

Profa. Dra. Enfa. Ianê Nogueira do Vale e Enfa. Alessandra Campos

Amamentar

tirando dúvidas, trazendo verdades



@valeamamentar

www.valeamamentar.com.br



"Toda mãe é suficientemente
boa para seu filho"

Winnicott, Donald Woods



www.valeamamentar.com.br

@valeamamentar



Sumário

- 1 Quem somos?
- 2 Por que precisamos falar sobre Amamentar?
- 3 Por que parece/dizem que é tão difícil Amamentar?
- 4 Me disseram, será verdade?
- 5 Por quê Amamentar?
- 6 Será que estou pronta para Amamentar?
- 7 Quais profissionais cuidam da amamentação?



1

Quem
somos?



Olá!



Nós somos a **Vale Amamentar** e acreditamos que investir em amamentação vale a pena.

Toda mãe merece ter uma amamentação prazerosa, sem dor, com orientação e apoio, garantindo o desenvolvimento adequado do bebê e respeitando as necessidades e desejos das mães e famílias.

Estudamos muito sobre esse assunto, buscando sempre informações atualizadas e novas técnicas comprovadas nos estudos científicos mais recentes.



Vale Amamentar
Consultoria em Amamentação
www.valeamamentar.com.br

Muito prazer!

Ianê do Vale

Sou enfermeira, especialista em enfermagem obstétrica, mestre e doutora em enfermagem (USP) e Consultora Internacional em Amamentação IBCLC*.

Trabalhei por 30 anos como docente da Unicamp, na Faculdade de Enfermagem nas disciplinas referentes à saúde da mulher e do recém-nascido.



Alessandra Campos

Sou enfermeira, formada pela Unicamp, e a Ianê foi minha professora na faculdade. Já como estudante fiz Iniciação Científica com foco de pesquisa em Aleitamento Materno.

Fiz pós-graduação em Aleitamento Materno e atuo na UTI Neonatal do Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher - CAISM/Unicamp.

(*) IBCLC é a sigla de Certificação Internacional de Consultora em Lactação (Internacional Board Certified Lactation Consultant), que é dada pelo Conselho Internacional e indica a qualificação da profissional na assistência à amamentação. São 150 Consultoras IBCLC no Brasil e, para receber essa certificação é preciso comprovar mais de 400 horas de atendimento clínico e de treinamento; atualização constante em pesquisas científicas e passar no exame internacional (refeito a cada 5 anos).

2

Por quê
precisamos
falar sobre
Amamentação?



Por quê precisamos falar sobre Amamentação?

Dentre os temores e dúvidas que as mulheres mais expressam ou pensam em relação à amamentação está: serei capaz de alimentar o meu bebê?

Essa insegurança normalmente surge de ideias que são pré-concebidas a partir de frases que ouvimos ao longo da nossa vida e, especialmente, quando estamos grávidas. São frases que começam de diferentes formas:

- Na minha família ninguém amamenta, e por isso...
- Eu tomo remédio forte, e por isso...
- Eu tenho silicone, e por isso...
- Eu fiz cirurgia de redução da mama, e por isso...
- O meu peito é pequeno OU eu não tenho bico, e por isso...

E a conclusão de cada uma delas é sempre a mesma: “...e por isso eu não consegui amamentar.”



Por quê precisamos falar sobre Amamentação?

Quem nunca ouviu ou pensou em pelo menos uma delas? Essas e outras frases desse tipo, ditas por outras mulheres acabam povoando os pensamentos das gestantes e minando sua confiança.

Junto com isso também tem os medos que são reforçados pelas experiências negativas de outras mulheres, e certamente o maior de todos é: tenho medo da dor para amamentar!

Após o parto outras incertezas vão sendo agregadas à essas. Toda mãe, em algum momento, é assombrada com a ideia de que não tem leite suficiente para sustentar o bebê e que “por sua culpa” ele está passando fome. Esse fantasma, que começou lá na gestação, se torna muito “real” para a mulher quando ela começa a achar:

- que quase não saiu leite na ordenha (ou não saiu nada mesmo);
- que o bebê “parece” não estar satisfeito;



Por que precisamos falar sobre Amamentação?

