

**SEMANA MUNDIAL DE ALEITAMENTO MATERNO**

# AMAMENTAR, UM LINDO ATO DE AMOR

**Principal vínculo entre a mãe e seu filho, saiba por que esse leite faz bem pra saúde dos dois**

**NATHÁLIA GERALDO**

**O** ato de alimentar o próprio filho por meio do leite materno parece ser natural, mas ainda há poucas mães que valorizam a amamentação.

Por isso, a primeira semana de agosto é considerada a Semana Mundial de Aleitamento Materno, que coloca em foco a necessidade do leite humano para o desenvolvimento do bebê.

Segundo a enfermeira consultora em amamentação do projeto Anjos de Leite, Sandra Abreu, os tabus que martelam na cabeça das gestantes são as principais barreiras para o incentivo à amamentação.

"Muita gente diz que o leite é fraco e não vai alimentar o bebê. É importante saber que tudo depende

de como é feito, por isso, orientamos antes e depois do nascimento", explica Sandra, que dá consultoria nos principais hospitais da Baixada Santista com mais duas enfermeiras.

"Vamos aos hospitais, mas também visitamos a mulher em casa. Por semana, atendemos cerca de dez mães em todas as cidades".

Pioneira na região, a pediatra Keiko Teruya é referência no assunto e incentiva, sempre, a amamentação.

"Santos é uma cidade que amamenta. Cerca de 47% dos bebês que nascem aqui por ano são alimentados exclusivamente com leite materno", comenta a especialista, que é membro do Comitê Nacional de Aleitamento Materno e do Departamento de Aleitamento da Sociedade Brasileira

de Pediatria.

"A amamentação também faz bem pra mãe, que se previne contra hipertensão, obesidade e câncer de mama, além de ser a maneira mais barata de reduzir a mortalidade infantil".

Confira no quadro da página ao lado o que as prefeituras da região têm feito para incentivar a prática.

## Doação

A doação de leite para bebês prematuros ou que não tenham condições de mamar no peito também faz parte da campanha. Na região, há dois Bancos de Leite Humano funcionando em Santos e em Peruíbe.

De acordo com a supervisora da unidade de Santos e pediatra Teresa Maria Isaac Nishimoto, qualquer mamãe pode doar e o banco realiza a coleta domiciliar do leite.

"Em média, conseguimos 30 litros por mês, mas isso só atende à demanda interna. O ideal seria até 50 litros por mês".

## Dúvidas sobre aleitamento ▶

### 1) EXISTE LEITE FRACO?

Não. O leite nunca é fraco. A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação: nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade. É o colostro, um leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos. É a primeira vacina do bebê.

### 2) COMO AMAMENTAR O BEBÊ?

A mãe deve estar confortável. Se achar necessário poderá apoiar os pés, os braços e as costas.

O uso de travessieiros costuma ajudar.

A posição do bebê também é importante, ele precisa estar de frente para o peito, bem encostado no corpo da mãe, com o bumbum apoiado pela mão da mamãe.

Quando o bebê abocanha uma grande parte da aréola, aquela parte mais escura do peito em volta do bico, fica mais fácil extrair o leite. Isso mantém uma boa produção de leite e protege o peito das rachaduras.

### 3) COMO FAZER PARA QUE O LEITE NÃO EMPEDRE?

Para evitar o empedramento, toda vez que o peito estiver muito cheio ou pesado ele deve ser esvaziado. Para retirar o leite, faça massagens suaves em todo o peito.

Depois, coloque o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante do peito e aperte suavemente um dedo

contra o outro. O leite inicialmente sai em gotas e logo após em pequenos jatos.

### 4) QUAL É A IDADE DE PARAR DE AMAMENTAR?

A amamentação é recomendada até 2 anos ou mais. O leite acompanha o crescimento do bebê e ainda contém proteínas, vitaminas, energia e anticorpos para a melhor proteção da criança. Depois de 2 anos de idade, mãe e bebê devem decidir se continuam ou não.

### 5) COMO FAZER PARA CONCILIAR TRABALHO E AMAMENTAÇÃO?

Durante a licença-maternidade dar só de mamar, sem qualquer outro líquido.

Depois desse período, peça para levar o bebê consigo no trabalho, para continuar a amamentação. Se não for possível, peça à pessoa que vai cuidar do bebê para levá-lo ao seu trabalho para que você mesma possa amamentá-lo. Se o seu trabalho for perto de sua casa, aproveite a "pausa amamentação" para ir amamentar.



