

# *Mitos e Verdades sobre o aleitamento materno*





*Realização:*

*Programa de Integração Comunitária*

*Organizadores:*

*Renata Prado Bereta Vilela*

*Fernanda Novelli Sanfelice*

*Janaina Benatti de Almeida Oliveira*

*Karina Rumi de Moura Santoliquido*

*Marcia Cristina Ayres Alves*

*Natália Salvador Banhos*

*Elaboração:*

*Acadêmicos de Medicina da turma 16 da Faculdade Ceres  
(FACERES)*

*São José do Rio Preto*

*2021*

### Catálogo na Publicação (CIP)

**M666** Mitos e verdades sobre o aleitamento materno. /organização Renata Prado Bereta Vilela, Fernanda Novelli Sanfelice, Janaina Benatti de Almeida Oliveira, Karina Rumi de Moura Santoliquido, Marcia Cristina Ayres Alves, Natália Salvador Banhos. - 1ªed. São José do Rio Preto: Faceres, 2021.

Trabalho elaborado por Acadêmicos de Medicina da turma 16 da Faculdade Ceres (FACERES).

**1.** Aleitamento materno. **2.** Aleitamento materno – mitos e verdades. **I.** Vilela, R. P. B. **II.** Sanfelice, F. N. **III.** Oliveira, J. B. A. **IV.** Santoliquido, K. R. M. **V.** Alves, M. C. A. **VI.** Banhos, N. S. B.

CDU: 613.953

Elaborada por Rebeca Curassa Rosa – CRB 8/9011

## *Sumário*

*Apresentação 05*

*Não existe leite fraco 06*

*Alimentos que estimulam a produção de leite materno 08*

*Confusão de bicos 10*

*Qualquer mulher pode amamentar 12*

*Amamentar e voltar a trabalhar 15*

*Respaldo legal durante a amamentação 18*

*Referência Bibliográfica 21*

## *Apresentação*

*O aleitamento materno é muito importante para a saúde da mulher e da criança. Visando a promoção dessa prática o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria instituíram o "Agosto Dourado" como mês de incentivo do aleitamento materno.*

*O Programa de Integração Comunitária (PIC), eixo do curso de Medicina da Faculdade, prioriza a inserção precoce do acadêmico na Atenção Básica e valoriza ações de promoção da saúde e prevenção de doenças. Assim, pensando na relevância do tema, propôs a elaboração dessa cartilha informativa.*

*A cartilha tem o objetivo de sensibilizar a comunidade sobre a importância da amamentação através do esclarecimento de mitos e verdades sobre o tema.*

*Professoras do Programa de Integração Comunitária (PIC)*

# 1. Não existe leite fraco

## Características e funções do leite materno

O leite de mães de recém-nascidos prematuros é diferente do leite de mães de bebês que nasceram em tempo adequado (34 a 37 semanas). Nos primeiros dias, o leite materno é chamado colostro, que contém mais proteínas e menos gorduras do que o leite maduro, ou seja, o leite secretado a partir do sétimo ao décimo dia pós-parto.



### Existe leite materno fraco?

**Mito:** Essa percepção é o reflexo da insegurança materna quanto a capacidade de nutrir o seu bebê. Essa insegurança, com frequência reforçada por pessoas próximas, faz com que o choro do bebê e as mamadas frequentes sejam interpretados como sinais de fome. Apenas as mulheres com desnutrição grave podem ter o seu leite afetado em qualidade e quantidade.



### Existe algum fator que prejudica a produção do leite?

**Verdade:** Qualquer fator materno ou da criança que limite o esvaziamento das mamas pode causar diminuição na produção. A má pega é a principal causa de remoção ineficiente do leite.



