

Grupo de Gestantes
3º encontro
Profissional: Nutricionista

Unimed 
Belo Horizonte



FERNANDA RABELO

Uni BH - Graduação Nutrição (conclusão 2007)

Nutmed

Pós graduação nutrição materno infantil (conclusão 2019)

Nutrição & Fertilidade

Pós graduação em Saúde da mulher e Fertilidade
(conclusão 2020)



Amamentação

DESAFIOS da MATERNIDADE

FR
FERNANDA RABELO
NUTRICIONISTA



Essa será uma nova fase na sua vida... não se afobe, com informação tudo fica mais fácil, conte comigo sempre.

Nem toda mulher consegue amamentar com facilidade.

Todo conhecimento ajuda a facilitar esse momento.

No início sua mama pode machucar e ficar bem sensível.

Procure sempre ajuda e orientação.



OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO



- Cria um vínculo profundo com o bebê.
- Diminui o sangramento no pós-parto
- Acelera a perda de peso
- Reduz a incidência de câncer de mama, ovário e endométrio
- Evita a osteoporose
- Protege contra doenças cardiovasculares, como o infarto

OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO



- Maior contato com a mãe
- Melhora a digestão e minimiza as cólicas
- Reduz o risco de doenças alérgicas
- Diminui as chances de desenvolver doença de Crohn e linfoma
- Estimula e fortalece a arcada dentária, necessária para a alimentação e mastigação
- Previne contra doenças contagiosas, como a diarreia

GOLDEN HOUR

É primeira hora da mãe com o seu recém-nascido.

A hora de ouro é um dos momentos mais esperados entre mamãe e bebê e o melhor, se faz muito importante por toda a vida.

O contato com a mãe no aconchego de seus braços, sentir seu cheiro e seus batimentos cardíacos, ajudam o bebê nesta transição do útero para o mundo aqui fora. Nesse momento é indicado colocar o bebê no seio para estimular a sucção.





Para amamentar seu bebê com sucesso, muitas mães podem precisar de auxílio e de um período de aprendizado.

O conhecimento, a vontade são fundamentais para o bom desempenho do aleitamento materno. A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta que os bebês recebam apenas leite materno até os seis meses de vida. Após esse período, a criança deve receber alimentos saudáveis, mantendo a amamentação até os dois anos ou mais.



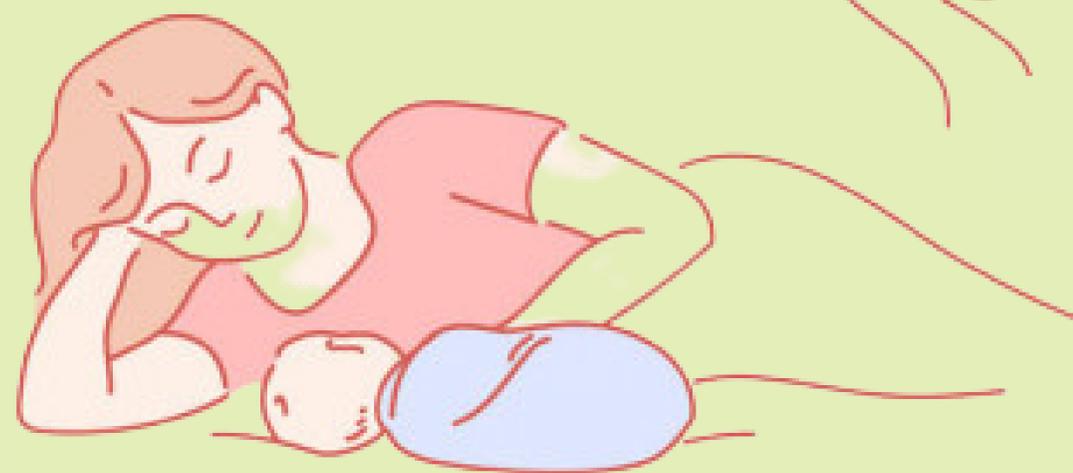
Sugando o seio da mãe, o bebê também ajuda na descida do leite materno, pois o ato da sucção estimula, no cérebro da mãe, uma glândula que produz e libera os hormônios responsáveis pela produção e pela saída do leite. Mamadas frequentes e efetivas contribuem para aumento do volume de leite produzido.

