno já contém água suficiente em sua composição para hidratar o bebê. É o alimento mais completo que existe. Não é preciso oferecer mais nada à criança durante os seus primeiros meses de vida.



# 2 AGOSTO DOURADO

O mês de agosto é dedicado ao incentivo do aleitamento materno, tendo em vista a grande importância do leite materno para a alimentação das crianças nos primeiros anos de vida. Bem como, normalizar o ato de amamentar, que muitas vezes, não é visto com bons olhos.

A cor dourada foi escolhida por estar relacionada com a qualidade do leite materno, que é considerado padrão ouro pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Elaboramos esse material com muito carinho para falar sobre esse tema.

Tendo em vista esse tema tão importante, elaboramos esse material com muito carinho para falar e dar algumas orientações acerca disso.



Aqui na CAFAZ, contamos com o Programa Saúde Integral, que visa ao tratamento, ao acompanhamento e à manutenção da qualidade de vida de forma integrativa e humanizada. O Programa oferece atendimento por meio de Psicoterapia, Psiquiatria, Homeopatia, Acupuntura, Grupos de Psicoeducação, entre outros.



Temos, também, o serviço de Aconselhamento Psicológico. Trata de um modelo de atendimento com o intuito de suavizar e aliviar crises como questões familiares, trabalho, relacionamento etc. O serviço auxiliar no manejo de tomadas de decisões e gerenciamento de situações de estresse ou ansiedade.

## Fale com a gente

 (85)3253.5253



É um acompanhamento realizado pela equipe de enfermagem, por meio de telechamadas ou consultas presenciais, com avaliações feitas até o final da gestação e do puerpério.



Consiste de uma avaliação (análise) do estado de saúde da gestante, com consultas de pré-natal, avaliação de exames, orientações gerais de saúde. Há também orientações em relação ao parto e à amamentação, à alimentação e aos cuidados pós-parto e muito mais.

## Fale com a gente

 (85)3253.5253





Quem tem Cafaz vive tranquilo!