- que o bebê só se acalma no peito ou chora muito;
- que o bebê mama muitas vezes, não dá tempo do peito encher;
- que o peito está murcho e isso é sinal que ela não tem leite.

E a conclusão que essa mãe (cansada, insegura, emotiva) chega, é uma só: não tenho leite e meu filho está passando fome.

Será que isso tudo é verdade?

Muitas vezes essas situações nem são reais, são comparações com alguns padrões ou palpites que a mulher ouviu na gravidez ou de pessoas próximas. Estes pitacos acabam tomando proporções de “fatos verdadeiros” para essa mulher quando ela já está com o seu bebê nos braços, que é totalmente dependente da mãe - fonte do alimento perfeito - em uma situação crítica de cansaço e apreensão. É nesse momento que o



Por quê precisamos falar sobre Amamentação?

estabelecimento e manutenção da amamentação pode ser comprometido, principalmente porquê essas dúvidas que começaram lá na gestação não foram devidamente esclarecidas ou resolvidas.

É importante que você saiba que a grande maioria das mulheres é capaz de produzir leite suficiente:

- Para amamentar pelo tempo que quiser;
- Exclusivamente até o 6º mês;
- Mesmo sendo gêmeos;
- Mesmo se o bebê for prematuro;
- Mesmo se mãe e bebê forem separados;
- Mesmo se a mãe tiver cirurgia nas mamas;
- Mesmo depois de voltar ao trabalho.

Nem tudo que se ouve é verdade e não é por que sua mãe, amiga ou madrinha teve uma experiência ruim que a sua também vai ser. Por isso a gente não só recomenda mas defende a importância de se preparar para o



Por que precisamos falar sobre Amamentação?

pós-parto e para a amamentação. Na hora da correria e da necessidade, é a informação que vai te dar segurança para você tomar as melhores decisões.

Como o leite é produzido?



Durante a gestação, a glândula mamária se prepara para produzir leite aumentando seu volume por ação de hormônios.

Cerca de 48h a 72h após o parto, a mulher percebe que os seios ficam mais pesados, quentes e inchados, significando o início da produção de leite propriamente dita. À medida que o bebê mama efetivamente e com frequência, o corpo da mãe começa a se adaptar à demanda do bebê, funcionando como uma “fábrica”, não importa o tamanho ou formato do peito. A glândula mamária não é feita para estocar o leite, mas produz cerca de 80% da demanda do bebê durante a própria mamada, a partir da segunda semana após o parto.



3

Por quê
parece/dizem
que é tão difícil
Amamentar?



Por quê parece/dizem que é tão difícil Amamentar?

Embora amamentar seja natural, diferente dos demais mamíferos, nós somos atravessados pela cultura, política, religião, mídias, conselhos, palpites. Ao longo da nossa história como sociedade, muitas coisas contribuíram para que pouco a pouco a gente fosse “desaprendendo” a amamentar e a isso chamamos de Cultura do Desmame.

A Cultura do Desmame é tudo aquilo que está no nosso dia a dia e, sem a gente nem perceber, interfere negativamente no sucesso da amamentação e, sem pensar, a gente repete, repete, repete até que fica parecendo verdade.

No âmbito familiar, essa cultura está nas crenças equivocadas baseadas em experiências pessoais ruins que são repetidas de mãe para filha, entre amigas ou conhecidas, e que acabam se tornando “verdade”, como as que falamos no capítulo anterior.



Por quê parece/dizem que é tão difícil Amamentar?

Mas também, e principalmente, essa cultura está presente na propaganda intencional e atrativa de objetos, acessórios e alimentos para bebês. O argumento principal da enorme maioria delas é que o produto em questão, seja ele qual for, é "igual ou melhor" do que o que a mulher oferece ao amamentar. Não precisa pensar muito para perceber que nada é igual ou melhor do que o que é natural (a natureza é sábia!). A verdade é que a grande maioria desses argumentos desestimulam e prejudicam a amamentação, porém geram lucros inimagináveis às indústrias.