Hormônios amamentação:

Prolactina: produz o leite;

Ocitocina: contrai os alvéolos presentes nas mamas, promovendo a saída do leite.

POSIÇÕES AMAMENTAÇÃO



1. Posição recomendada é aquela na qual a mãe se sente mais confortável;
2. Prefira um ambiente tranquilo e aconchegante;
3. Aproveite quando o bebê estiver dormindo para relaxar.
Sempre que possível, aceite ajuda na realização das tarefas diárias;
4. Poltrona com braço e encosto alto pode ajudar você e seu bebê a encontrarem a melhor posição;
5. Converse, cante, afague-o. A interação entre vocês é importante e, por que não dizer, um dos segredos de sucesso
6. Envolver seu bebê de forma que ele fique alinhado e confortável em seu colo. Isso ajudará a garantir uma boa pega;
7. Segure a mama com a mão que está livre, de modo que o indicador e o polegar formem a letra “C” invertida ou um “U” , dependendo da posição da boca do bebê.

8. É muito importante lembrar que o bebê não mama no mamilo (bico), mas sim na aréola. É preciso que ele abra bem a boca para abocanhar boa parte da aréola.

9. As primeiras duas noites após o parto podem ser bastante cansativas.

É muito frequente que os bebês queiram ficar no colo por várias horas durante estas duas noites e que suguem o seio quase todo o tempo.

Deixar o bebê sugar à vontade não fará que ele fique mimado ou mal acostumado. Pelo contrário: ele ficará mais tranquilo e mais confiante. A mãe deve descansar durante o dia para estar bem à noite.

Com o tempo você irá aprender a equilibrar a demanda do bebê e o seu descanso. É muito importante que você descanse para dar conta de tudo. Se você se esgotar você vai ficar fraca, sua imunidade pode cair e a produção de leite também pode ficar prejudicada. Procure montar uma rede de apoio para que você consiga se cuidar.

10. A pega correta não provoca dor. No início da mamada, pode doer um pouco, por conta da sucção, mas se a dor persistir durante a mamada, indica que a pega está errada.