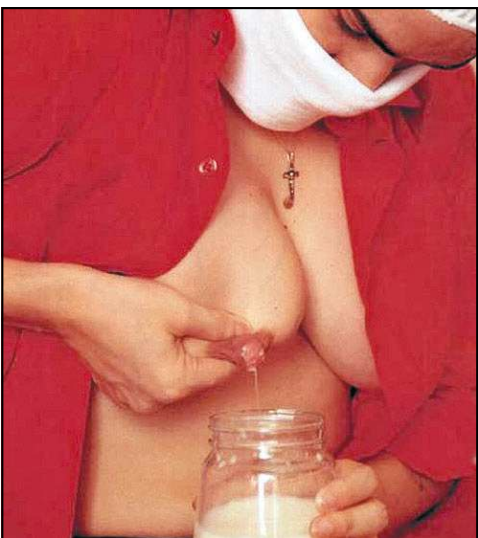
SEMANA MUNDIAL DE ALEITAMENTO MATERNO

**Doação**

- >>Um litro de leite pode alimentar até dez recém-nascidos por dia. O leite materno doado é encaminhado para bebês que estão internados (prematurados ou que estão em incubadoras).
- >>Toda mãe que amamenta pode ser doadora. Se informe pelo telefone 136 (Disque Saúde) sobre os pontos de coletas da sua Cidade.
- >>Todo o leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a um controle de qualidade antes da distribuição.
- >>Você sabia? A produção do leite depende do esvaziamento da mama e, quanto mais a mulher esvazia a mama, mais leite será capaz de produzir.

**ONDE IR**

**Banco de Leite Humano - Hospital Guilherme Álvaro**  
Rua Oswaldo Cruz, 197, Boqueirão, Santos. Telefone: (13) 3202-1455  
**Banco de Leite Materno de Peruíbe - Casa da Mulher**  
Rua Rosa Gatti fortuna, 80, Centro, Peruíbe. Telefone: (13) 3451-3044.  
*\* As duas unidades aceitam doação de frascos de vidro com tampa de plástico para armazenamento do leite doado.*



Adriana conta com a ajuda da Dra. Keiko para cuidar da filha

**Mariela se prepara pra amamentar Vicente**

Mamãe de primeira viagem, a professora de inglês Mariela Martins preferiu se informar antes mesmo do bebê nascer para que o momento de amamentar não virasse um bicho-papão.

"Tenho uma amiga que teve dificuldades de alimentar o filho com o leite. Por isso, vim até o Banco de Leite do Hospital Guilherme Álvaro para solucionar minhas dúvidas".

Segundo Mariela, grávida de sete meses e meio e à espera de Vicente, esse tipo de incentivo é uma mão na roda para quem quer aprender direitinho a cuidar do bebê.

"Aqui, me explicaram como ele deve pegar no bico, como fazer quando o leite empedra e entendi que o filho não nasce sabendo mamar. É preciso ensiná-lo", detalha.

**Com Dora nos braços, Adriana faz questão de dar o leite**

Um vínculo mais forte e a oportunidade de ainda gerar o bebê, mesmo que fora do ventre. Essa é a sensação que a mamãe Adriana Vieira, instrutora de ioga e doula, tem a cada vez que vai dar de mamar para a pequena filha Dora, nascida em 23 de julho, e terceira herdeira.

"Acredito que é uma forma de ainda gerarmos o bebê, pois a mãe alimenta do seu próprio leite. Além dis-

so, me sinto extremamente útil e feliz por ter condições de amamentar".

Segundo Adriana, que também fez questão que o parto fosse normal, o leite materno é o alimento fundamental para o desenvolvimento da criança.

"Mas, para amamentar, é preciso ter paciência. Acredito que com a orientação de um profissional, um pediatra competente, as coisas sejam melhores".



Ela foi buscar informações sobre o assunto para fazer bonito

**Veja os programas das prefeituras**

**BERTIOGA**

>>Projeto "Cuidar e Crescer", que está sendo reformulado e que será retomado a partir do próximo dia 4 de agosto.

>>O projeto, que é desenvolvido nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e no Centro de Saúde 3 (em reforma) é dirigido a grupos de gestantes e de aleitamento materno. A iniciativa visa atender a gestantes, principalmente as que não comparecem assiduamente ao programa SIS-Pré-Natal

**CUBATÃO**

>>Durante todo o ano existe um trabalho de incentivo à amamentação com pediatras e enfermeiros treinados para dar toda a orientação às mães nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs). Após o nascimento da criança, ainda no hospital, as mães são incentivadas e orientadas sobre a forma correta de amamentar.