Talvez esteja passando pela sua cabeça agora: “não é bem assim”. Mas lembra que a gente falou que a Cultura do Desmame está presente sem a gente nem mesmo perceber?

Então, olhe a seguir 3 exemplos reais que, com certeza, pelo menos um deles você já viu e não percebeu que desestimula a amamentação:



Por quê parece/dizem que é tão difícil Amamentar?

1) Imaginário coletivo: ao pensar em bebê, a primeira imagem que vem já inclui chupeta ou mamadeira, de tão "normalizada" está prática.

Bebês não deveriam ser representados por algo que prejudica a amamentação.



Participantes do BBB22 carregam chupeta e mamadeira representando o "Castigo do Bebê" (imagem internet)

2) Propaganda de bicos artificiais (mamadeiras ou chupetas) dizendo que "imitam" o peito da mãe e permitem uma "pega correta".

Mamadeira é mamadeira,
nunca vai ser peito.



Por quê parece/dizem que é tão difícil Amamentar?

3) Propagandas em revistas, televisão, etc: veja a propaganda de 1917 de leite condensado como "o único substituto para a sua falta de leite"

Além da ideia absurda de dar leite condensado para o bebê, a propaganda ainda menospreza a mulher como sendo incapaz de produzir leite.



A cultura do desmame está presente muitas vezes até na assistência que a mulher recebe no pré-natal, parto e pós-parto, incluindo equipe de enfermagem, pediatras e obstetras que afirmam apoiar o aleitamento materno, mas que muitas vezes estão impregnados pelas próprias crenças e pelo marketing agressivo das indústrias que fabricam leite em pó (fórmulas para bebês).



Por quê parece/dizem que é tão difícil Amamentar?

Com a família, amigos, mídia e profissionais bombardeando a gestante com informações negativas, dá para entender por que chegamos nessa situação e tantas mulheres se sentem com medo, inseguras ou desmotivadas.





Me disseram,
será verdade?



Me disseram, será verdade?

Para começar a mudar esse quadro, a gente selecionou 10 afirmações mais repetidas sobre a amamentação que você já ouviu (ou vai ouvir em algum momento), e vai esclarecer ponto a ponto se é verdade ou não.

1) Amamentar é só colocar o bebê no peito... é instintivo.

Não é bem assim; pelos motivos que já comentamos antes (cultura do desmame), pela falta de exemplos (ou pelo excesso de experiências ruins), as mulheres hoje precisam aprender a amamentar. E os bebês precisam aprender a mamar: sugar é instintivo para eles, mas sugar é uma coisa, mamar é outra. Muitas vezes o fato do bebê sugar pode parecer que está se alimentando e na verdade não está.

2) O bebê chora muito, só pode ser fome!

A primeira ideia que povoa o pensamento dos pais e as pessoas que estão no entorno é a ideia de que o bebê chora porque está com fome ou cólica. Com fome porque o meu leite



Me disseram, será verdade?

não sustenta e com cólica porque está mexendo as perninhas, soltando pum!!! Mas bebês não nascem falando! Quando ele tem sono, calor, frio, cansaço, medo, estiver assustado, incomodado, com a fralda suja.... como é que ele vai expressar tudo isso? Chorando, claro! Então, o bebê chora por muitos motivos, não só por fome. Identificar cada um deles e entender do que o bebê precisa é um dos diversos assuntos que a gente aprofunda no curso Vale Amamentar: preparando-se para a amamentação e o pós-parto.

3) Na minha família ninguém tem leite

Até pouquíssimo tempo atrás, o uso de chupetas e mamadeiras era muito difundido como essencial para os bebês (a cultura do desmame, de novo) e hoje sabemos que é uma das maiores causas do desmame precoce, e é muito, muito, muito provável que isso tenha ocorrido com as mulheres da sua família. Certamente elas se guiaram pelas informações que tinham na ocasião, não



Me disseram, será verdade?

tiveram acesso a informações confiáveis sobre a amamentação como você está tendo. Você pode mudar essa história!

4) Alguns tipos de mamadeira ou chupeta que imitam o peito da mãe não atrapalham a amamentação.