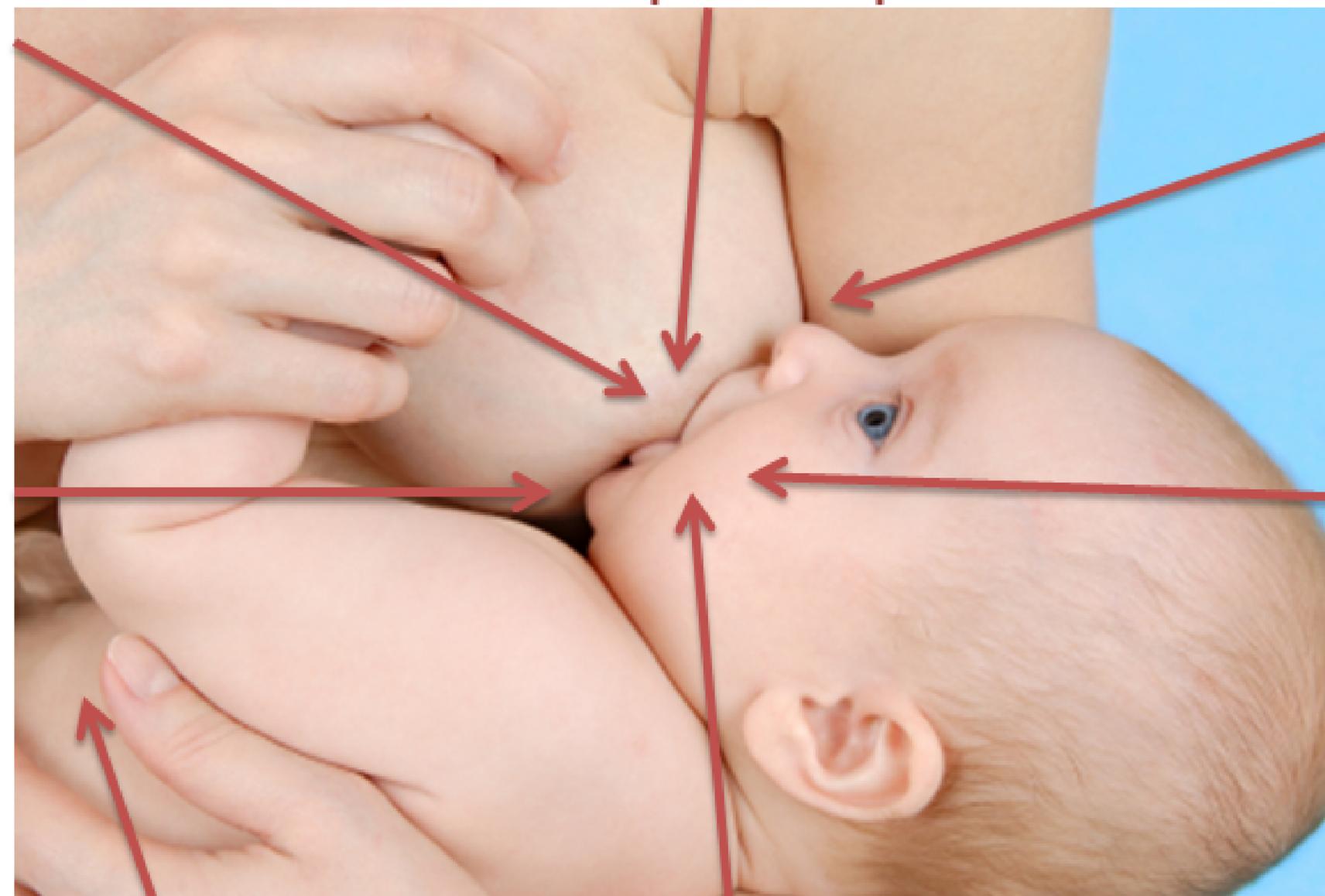
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como “boquinha de peixe”

