



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Melhores Práticas no Apoio ao Aleitamento Materno

*Melhores Práticas nos Cuidados Maternos e Neonatais*

**Jhpiego** em parceria com a Save the Children, Constella Futures, Academia para o Desenvolvimento Educacional, Instituto Superior Americano para Enfermeiras-Parteiras e IMA World Health

# Objectivos da Sessão

**No final da sessão, os participantes deverão ser capazes de:**

- Definir a amamentação exclusiva e não exclusiva
- Aconselhar a mãe e a família sobre a amamentação
- Mencionar as intervenções durante o trabalho de parto, parto e pós-parto, que afectem positiva ou negativamente o aleitamento materno
- Reconhecer a pega correcta e a amamentação eficaz
- Aconselhar sobre o manejo dos problemas na amamentação



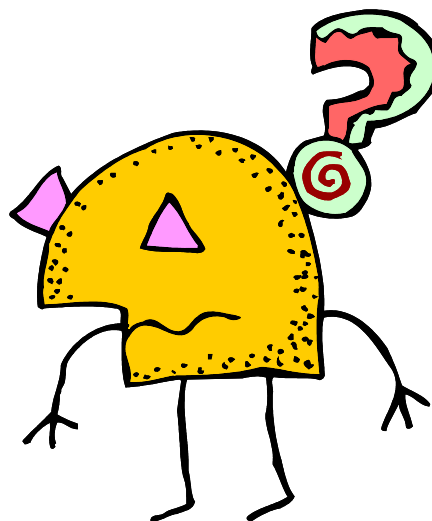
**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**a<sup>2</sup>ccess**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Pergunta ??

O que é a “amamentação exclusiva”?



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Definições

- Amamentação exclusiva significa que nos primeiros 6 meses de vida o bebê é amamentado exclusivamente. Não se dá nada mais para o bebê comer ou beber durante esse tempo.
- Se se der água, substitutos do leite materno como o leite em pó ou cereal, o bebê não está a ser exclusivamente amamentado. Isto não é recomendado.



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Pergunta ??

Quais são os benefícios gerais da amamentação para o bebê?



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Benefícios para o Bebê

- Mais facilmente digerível
- Adapta-se às necessidades do bebê em crescimento
- Promove o desenvolvimento ideal do cérebro
- Apoia ao sistema imunitário na prevenção de infecções
- Fornece alguma protecção contra alergias
- Diminui o risco de Morte Súbita do Bebê (SMSL)

# Pergunta ??

Quais são os benefícios gerais da amamentação para a mãe?



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Benefícios para a Mãe

- Promove a involução uterina
- Promove o vínculo materno-infantil
- Promove o espaçamento das gravidezes (efeito contraceptivo)
- Conveniente
- Económica



# Pergunta ??

Quais são as intervenções intra-parto e pós-parto que podem afectar a lactação?

# Práticas que Promovem a Amamentação

- Iniciar a amamentação na 1ª hora, após o parto
- Contacto imediato pele com pele, com a mãe
- Evitar os cuidados neonatais regulares até depois de o bebé ter mamado pela primeira vez
- Evitar a separação da mãe e do bebé
- Permitir mamadas a pedido (à demanda)
- Avaliar a pega e auxiliar conforme necessário

# Práticas com Impacto Negativo sobre a Amamentação

- Medicamentos durante o trabalho de parto e parto
- Separação do bebê e da mãe
- Alimentações pré-lácteas
- Adiamiento do início da amamentação
- Mamadas ou intervalados entre mamadas cronometrados
- Uso de mamilos artificiais
- Brindes com substitutos do leite materno



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Pergunta ??

Quais são as componentes da pega correcta e sucção eficaz?

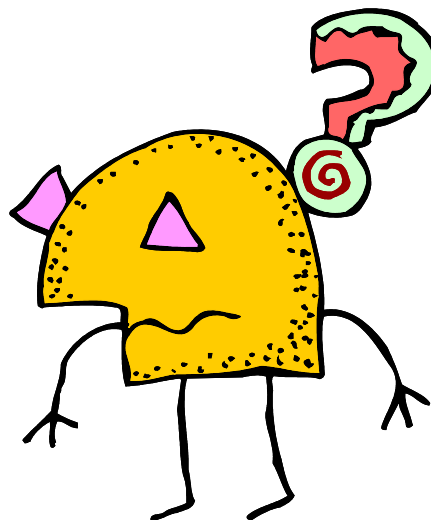


# Pega e Sucção

- Alinhamento da orelha, ombro e anca do bebê (na posição do berço)
- Lábios do bebê voltados para fora (como lábios de peixe) quando fizer a pega
- Língua do bebê para a frente e curva
- Aréola comprimida
- Pode-se ouvir o bebê a engolir

# Pergunta ??

Quais são os benefícios gerais da amamentação para o bebê?



