

**AMA
MEN
T A
Ç Ã O**



Mitos x Verdades

Breastfeeding: myths and truths

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE MEDICINA

Docente Organizadora:
Maria Helena Ribeiro De Checchi

Docente Colaborador:
Luiz Paulo Souza e Souza

Discentes participantes:
Alexandre Colli Dal Prá
Amanda Cristina da Silva Souza
Bruno Pinho Mineiro Gonçalves
Camila Mota Oliveira
Henrique Costa Ferreira

COARI
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA

CURSO DE MEDICINA

FICHA CATALOGRÁFICA

A483 Amamentação: mitos e verdades [recurso eletrônico]/ Docente organizadora: Maria Helena Ribeiro De Checchi.; Docente colaborador: Luiz Paulo Souza e Souza; Discentes participantes: Alexandre Colli Dal Prá...[et al.]. -- Coari, AM : Instituto de Saúde e Biotecnologia/Universidade Federal do Amazonas, 2020.

Bibliografia: p.21

Acesso remoto: <http://riu.ufam.edu.br/>

ISBN 978-65-00-11178-1

1. Amamentação – guia 2. Amamentação – saúde pública 3. Saúde materno infantil I. De Checchi, Maria Helena Ribeiro. II. Souza, Luiz Paulo Souza e III. Dal Prá, Alexandre Colli IV.. Universidade Federal do Amazonas

CDU 618.63 (036)

Como citar este documento conforme ABNT 6023:2018

DE CHECCHI, Maria Helena Ribeiro (org.). Amamentação: mitos e verdades. Colaborador Luiz Paulo Souza e Souza. Participantes Alexandre Colli Dal Prá et al. Coari, AM: ISB/UFAM, 2020. Disponível em: <http://riu.ufam.edu.br/>. Acesso em: 05 nov. 2020

Ilustrações - Fonte: Canva

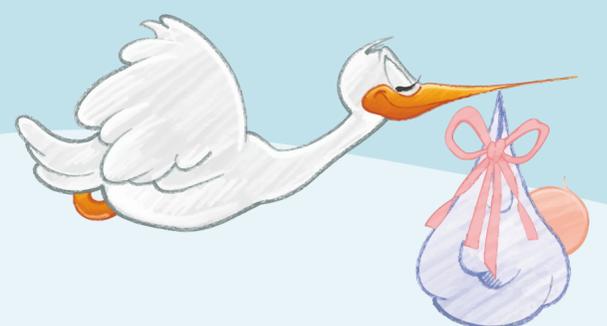


COARI
2020

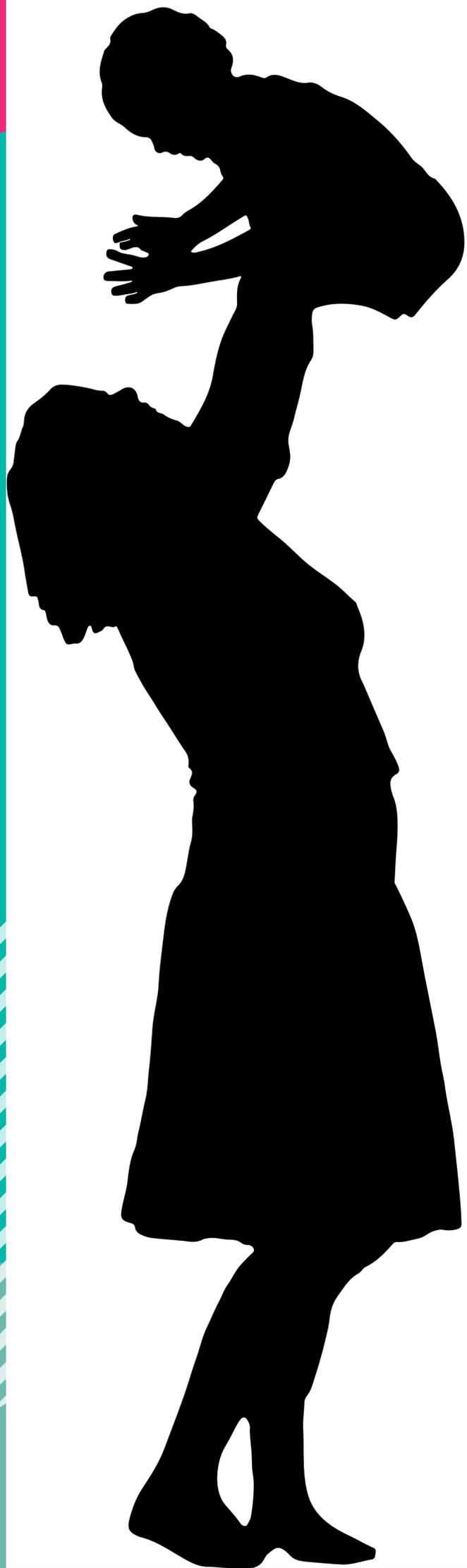


Sumário

1	Sobre o guia	4
2	Público-alvo	5
3	Relevância	6
4	Benefícios do Aleitamento Materno ...	7
5	Mitos x Verdades	8
6	Referências	2 1



Sobre o guia



Este
guia busca
esclarecer alguns
mitos, derrubar
tabus e trazer à
tona verdades sobre
amamentação.