Nariz não encosta no seio e respira livremente

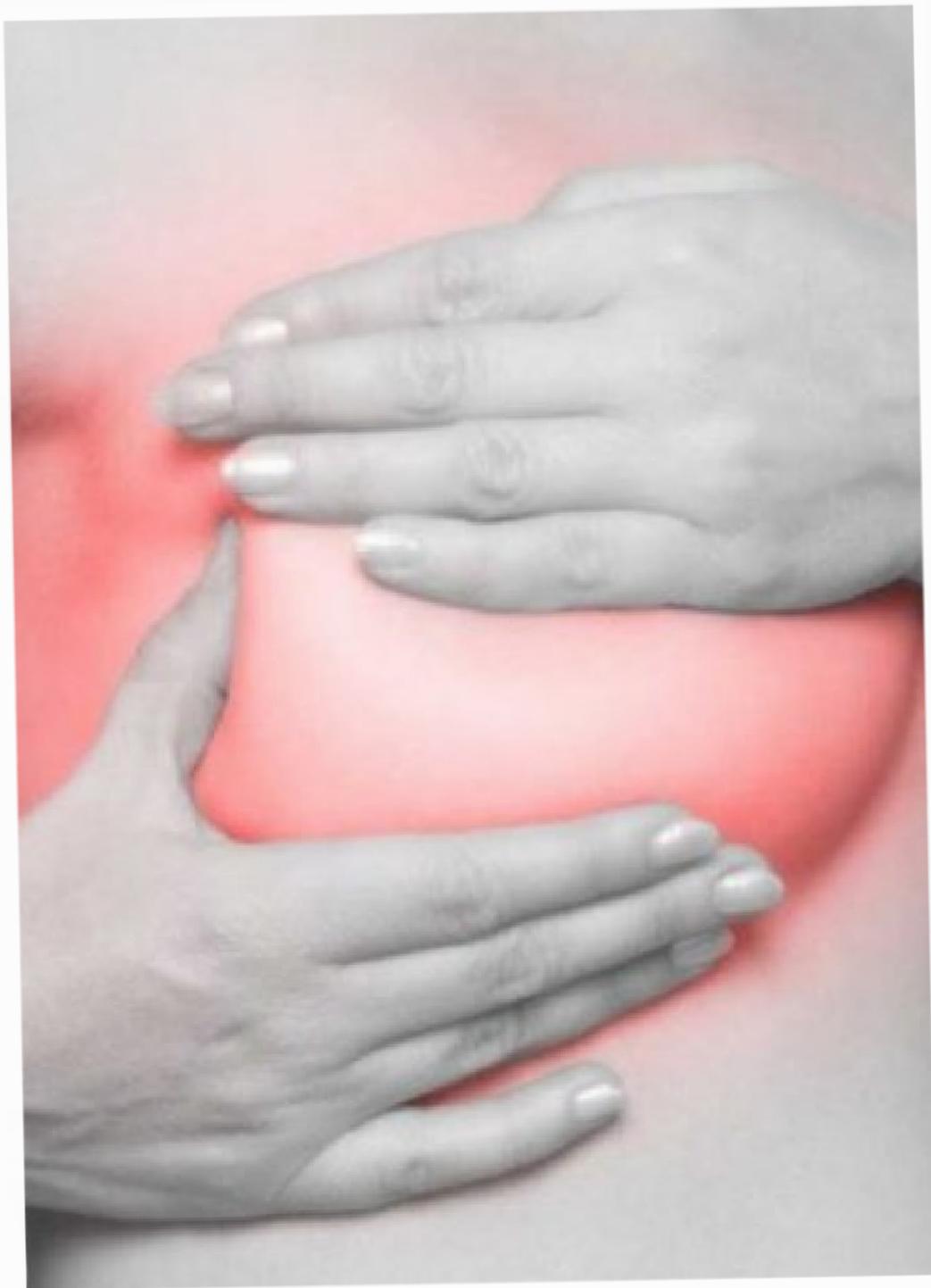
Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite



Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora



PROBLEMAS QUE PODEM ACONTECER NO PERÍODO DA AMAMENTAÇÃO?



INGURGITAMENTO MAMÁRIO

Ocorre pelo aumento da quantidade de sangue e fluidos, levando à congestão vascular;

O leite fica retido na glândula mamária;

Há edema nas mamas que ficam doloridas, quentes, vermelhas, brilhantes e tensas;

- A mulher apresenta dor (especialmente nas axilas e febre);
- Em geral ocorre 2 a 5 dias após o parto, em primíparas;
- Como prevenção a mãe deve amamentar em livre demanda; e fazer compressas FRIAS.

A água quente estimula a produção de leite, aumentando a inflamação

INGURGITAMENTO MAMÁRIO

Aleitamento frequente, posicionamento correto e pega do bebê na mama, massagem suave imediatamente antes e durante a amamentação e aplicação de compressas frias após, juntamente com analgésicos e medicamentos anti-inflamatório indicados pelo médico.

Se o ingurgitamento já se instalou, recomenda-se manter a amamentação e se a dor for intensa, ordenhar o leite, manualmente.