Isso é conversa de quem quer vender. Primeiro por que NENHUM bico artificial consegue imitar formato, textura, sabor, cheiro, consistência do peito da mulher; segundo por que amamentar é mais do que somente alimentar. Quem quer vender nega os riscos dessa escolha “inofensiva” e o comprometimento vai além do desmame precoce, afeta também o desenvolvimento da face e da fala, por exemplo. Mas o mais importante é que, em uma amamentação bem assistida, orientada e estabelecida dificilmente o bebê requer a chupeta ou mamadeira. Se houver necessidade de complemento, existem outras formas de oferecer que impactam bem menos a amamentação.



5) O bebê prematuro não pode ser amamentado

O leite materno é o melhor alimento para todos os bebês, mais ainda para um bebê prematuro. Com estratégias precoces, especializadas e adequadas, é possível o bebê prematuro alcançar o aleitamento materno exclusivo e se beneficiar de todos os nutrientes do leite humano. Mesmo se o bebê for muito prematuro para sugar direto no peito, ele não somente pode, como deverá receber o leite ordenhado da mãe até ter tamanho suficiente para sugar no peito.

6) Tenho prótese ou redução da mama e me disseram que não vou amamentar.

Essa é uma afirmação que tanto o google, como amigas e até mesmo profissionais repetem, mas que não é verdadeira na maioria das vezes.

É verdade que algumas cirurgias podem impactar negativamente a amamentação, mas só é possível saber isso APÓS o parto e APÓS descartar todos os outros desafios que



Me disseram, será verdade?

a maioria das mulheres enfrentam na amamentação, e que são os mesmos com ou sem cirurgia nas mamas.

7) Mãe de gêmeos não consegue amamentar exclusivamente.

Essa crença é partilhada até mesmo entre alguns profissionais, mas não é verdade. Graças às pesquisas realizadas por estudiosos da amamentação, sabemos que a mulher devidamente orientada pode produzir leite suficiente para o bebê por meio de estímulos adequados. No caso de gêmeos, haverá um estímulo dobrado e a glândula mamária entende que precisa proliferar células secretoras de leite materno para suprir os dois bebês!

[[Leia o box: Como o leite é produzido](#)].

8) Amamentar dói, precisa aguentar até calejar.

Amamentar **NÃO DEVE DOER** nem nas primeiras sugadas. A dor é um sinal de que alguma coisa precisa ser ajustada ou



Me disseram, será verdade?

corrigida, e existem muitas variáveis que podem causar isso. A mais comum é a pega incorreta e a gente fala bastante sobre isso no nosso curso. Mas é muito importante você guardar o seguinte: não espere a dor passar sozinha ou você se acostumar com ela! Ninguém precisa passar dor para amamentar, pois se estiver tudo certo amamentar não dói.

9) Fiquei nervosa e o leite secou na hora.

Não é verdade que um susto faz o leite secar definitivamente.

A gente precisa lembrar sempre (como explicamos no box “Como o leite é produzido”) que nosso peito é fábrica, e a produção de leite é estimulada quando o bebê suga. Então, mesmo que naquele momento você tenha a sensação que o leite secou, ele vai ser produzido quando o bebê for amamentado.

10) Coma canjica ou beba cerveja preta para ter bastante leite

Embora muito popular, ainda não existe evidência que a canjica ou cerveja preta



Me disseram, será verdade?

realmente aumentem a produção de leite. Por outro lado, bebidas alcóolicas são comprovadamente contra indicado durante a amamentação. A canjica, se você gosta, pode ser consumida pois não há contraindicação. Lembre sempre que a mama é uma "fábrica", o que vai fazer aumentar o leite é o estímulo efetivo pelas mamadas e ordenhas. Como dito no capítulo 2, mesmo que você esteja certa que seu leite diminuiu (ou que nunca teve leite suficiente), isso pode não ser verdade. Não deixe essa ideia assombrar você. Nos procure para tirar a dúvida e, caso de fato seja baixa produção de leite, podemos ajudar você com estratégias personalizadas, nunca é tarde demais!



5

Por quê Amamentar?



Por quê Amamentar?