Público-alvo

Destina-se a toda população, mas em especial às gestantes e mães que estejam amamentando para que entendam melhor esta fase.



Relevância

Preconiza-se o Aleitamento Materno Exclusivo até os 6 meses de vida do bebê e que a amamentação continue até os 2 anos de idade junto com outros alimentos (Brasil, 2009).

O aleitamento materno é fundamental à saúde da criança, pois além de nutrir, favorece o desenvolvimento físico e emocional da criança, além de estimular e amparar o vínculo afetivo entre mãe e filho (Brasil, 2014).

Apesar de todos os benefícios do aleitamento materno, comprovados por estudos científicos, e sua superioridade a outras formas de alimentar a criança, mais da metade das crianças brasileiras com menos de seis meses de idade já não se encontra em aleitamento materno exclusivo (UFRJ, 2020).

Benefícios do Aleitamento Materno

Redução da mortalidade na infância

Promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho

Promoção do desenvolvimento infantil

Diminuição do risco de câncer de mama e ovários

Proteção contra obesidade

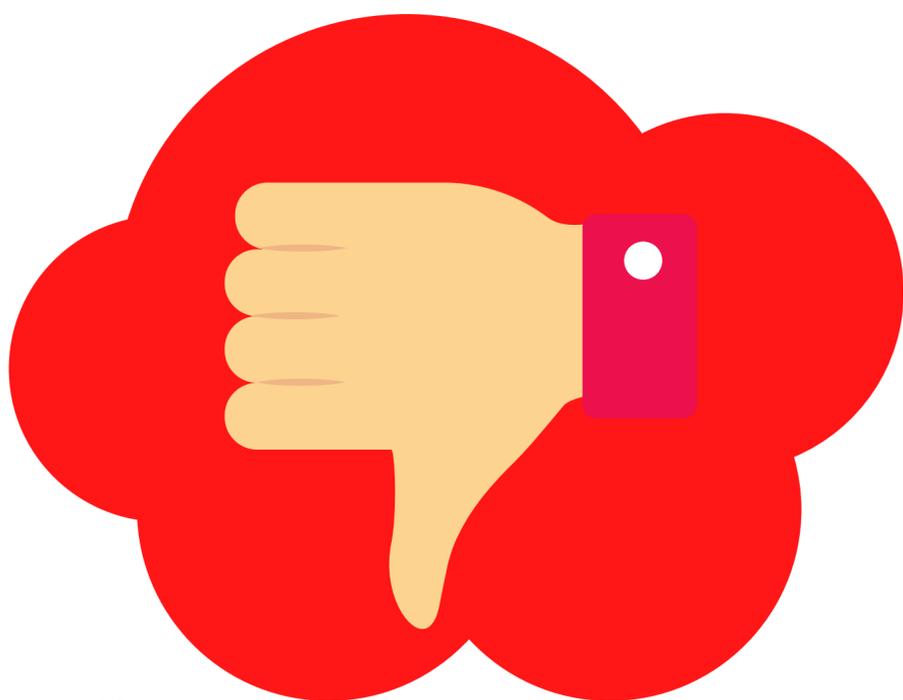
Economia: não precisa ser comprado

Proteção contra diarreia

Promoção do crescimento infantil

Aleitamento Materno

MITOS x **VERDADES**



MITOS x VERDADES



MITO

Meu leite é fraco para o bebê

**Não existe leite materno fraco!
O seu leite tem tudo o que o bebê precisa
para crescer saudável e deve ser o único
alimento do seu filho até o 6º mês de vida.**



MITOS x VERDADES



MITO

O bebê deve ter horário para mamar

**É o bebê quem decide!
O bebê deve mamar toda vez em que sentir fome. Não existe regra sobre a frequência das mamadas, isso muda conforme o bebê. E o bebê não ficará mal acostumado se mamar sem um horário definido!**



MITOS x VERDADES



MITO

O leite de vaca é mais forte que o da mãe, por isso pode ser dado aos bebês

Pelo contrário, o leite de vaca é mais fraco! Além de não nutrir o bebê adequadamente, ele ainda pode fazer mal a essa criança. O leite ideal é o da mãe e não o de vaca.