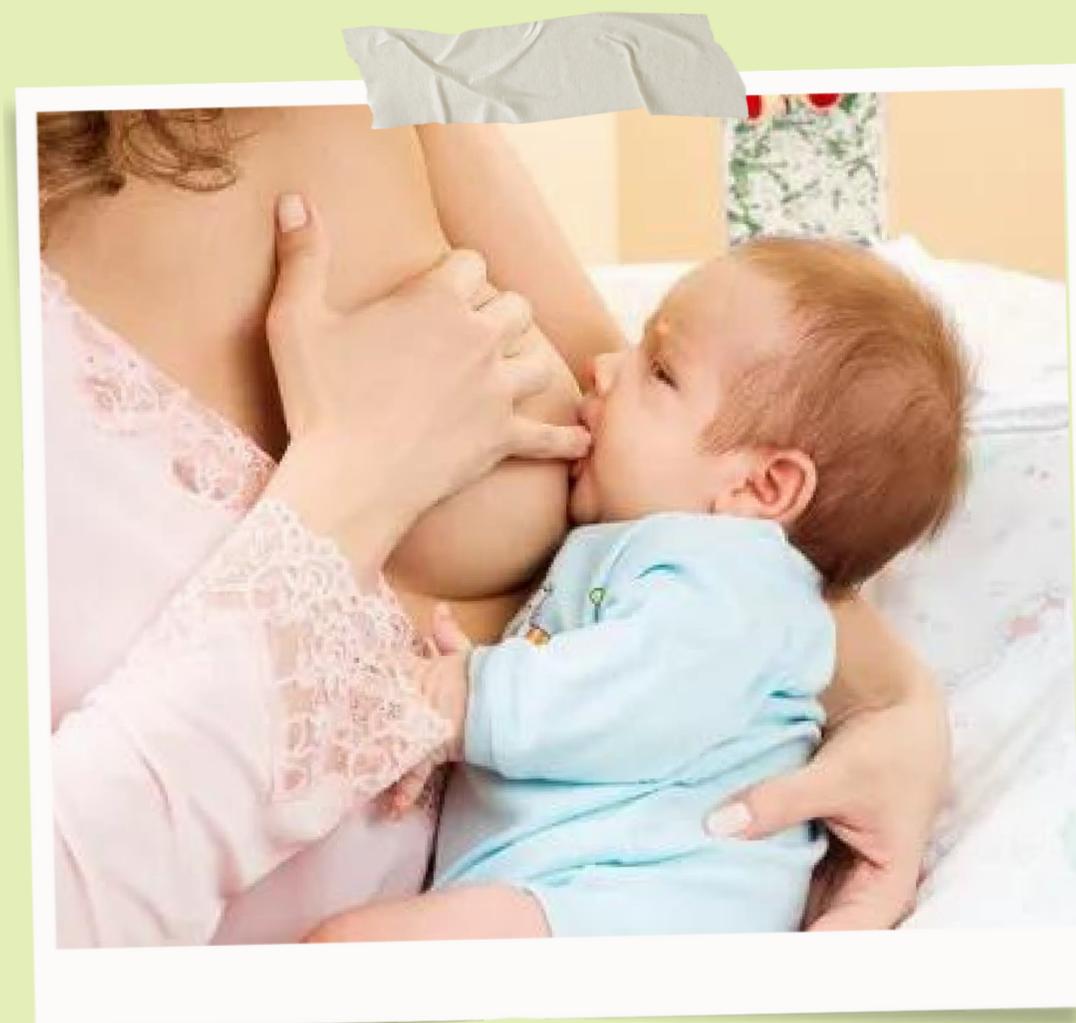
FISSURAS

Como evitar as temidas fissuras ???

As fissuras são decorrentes da má posição do bebê em relação à mama e da técnica incorreta de sucção. Isso ocorre quando o bebê suga só o mamilo, em vez de envolver a região da aréola.



Sempre que sentir dor reposicione o bebê na mama usando o dedinho para retirar a boquinha do bebê da mama.





Como armazenar o
leite materno???