*O leite de vaca tem o mesmo valor nutricional que o leite materno?*

**Mito:** *O leite de vaca tem muito mais proteínas que o leite humano e essas proteínas são diferentes das do leite materno sendo de difícil digestão para a espécie humana.*



*Para aumentar a produção de leite, as seguintes medidas são úteis:*

- *Melhorar o posicionamento e a pega do bebê, quando não adequados;*
- *Aumentar a frequência das mamadas;*
- *Oferecer as duas mamas em cada mamada;*
- *Massagear a mama durante as mamadas ou ordenha;*
- *Dar tempo para o bebê esvaziar bem as mamas;*
- *Trocar de mama várias vezes numa mamada se a criança estiver sonolenta ou se não sugar vigorosamente;*
- *Após a mamada, ordenhar o leite residual*
- *Evitar o uso de mamadeiras, chupetas e protetores (intermediários) de mamilos;*
- *Consumir dieta balanceada e ingerir líquidos em quantidade suficiente.*

## 2. Alimentos que estimulam a produção de leite materno

O mês de agosto é conhecido como “Agosto Dourado” por simbolizar a luta pelo incentivo à amamentação. A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno.



*Consumir uma dieta restrita, excluindo pães e cereais melhora a qualidade do leite materno?*

**Mito:** porque eles fornecem mais fibras e mais nutrientes, importantes para o fornecimento de energia para a mãe e para o bebê.



*Durante a amamentação a mulher pode sentir mais sede?*

**Verdade:** sede é um reflexo comum durante a fase de amamentação.



*Tomar café em excesso pode afetar a qualidade de sono do bebê?*

**Mito:** a cafeína deve ser consumida em pequenas quantidades, por ser um estimulante, pode deixar o bebê mais irritado e com dificuldade para dormir.





*Bebês amamentados por mães vegetarianas tem maior risco de ter falta de vitamina B?*

**Verdade:** pois dietas vegetarianas são pobres em vitamina B.



*É indicado usar medicamentos para perda de peso durante a amamentação?*

**Mito:** nenhum medicamento para emagrecer é recomendado para quem amamenta, uma vez que isso pode reduzir a produção de leite e prejudicar o aleitamento materno.



### 3. Confusão de bicos

*Amamentar é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, e em sua saúde no longo prazo, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.*



*A mamadeira atrapalha a pega adequada da mama durante a amamentação?*

**Verdade:** *alguns bebês podem apresentar certa dificuldade. Esta é denominada "confusão de bicos", ou seja, após o bebê experimentar a mamadeira ele pode apresentar dificuldade ao mamar no peito da mãe, devido ao fluxo de leite e a diferença no formato dos bicos. Além da mamadeira poder ser uma importante fonte de contaminação.*





*Há necessidade de oferecer líquidos como água e chás para o bebê antes dos 6 meses de idade?*

**Mito:** o único líquido que o bebê precisa é o leite materno. Outros líquidos podem ocasionar o desmame precoce e aumento da morbimortalidade infantil.



*A chupeta influencia no período da amamentação?*

**Verdade:** é desaconselhável o uso da chupeta, pois crianças que chupam chupeta são amamentadas com menor frequência e isso comprometer a produção de leite.



*A chupeta pode causar alguma doença no bebê?*

**Verdade:** o seu uso está associado a maior ocorrência de candidíase oral (sapinho), otite média (infecção de ouvido) e alterações no palato (deformidades dentro da boca).

## 4. Qualquer mulher pode amamentar

O aleitamento materno é uma prática importante para a saúde, tendo em vista que evita mortes infantis, diarreia, infecções respiratórias, diminui risco de alergias, hipertensão, colesterol alto, diabetes, obesidade e melhora o desenvolvimento da cavidade bucal. Para a mãe, protege contra o câncer de mama, evita uma nova gravidez, tem menores custos financeiros além de promover o vínculo afetivo e melhorar a qualidade de vida. No entanto, será que todas as mulheres podem amamentar?



*Todas as crianças podem ser amamentadas?*

**Mito:** Crianças portadoras de galactosemia (alergia ao leite) não podem ser amamentadas.



*Mulheres infectadas por Herpes não podem amamentar?*

**Mito:** Recomenda-se a interrupção temporária, se houver bolhas/feridas na mama. Podendo transferir para a mama que não apresenta erupções ou feridas.