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Posições para a Amamentação Eficaz

- Posição de berço
- Posição de berço cruzada
- Posição de bolsa de futebol
- Deitada de lado

**VIDE A APOSTILA**

# Conselhos Adicionais

- Seleccionar a posição que seja confortável e eficaz
- Usar os dois seios em cada mamada; não limitar o tempo em nenhum deles
- Garantir o sono/descanso adequado – fazer uma sesta quando o bebé dorme
- Garantir a ingestão adequada de alimentos/fluidos – um copo de fluidos por mamada; uma refeição extra por dia



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**a<sup>o</sup>ccess**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services



# Extracção Manual do Leite Materno

1. Pressionar em direcção ao tórax, e
2. Espremer para aproximar os dedos

**VIDE A ILUSTRAÇÃO NA APOSTILA**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Prática

- Os participantes dividem-se em pares
- Um participante desempenha o papel de pessoa de apoio para a mulher que precisa de extrair leite do peito – usando a apostila

# Prevenção e Manejo de Problemas

- **VIDE AS APOSTILAS**
- **Mamilos sensíveis ou rachados:**
  - Certificar que o bebê esteja a pegar e a mamar correctamente
  - Começar a dar de mamar o bebê na mama menos dorida
  - Manter os seios limpos e secos entre as mamadas
  - Tomar paracetamol para as dores
  - Não interromper a amamentação
  - Se a mãe for HIV positiva o bebê não deverá mamar no mamilo rachado ou a sangrar



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**aécess**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Prevenção e Manejo de Problemas (cont.)

- **VIDE AS APOSTILAS**
- **O bebê “não recebe leite suficiente”:**
  - Reconfortar a mãe de que pode produzir leite suficiente
  - Reconfortar a mãe ao mostrar que o bebê estará a receber leite suficiente quando urinar pelo menos 6 vezes por dia
  - Seguir o peso do bebê
  - Descansar mais
  - Aumentar a ingestão de fluidos
  - Amamentar o bebê a pedido
  - Deixar o bebê mamar o quanto desejar

# Prevenção e Manejo de Problemas (cont.)

- **VIDE AS APOSTILAS**
- **Ingurgitamento – inchaço generalizado do seio:**
  - Tomar 500 mg de paracetamol três vezes por dia
  - Usar compressas frias entre as mamadas
  - Usar compressas quentes 10–15 minutos imediatamente antes da mamada
  - Extrair manualmente um pouco de leite antes da mamada para melhorar a pega
  - Amamentar com frequência pelo menos a cada 2–3 horas
  - Esvaziar totalmente uma mama antes de oferecer a outra
  - Explicar que deverá procurar ajuda médica se tiver vermelhidão, áreas sensíveis e febre



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Prevenção e Manejo de Problemas (cont.)

- **Mastite – infecção da mama:**
  - Administrar antibióticos (500 mg de cloxacilina oral 3/dia durante 10 dias OU 250 mg de eritromicina oral 3/dia durante 10 dias)
  - Encorajar a continuação da amamentação
  - Apoiar os seios com um pano ou soutien
  - Aplicar compressas frias entre as mamadas
  - Administrar 500 mg de paracetamol oral conforme necessário



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**access**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Prevenção e Manejo de Problemas (cont.)

- **Abcesso da mama – inchaço flutuante com pus:**
  - Administrar antibióticos (500 mg de cloxacilina oral 3/dia durante 10 dias OU 250 mg de eritromicina oral 3/dia durante 10 dias)
  - Encaminhar para incisão e drenagem da mama
  - Encorajar a continuação da amamentação
  - Apoiar aos seios com um pano ou soutien
  - Aplicar compressas frias entre as mamadas
  - Administrar 500 mg de paracetamol conforme necessário



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**a<sup>2</sup>ccess**

Access to clinical and community  
maternal, neonatal and women's health services

# Referências

- Clark A and Beck D. *Breastfeeding: A Lesson Plan*.
- Kinzie B and Gomez P. 2004. *Basic Maternal and Newborn Care: A Guide for Skilled Providers*. Jhpiego: Baltimore, MD.