COMO ARMAZENAR?

Tirar leite não é a coisa mais fácil do mundo e não deve ser feito nos primeiros meses a menos que muito necessário.

No início o corpo vai se adaptar a demanda do bebê e a menos que você precise, se você estimular a mama mais do que o necessário pode gerar os problemas relatados acima.

No início você não deve conseguir tirar muito leite, e tudo bem, você pode congelar uma dose por cima das outras, desde que identifique a data da primeira leva.

UMA DICA: coloque pequenas porções no início pois quando for descongelar só poderá fazer uma vez e o leite não consumido terá que ser descartado.

Juntar o volume suficiente para oferecer ao bebê.

COMO ARMAZENAR?

As bombinhas geralmente vêm com alguns recipientes especiais para o congelamento ou armazenamento do leite.

Você pode armazená-lo também em mamadeiras comuns esterilizadas, desde que estejam bem vedadas e com tampa. Recipientes de vidro com tampa de plástico, devidamente esterilizado, também podem ser utilizados.

Hoje existem no mercado embalagens esterilizadas que podem armazenar o leite de forma prática. Os potes que serão utilizados para armazenar o leite devem ser fervidos por 15 minutos, deixe - os secar em uma toalha limpa fora da cozinha para não haver risco de contaminação, depois de secos guarde - os para uso.

ATÉ QUANTO TEMPO POSSO DEIXAR O LEITE MATERNO NA TEMPERATURA AMBIENTE?

Você pode deixar o leite materno por no máximo até 2 horas, mas o ideal é que se consuma imediatamente após retirá-lo. Isso porque com o tempo existe um aumento do risco de crescimento de microorganismos indesejados e contaminação do leite. Logo após retirar do congelador o leite deve ser descongelar em banho maria, cuidado para não deixar ferver

QUANTO TEMPO O LEITE MATERNO DURA NA GELADEIRA?

O leite materno pode ser guardado na geladeira por até 12 horas, segundo o padrão da Rede de Bancos de Leite Humano . Se for passar desse período, melhor congelá-lo.

Usar sempre a prateleira de cima da geladeira, que é mais fria, e nunca guarde na porta da geladeira, pois a temperatura ali é extrematente variável! Deixe os potes longe de alimentos crus, de preferência armazenados dentro de um pote maior.

COMO FAÇO PARA CONGELAR O LEITE?

Você pode congelar o leite materno nos mesmos recipientes indicados, deixe pelo menos 2 cm até a borda do pote. ou recipiente.

No congelador, desde que com uma temperatura -10°C , você pode armazenar o leite por até 15 dias, como a recomendação do Banco de Leite Humano. O congelador deve ter uma porta separada da geladeira, e não aquelas acopladas a geladeira, pois a temperatura dessa forma é muito variado, ou dentro do freezer.

COMO FAÇO PARA DESCONGELAR O LEITE E OFERECER À CRIANÇA?

Deixe em banho maria, mas a água não pode chegar numa temperatura de ebulição, mas somente o suficiente para aquecer.

Não é recomendado que se recongele o leite materno, uma vez descongelado. Use-o imediatamente e descarte o que sobrar. E por último, lembre-se de sempre colocar a data de retirada do leite nos potes!!!





Orientações nutricionais



ALIMENTAÇÃO MATERNA



Macronutrientes parece que o consumo materno não muda a composição do leite (exceto o consumo de gordura, principalmente a saturada e trans.);

Já os micronutrientes podem ser afetado pela dieta materna, sendo:

- Vitaminas B1, B2, B6, B12, A – parecem variar com o consumo materno.

ALIMENTAÇÃO MATERNA

Consuma, no mínimo, 2 litros de líquidos por dia.

Beba água sempre que tiver sede, pois a lactação requer mais água que o usual;

- Consuma peixes, pelo menos, 3 vezes por semana, pois ele contém ômega 3 que é uma gordura importante para o desenvolvimento das células cerebrais do bebê;
- Dê preferência ao consumo de carnes magras e evite o consumo de preparações fritas e empanadas. Prefira o consumo de carnes cozidas, assadas ou grelhadas.



