

Projeto Incentivo ao Aleitamento - ACIPG

Ponta Grossa: 26/10/2023

Objetivos:

- Incentivar o aleitamento materno;
- Oferecer apoio e estrutura: sala com refrigerador para as mães esgotarem e guardarem o seu leite durante a jornada de trabalho.

Agosto Dourado



O tema da campanha do aleitamento materno, reforça que a rede de apoio é essencial para o sucesso do aleitamento materno. “A mulher precisa ter a proteção do aleitamento em todos os âmbitos, seja em casa, com a família e, até mesmo, os vizinhos; no trabalho, amparada pelas leis; na imprensa, com a divulgação de informações corretas sobre o assunto” (Presidente da SBP).

Agosto Dourado

A campanha de incentivo à amamentação é uma política que já entrou definitivamente no calendário mundial. Segundo Dr. Luciano Borges Santiago - Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Agosto Dourado

O leite materno é a melhor fonte de nutrição para bebês e a forma de proteção mais econômica e eficiente para diminuir as taxas de mortalidade infantil, sendo capaz de reduzir em até 13% os índices de mortes de crianças menores de cinco anos, segundo o Ministério da Saúde.

Agosto Dourado

O aleitamento materno protege a criança de doenças como diarreia, infecções respiratórias e alergias, além de evitar o risco de desenvolver hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade na vida adulta.

Portanto Crianças que são amamentadas, ficam menos doentes, e conseqüentemente suas mães, terão menos faltas no trabalho.

Agosto Dourado

MS recomenda a amamentação até os 2 anos de idade ou mais e, de forma exclusiva nos seis primeiros meses de vida.

Agosto Dourado

- Quais os cuidados básicos que a mãe deve tomar ao amamentar seu bebê?
- desejar amamentar
- estar disponível – física e emocionalmente
- boa pega (bebê abocanhar toda a aréola)
- aréola macia (não ingurgitada, empedrada)

Amamentação x volta ao trabalho

- Ordenha de leite materno
- Armazenamento de leite materno
- Oferta de leite materno fora do seio
- Ordenha durante a jornada de trabalho
- Manutenção da produção de leite

Armazenamento do Leite Materno

- Dar preferência para recipiente de vidro com tampa plástica de rosca,
- Colocar sempre uma etiqueta com data da primeira coleta,
- Armazene o leite materno em vários recipientes e menor quantidade (70 a 100ml por vidro),
- Não encha o vidro até a tampa, deixe 2 dedos de espaço para a expansão do líquido quando congelar,
- É possível completar os recipientes com leite fresco, mesmo que o anterior já esteja congelado, levando sempre em consideração a data da 1ª coleta.



Transporte do Leite Ordenhado

- O leite retirado de congelador ou geladeira deve ser imediatamente colocado em bolsa térmica,
- Os recipientes devem ser transportados preferencialmente em posição vertical e sempre com placas de gelo na lateral interna das bolsas,
- O leite deve ser congelado assim que chegar em casa,
- Não esquecer também de congelar novamente as placas de gelo e desinfetar novo material para o dia seguinte.



Estoque de Leite Materno

- Existem várias escolas no que se refere ao armazenamento de leite materno. Utilizo com segurança as norma americanas (ANM), que são menos rígidas que as nacionais e aplicam-se ao uso doméstico de leite materno ordenhado (cru e para uso próprio):
 - NA GELADEIRA- 24H
 - EM CONGELADOR- 30 DIAS
 - FREEZER ÚNICO- 1 A 3 MESES.
-
- Atenção: este leite não serve para doação a um BLH.



Ordenha de leite Materno



- Deve ser iniciada ao menos 1 mês antes do retorno;
- Iniciar massageando os seios, usar calor local se necessário,
- O material onde o leite será coletado deve estar limpo e esterilizado. Dar preferência a copos com bocal largo em caso de ordenha manual.