**GUARUJÁ**

>>O Programa de Aleitamento Materno do Município é responsável por 60% da taxa de aleitamento exclusivo, até os quatro meses de idade, e 47%, até os

seis meses. É ainda responsável por 82% da população que mama no peito. Todas as ações são focadas em diminuir infecções, mortalidade infantil e morbidade

>>O programa funciona em todas as Unidades de Saúde da Família (Usafas) e Unidades Básicas de Saúde (UBS)

>>No Centro de Incentivo ao Aleitamento Materno (Ciama), além do grupo de mães funciona um posto de coleta de leite onde são atendidos os recém-nascidos de risco, com baixo peso e algumas patologias.

>>Munidas do exame pré-natal, as mães passam por uma entrevista e são orientadas como tirar o leite e conservar o alimento.

>>Elas também recebem os recipientes necessários para armazená-lo. A entrega é semanal. O leite é enviado ao Banco de Leite Humano no Hospital Guilherme Álvaro, onde é pasteurizado e doado aos prematuros

>>O Ciama fica na Avenida Marivaldo

Fernandes, s/nº. O Banco de Leite funciona na unidade de Saúde das 7 às 14 horas.

**ITANHAÉM**

>>Programa Amamentar: recebe doações de leite materno no Centro Especializado na Saúde da Criança e da Mulher (Cescrim Paula Vargas) e coleta doações em domicílios de mães assistidas pela rede de saúde municipal.

>>O Cescrim Paula Vargas ainda oferece serviços para as mães como completo acompanhamento de pré e pós-natal, com auxílio da equipe das dez Unidades de Saúde da Família (USFs), que também trabalham com grupos de monitoramento de gestantes.

>>O Centro fica na Avenida Tiradentes, 184, no Jardim Mosteiro. Atendimento das 7 às 17 horas, de segunda a sexta-feira. O telefone é (13) 3426-3197

**MONGAGUÁ**

>>Não existe um programa específico na rede de saúde do município, apenas

um trabalho de orientação realizado nas unidades de saúde da família, durante o pré natal e após o nascimento, nas consultas do recém nascido.

**PERUÍBE**

>>Toda segunda feira, a equipe do Banco de Leite visita os bairros da Cidade para o recolhimento do leite. Ao todo, são realizadas cerca de 40 coletas por semana, somando um montante de mais de 50 litros por mês, para atender as crianças de Peruíbe e Itanhaém.

>>O Banco de Leite Materno de Peruíbe atende na Casa da Mulher, de segunda a sexta-feira, das 8 às 16h, Rua Rosa Gatti fortuna, 80, Centro.

>>Programação da Semana: O ponto alto da campanha será em 7 de agosto, quando será realizado um evento especial com as mães no Tiro de Guerra (Rua José Veneza Monteiro, 640, Centro). Profissionais de saúde estarão no local para mostrar a importância do aleitamento materno e prestar atendimento adequado para as mães

que estão com dificuldades na amamentação.

**PRAIA GRANDE**

>>O Complexo de Saúde Irmã Dulce (que compreende o Hospital Municipal e o Pronto-Socorro) conta com sala especial voltada à amamentação no período de recuperação pós-anestésica da cesárea. O espaço, que abriga as mães e recém-nascidos, está localizado no Centro Cirúrgico da unidade.

>>A orientação às mulheres continua nas Usafas e multiclinicas.

>>Programação da Semana:

**SÃO VICENTE**

>>Profissionais da Secretaria de Saúde dão orientações às gestantes que fazem o pré-natal nas unidades de saúde municipais.

>>As futuras mães recebem orientações sobre o aleitamento e incentivo para amamentar os filhos.

>>Programação da Semana: Concurso Amamenta São Vicente, destinado a estudantes de creches, educação infantil, ensinos fundamental

e médio de escolas municipais, estaduais e particulares.

**Palestras:**  
>>"Perto das Mães", na Unidade Básica de Saúde (UBS) Sambalá tuba. Dias 1º e 7 de agosto às 11 horas

>>"A importância do aleitamento materno para a saúde de mulheres e crianças", na UBS Tancredo Neves. Dia 2 de agosto às 8 horas

>>"A importância do aleitamento e seus benefícios e orientação de como fazer a pega", na UBS Samaritã

>>"Dez passos para uma amamentação saudável", na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Jardim Rio Branco. No dia 1º de agosto, às 9h30

>>"O dilema do desmame", na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Jardim Rio Branco, dia 7 de agosto às 9h30

**SANTOS**

>>Já na primeira semana de vida da criança as mães são recebidas em grupo para orientação com pediatra e depois passam por consulta individual para acompanhar a evolução do peso, altura e estado clínico de cada uma. A rotina do grupo segue até o sexto mês.