Porque é o melhor para o seu filho. Mas não é só isso.

As pesquisas não deixam dúvidas que os benefícios do aleitamento materno englobam fatores nutricionais, ambientais, socioeconômicos, psicológicos e genéticos. Em outras palavras, é bom para o bebê, para a mulher, para a família e para a sociedade.

Esses benefícios se estendem a longo prazo, desde a infância até a vida adulta, e quanto mais tempo durar a amamentação, maior e mais prolongados serão os impactos positivos do aleitamento materno. Não é incrível pensar que algo que você faz pelo seu filho nos primeiros meses (ou anos) de vida impacta positivamente a saúde dele até quando ele for adulto?

As questões nutricionais são os benefícios mais óbvios: o leite materno é considerado o padrão ouro na nutrição infantil, é rico nos nutrientes que o bebê precisa e tem excelente digestibilidade; é a melhor



Por quê Amamentar?

estratégia para redução da mortalidade em menores de 5 anos.

Alguns outros benefícios que o aleitamento materno traz:



Trechos da aula extra Benefícios do Aleitamento Materno

PARA A CRIANÇA:

Reduz o risco de leucemia, obesidade, asma, alergias, infecções, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus 1 e 2, internação por doenças respiratórias e gastrointestinais, etc.



Por quê Amamentar?

Favorece o vínculo, melhora a função cognitiva durante a infância e adolescência, promove o desenvolvimento orofacial completo e melhor aceitação futura de alimentos.

PARA A MÃE:

Menor risco de hemorragia e anemia pós-parto, perde mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez, menor chance de desenvolver diabetes, osteoporose, câncer de mama, de ovário e outras doenças

Saber que o leite materno é tão potente e traz tantos benefícios pode ser aquela ideia a se agarrar quando os desafios aparecerem e você precisar de boas razões para continuar.



6

Será que estou
pronta para
Amamentar?



Será que estou pronta para Amamentar?

A chegada do bebê é uma fase cheia de alegria, mas também de mistérios, desafios e novidades, modificando totalmente a dinâmica familiar. É muito comum as famílias se prepararem com enxoval, um quarto especial para o bebê, mas não se preparam de fato para o pós-parto.

Esse período, o puerpério, pode ser bastante desafiador fisicamente e emocionalmente. A amamentação, em especial, apresenta desafios particulares e qualquer dificuldade pode – e provavelmente vai – impactar muito no sucesso do aleitamento materno.

A principal arma que você precisa para encarar esse período desafiador é a informação atualizada e de qualidade. O que oferecemos neste ebook é o começo, os primeiros passos, para você começar a se preparar para amamentar, mas não pare por aqui. Estude, leia, busque profissionais que apoiem a amamentação para estarem ao seu lado, envolva as pessoas que estão ao seu



Será que estou pronta para Amamentar?

redor. No nosso instagram compartilhamos muita informação importante e indicação de livros; e no nosso curso para gestantes reunimos toda a informação que você precisa para se preparar para esse período, para saber quando pedir ajuda, qual profissional procurar se for necessário. Ter essas informações pode ser a diferença entre você conseguir oferecer o melhor para o seu bebê ou não.

Mas você precisa saber que alcançar a amamentação plena é um processo e pode levar mais ou menos tempo, dependendo de cada situação. É sempre importante, ao primeiro sinal de que as coisas não vão bem, você pedir ajuda profissional, fazer uma Consultoria de Amamentação e ajustar o que for necessário. Existem inúmeras estratégias e técnicas para resolver cada situação, seja dor, seja baixo ganho de peso, ou até mesmo se já tiver introduzido fórmula (por qualquer motivo) e você queira retomar ou alcançar a amamentação exclusiva.





Quais profissionais cuidam da Amamentação?



Quais profissionais cuidam da Amamentação?

Após o parto, a mulher tem o acompanhamento do obstetra e o bebê tem o acompanhamento do pediatra; mas normalmente nenhum deles é especialista em amamentação. A amamentação diz respeito ao binômio [mãe+bebê] e tem características muito específicas.