Ordenha Durante o Trabalho

- Higiene
- A ordenha deve ser feita inicialmente em intervalos regulares,
- Preferencialmente respeitando a rotina prévia do bebê ao seio.
- O ideal seria ordenha a cada 3 h durante o período de ausência, se o bebê está em aleitamento exclusivo.
- Idealmente o leite deve ser congelado imediatamente. Se isto não for possível, deve ser levado à geladeira, e congelado logo que chegar em casa.

Quanto Ordenhar? Quanto Oferecer?

Calcular aproximadamente quantas mamadas o bebê fará na ausência da mãe. Exemplo: se o bebê tem hábito de mamar de 3/3h e a mãe se ausentará das 8 às 17h, um bebê em aleitamento materno exclusivo fará 3 mamadas em sua ausência.

Para cada mamada, ele precisará de aproximadamente 120 a 150 ml (bebês de 1 a 6 meses, em aleitamento exclusivo).

Sabendo a quantidade diária que ele precisa de leite e o montante que consegue ordenhar a cada vez, a mãe terá a quantidade de ordenhas diárias.

Os primeiros dias servirão como seu parâmetro, uma vez que a tendência do bebê é sempre mamar menos no copinho do que ao seio.

É importante amamentar em livre demanda antes de sair de casa e ao retornar, inclusive e principalmente durante a noite, quando a produção de prolactina é mais eficiente.

É importante ter um estoque como prevenção para os dias em que a ordenha não será tão efetiva ou que você terá menos tempo de intervalo.

Uso de Bomba Elétrica

- Para a mãe que trabalha e deseja manter a produção recomenda-se a bomba elétrica.
- É importante ordenhar com regularidade para obter melhores resultados com a bomba elétrica, familiarizar-se com o uso, limpeza e montagem.
- Se o bebê está em AME, é preciso ordenhar de acordo com o número de vezes que ele mamaria se estivesse com a mãe. Conforme os sólidos são introduzidos e bem aceitos, diminui-se a ordenha até que não seja mais necessária.
- A sessão de ordenha deve levar de 10 a 15 minutos em cada seio, mesmo que não haja mais reflexos de saída. Pode-se trocar de seio mais de uma vez se não obtiver reflexos.

Para Obter mais Reflexos, Estimule os Sentido!

Mente: feche os olhos, relaxe e imagine seu bebê sendo amamentado.

Visão: Olhe para seu bebê através de uma foto ou vídeos:

Audição: Ouça a gravação de seu bebê balbuciando ou chorando. Se você está no trabalho, ligue para casa para saber como está o bebê ou menos para ouvi-lo ao telefone.

Olfato: Cheire a roupa ou um cobertor de seu bebê.

Tato: Aplique uma compressa morna ou massageie o seio suavemente.

Paladar: Faça uma refeição saborosa ou beba um suco que gosta muito.

Dúvidas

Pode: Juntar leite ordenhado ao leite já congelado,

Usar parte do leite refrigerado e deixar por mais 24h em geladeira o que não utilizou,

Deixar o leite em geladeira e congelar somente após 24h,

Misturar leites de diferentes ordenhas na mesma oferta.

Não Pode: Recongelar leite descongelado,

Reutilizar leite já aquecido,

Refrigerar leite que já esteve em contato com a boca do bebê,

Ferver o leite materno.



OBRIGADA!

Enfermeira / Consultora de Amamentação

Virte Lasari Melo

Celular: (42) 99911-2372

E-mail: melovirte@gmail.com

Instagram: @virtelasari

Bem Amamentar



Sites de busca:

<https://www.saúde.pr.gov.br/noticias-agosto-dourado>

<https://aen.pr.gov.br-noticias/agosto-dourado>

<https://fhemig.mg.gov.br-noticias-agosto-dourado-reforca-a-importância-apoio-para-a-amamentação>

<https://agosto-dourado.pr.com.br>