MITOS x VERDADES



MITO

Preciso dar os dois peitos a cada mamada

O ideal é que a mãe não interrompa a amamentação, deixando o bebê mamar à vontade no primeiro peito, até esvaziá-lo completamente. Isso é importante porque somente depois de alguns minutos o bebê consegue atingir o leite do final da mamada, que é mais rico em gordura, fazendo o bebê ganhar peso e ficar saciado.



1 2

MITOS x VERDADES



MITO

Não produzo leite suficiente para o bebê

Cada mãe produz leite na quantidade suficiente para o seu bebê, porém a produção do leite materno depende principalmente da sucção do bebê e do esvaziamento da mama. Portanto, quanto mais o bebê mamar e esvaziar adequadamente as mamas, mais leite a mãe irá produzir

1 3



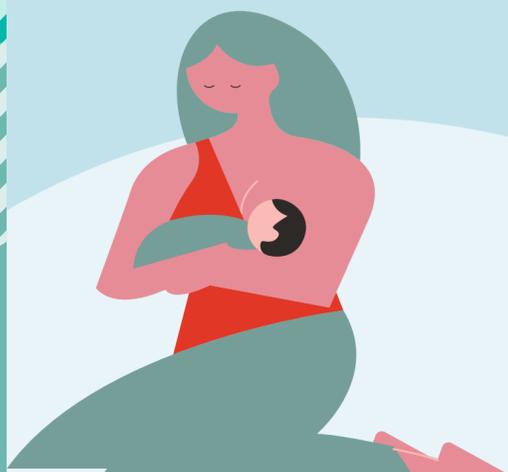
MITOS x VERDADES



MITO

Estou com dificuldade para amamentar, o ideal é que o bebê mame em outra mulher

Você, mãe, deve buscar ajuda de um profissional de saúde na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa. Em nenhum momento deixe que seu bebê mame em outra mãe, sem indicação médica, pois existe grande risco de contaminação por alguma doença.



MITOS x VERDADES



MITO

Devo dar chá para aliviar as cólicas do bebê

Infelizmente é natural que o bebê sinta cólica até os 3 primeiros meses de vida, pois o seu intestino está amadurecendo.

O ideal é que esse bebê receba aconchego dos pais durante as crises. Não é indicado o uso de nenhum chá!



MITOS x VERDADES



MITO

Devo lavar meus peitos antes de amamentar

Não é necessário higienizar as mamas sempre que for amamentar. No entanto, é importante que a mãe tenha hábitos de higiene adequados como banho diário e esteja sempre com o sutiã limpo e seco, pois as mamas úmidas favorecem a proliferação de fungos e bactérias.



MITOS x VERDADES



MITO

Peitos pequenos não produzem leite suficiente para o bebê

O tamanho da mama não tem relação com a produção do leite. Tanto as mamas grandes quanto as pequenas possuem capacidade de produzir o mesmo volume de leite em um dia.



MITOS x VERDADES



MITO

Meu leite não mata a sede do bebê

O leite que você, mãe, der para o seu bebê, além de possuir todos os nutrientes necessários, também é rico em água, o que permite que o bebê não sinta sede.



MITOS x VERDADES



VERDADE

Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz

O ato do bebê sugar o peito durante a amamentação é fundamental na produção de mais leite para o bebê! Quando o bebê começa a sugar o peito, manda uma mensagem para o cérebro da mãe, que libera substâncias responsáveis pela produção do leite.





VERDADE

O uso de chupetas e mamadeiras pode prejudicar o crescimento dos dentes do bebê

O uso de chupetas e mamadeiras atrapalha o desenvolvimento não só dos dentinhos, mas também toda a parte de dentro da boca. Além disso, o uso desses objetos desestimula o bebê a mamar na mãe da maneira correta, o que levará a uma rejeição do peito da mãe antes do tempo desejado.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Atenção à saúde do recém-nascido:** guia para os profissionais de saúde. 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil:** aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília : Ministério da Saúde, 2009.

BURNS, D. et al. **Tratado de Pediatria: Sociedade Brasileira de Pediatria.** 4. ed. Barueri- SP: Manole, 2017.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Portal Fiocruz,** 2018. Leite materno garante a hidratação de bebês. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/leite-materno-garante-hidratacao-de-bebes>>. Acesso em: 23 set. 2020.

KLIENGMAN, R. M. et al. **Nelson tratado de pediatria.** 20. ed. Rio de Janeiro : Elsevier, 2017.

UFRJ. Universidade Federal do Rio de Janeiro. **Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil - ENANI-2019:** Resultados preliminares - Indicadores de aleitamento materno no Brasil. UFRJ: Rio de Janeiro, 2020.