A Consultora de Amamentação é a profissional que se dedica a estudar, se atualizar e orientar a mãe e a família sobre e para a amamentação. Vários profissionais atuam nesse atendimento, como enfermeiras, fonoaudiólogos, odontólogos, psicólogos, etc, e ao procurar uma Consultora para te atender é importante você checar o conhecimento e experiência, a formação e também se identificar com ela.

Na Vale Amamentar somos enfermeiras e toda a nossa formação, desde a graduação, é focada no cuidado integral e ampliado a quem estamos atendendo. Temos vasta experiência em amamentação, pós-graduação e



Será que estou pronta para Amamentar?

certificação internacional na área, e sempre discutimos os casos que atendemos, para que você esteja recebendo atenção e cuidado de duas profissionais, mesmo que de forma indireta. Conosco você não estará sozinha!

Para as gestantes, além desse ebook, oferecemos o curso Vale Amamentar: preparando-se para a amamentação e o pós-parto. O curso é online, são cinco aulas, duas gravadas e três encontros ao vivo, e foi pensado para que o casal faça junto. Nele abordamos e ensinamos vários aspectos práticos da amamentação (pega, posição, quando e quantas vezes amamentar), sobre o pós-parto, sobre apetrechos diversos (o que vale a pena e o que é cilada), sobre organização. E talvez o mais importante de tudo: um dos encontros é aberto para que as participantes convidem suas redes de apoio (avós, madrinhas, irmãos, amigos), por que nada vai ser mais importante do que ter pessoas ao seu redor que estejam em sintonia com o que você deseja para o seu bebê.



Como funciona a Consultoria de Amamentação pós-parto?

É claro que cada consultora se organiza e faz do seu jeito.

Aqui na Vale Amamentar, a gente faz o atendimento tanto online quanto presencial (Campinas/SP e região). Na consultoria, vamos levantar informações relevantes sobre a gestação, parto e pós-parto, acompanhar uma mamada para avaliação e diagnóstico, identificar as dúvidas e dificuldades, e, a partir disso, passamos orientações específicas e elaboramos um plano personalizado a ser aplicado pela mãe e família. Além da consulta, como cortesia, o nosso atendimento inclui um retorno online para reavaliação ou novas orientações, e acompanhamento por WhatsApp.

Em algumas situações específicas, o acompanhamento da Consultora de Amamentação é importante para que a



Será que estou pronta para Amamentar?

amamentação se estabeleça com sucesso, por exigirem um planejamento, técnicas e ações diferenciadas.

É assim quando a gestante tem cirurgia de mamas ou se é uma gestação de gêmeos. Nesses casos, normalmente a família já pode se preparar antes mesmo dos bebês chegarem. Nós da Vale Amamentar já atendemos muitas famílias que, com dedicação e planejamento, tiveram gêmeos que foram amamentados.

Outras condições especiais, que normalmente são descobertas após o nascimento - bebê prematuro, com síndrome de down, fenda palatina, lábio leporino, entre outros - também precisam desse atendimento especializado. Em todas essas situações, com a avaliação caso a caso, também é possível alimentar o bebê com o leite materno, mamando no peito.

A Consultora de Amamentação também orienta na volta ao trabalho e no desmame.



Será que estou pronta para Amamentar?

Sabemos que é possível a mãe amamentar sem dor, conseguir equilibrar os cuidados do bebê com seu descanso e bem-estar, e o bebê crescer e se desenvolver em aleitamento materno exclusivo. As famílias merecem alcançar a tranquilidade e confiança necessária para aproveitar cada fase deste momento tão especial em suas vidas. O nosso propósito é informar e orientar para que cada família faça suas escolhas, e dar o suporte profissional necessário para que alcancem seus objetivos, sejam eles quais forem.



Quer ganhar mais um presente?

Siga a gente no [instagram](#) e nos conte lá o que você aprendeu sobre amamentação neste ebook e qual dúvida você ainda tem sobre mitos e verdades da amamentação. A gente vai te enviar o resumo digital em PDF do webinar **"Como ter leite suficiente e Amamentar"** sem nenhum custo.

Promoção válida para mensagens enviadas até dia 30/06/2022

 [@valeamamentar](#)