- Evite alimentos ricos em sódio, como alimentos e temperos industrializados (caldo de tablete, temperos em pó), molhos prontos (molho shoyo, molho inglês, molho de salada, ketchup, mostarda) e conservas.

O excesso de sal que esses alimentos possuem pode causar retenção de líquidos e levar ao inchaço;



- Fracione a dieta, evitando longos períodos em jejum; Não restrinja calorias da alimentação. Para a amamentação, é necessária energia proveniente dos alimentos, sendo assim, as dietas restritivas são proibidas durante este período.

POUCA RESTRIÇÃO

Uma alimentação saudável e de qualidade é sempre o melhor caminho. A restrição de alimentos pode prejudicar pois reduzem a capacidade da mãe em escolher uma dieta equilibrada ou desencorajam o aleitamento materno.

O consumo de uma variedade de alimentos é o melhor conselho nutricional que se pode dar.



IMPORTANTE



Café, chá preto ou mate e refrigerantes em grande quantidade podem provocar cólicas no bebê.

Alguns profissionais excluem produtos lácteos antes de identificarem possíveis restrições, importante ter cautela para não prejudicar a amamentação.

As bebidas alcoólicas e o cigarro são devem ser excluídas porque podem afetar a saúde materna e do bebê.

IMPORTANTE

Feijão, brócolis, água com gás, chocolate não interferem nas cólicas e gases do bebê.

Não restrinja sua alimentação a menos que você perceba uma relação clara e específica.

Cada bebê é único e você melhor que ninguém para perceber interferências particulares do seu bebê.

Em caso de suspeitas entre em contato com sua médica ou nutricionista.



1000 DIAS



1.000 DIAS =



270 dias da gestação

730 (2 primeiros anos)



A alimentação apropriada para os primeiros 1000 dias, segundo a OMS, inclui uma dieta equilibrada da mãe na gravidez, o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida do bebê.

A partir daí, a introdução de alimentos e água.

Estudos que mostram que o aleitamento exclusivo até os seis meses de vida favorece o desempenho intelectual e que a nutrição correta reduz o risco de desenvolver obesidade e doenças cardiovasculares quando adulto.

Para ajudar a entender a importância de uma nutrição adequada nesse período, é só ter em mente que os bebês triplicam o peso do nascimento ainda no primeiro ano de vida e, até os dois anos, acontece a formação dos hábitos alimentares que ele levará por toda vida.



Amamente de forma exclusiva até os 6 meses
Faça uma introdução alimentar de qualidade
Não deixe seu filho comer açúcar antes dos 2 anos
Evite alimentos industrializados pelo máximo de tempo
que conseguir





DESAFIOS E FRUSTRAÇÕES

Muitas situações podem afetar a mãe emocionalmente e dificultar o processo de amamentação, por isso é importante que a mulher esteja atenta às suas emoções e se sinta confortável para falar sobre elas.

caso ela não consiga amamentar por algum motivo, é importante que a mãe não se culpe por isso. É necessário que ela busque orientação profissional e procure ficar o mais tranquila possível.

REDE DE APOIO E SEGURANÇA

Dessa forma, você poderá continuar disponível ao bebê, garantindo a segurança e o carinho que são fundamentais ao seu desenvolvimento.

Esse é um momento de descobertas e adaptação.

para cada mãe vai acontecer de uma maneira específica, afinal, nenhum bebê é igual ao outro. Quanto mais a mulher se sentir protegida, compreendida e segura, mais fácil será a maternidade com um todo.





SIGA SEU CORAÇÃO,
RESPEITANDO CADA FASE!



OBRIGADA

FR
FERNANDA RABELO
NUTRICIONISTA

@fernandarabelo_nutri