*Quando a mãe for portadora de Doença de Chagas e estiver na fase aguda onde há sangramento mamilar evidente, deve ser feita a interrupção temporária do aleitamento?*

**Verdade:** *na presença de sangramento mamilar é necessário a interrupção temporária da amamentação. Podendo transferir para a mama que não apresenta sangramento.*



*Mães fumantes ativas não devem amamentar?*

**Mito:** *Os benefícios da amamentação superam os malefícios do fumo, portanto as mães fumantes podem amamentar desde que o fumo não seja no momento da amamentação ou próximo da criança.*



*Mulheres com Covid-19 devem interromper o aleitamento?*

**Mito:** *O aleitamento não deve ser interrompido, apenas deve se manter o cuidado de uso de máscara durante a amamentação, e distanciamento do berço após as mamadas.*



*Mães com dengue, hepatite B ou C precisam parar de amamentar?*

**Mito:** *Mães positivas para essas doenças não precisam suspender a amamentação*



*A amamentação não é contraindicada em casos de mãe portadora de hanseníase?*

**Verdade:** *A primeira dose de Rifampicina já é suficiente para que a mãe não seja mais bacilífera, portanto deve-se manter a amamentação e iniciar/continuar o tratamento da mãe.*



*O aleitamento materno não é indicado em casos de consumo de drogas em abuso?*

**Verdade:** *É contraindicado o uso durante o período da lactação das drogas de abuso. Contudo, alerta que as mães que usam essas substâncias por períodos curtos devem considerar a possibilidade de evitar temporariamente a amamentação. O álcool também deve ser evitado durante a amamentação.*

## 5. Amamentar e voltar a trabalhar

Visando todos os benefícios do aleitamento materno existem políticas para o incentivo a amamentação e promoção da Saúde do binômio mãe/bebê, exemplo destas são a Política Nacional de Promoção da Saúde, a Política Nacional de Atenção Básica, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, a Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno e a Rede Cegonha.



*O trabalho materno fora do lar pode ser um grande obstáculo para a amamentação?*

**Mito:** Com a orientação adequada do profissional de saúde e apoio familiar, o retorno ao trabalho e a amamentação podem continuar normalmente com algumas adaptações.



*A manutenção do aleitamento materno depende das orientações dos profissionais de saúde e do apoio dos familiares?*

**Verdade:** A mulher nesse período irá necessitar de apoio.



*O leite ordenhado deve ser oferecido em mamadeira, pois o bico desta se assemelha ao bico do peito?*

**Mito:** O leite ordenhado deve ser oferecido à criança de preferência utilizando-se copo, xícara ou colher, para que continue fazendo o trabalho de sucção e não seja interrompido o aleitamento materno.



*Antes do retorno ao trabalho a mãe deverá se orientar quanto a ordenha e armazenamento do leite?*

**Verdade:** Há todo um processo e uma técnica correta para a retirada e o armazenamento deste leite para posterior consumo do bebê.



*O leite materno pode ser conservado em geladeira por 24 horas e, no freezer ou congelador, por 30 dias?*

**Mito:** O leite materno pode ser conservado em geladeira por 12 horas e no congelador por 15 dias. Para a retirada do leite os dedos da mão devem estar posicionados em forma de "C", o polegar na aréola acima do mamilo e o dedo indicador abaixo do mamilo na transição aréola mama, em oposição ao polegar, sustentando o seio com os outros dedos.





*O leite de vaca pode substituir completamente o aleitamento materno?*

**Mito:** *O leite de vaca só deve ser adicionado a alimentação do bebê após o primeiro ano de vida, antes disso pode acarretar no desenvolvimento de intolerâncias e alergias, desregulação intestinal e promover a obesidade no futuro.*



## 6. Respaldo legal durante a amamentação

Existem algumas Leis e instrumento legais que auxiliam na promoção do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses do bebê.



*A gestante não é assegurada do direito a licença maternidade?*

**Mito:** A gestante é assegurada licença de 120 dias consecutivos, sem prejuízo do emprego e da remuneração, podendo ter início no primeiro dia do nono mês de gestação, salvo antecipação por prescrição médica (Constituição brasileira, 1988, art. 7, inc. XV).  
(1999).



*A funcionária pode ser demitida durante o período de gestação e lactação sem justa causa?*

**Mito:** É vedada a dispensa arbitrária ou sem justa causa da mulher trabalhadora durante o período de gestação e lactação, desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto (Ato das disposições constitucionais transitórias – artigo 10).





*Nenhuma empresa tem o dever de oferecer o local apropriado para as empregadas deixarem os filhos no período de amamentação?*

**Mito:** Todo estabelecimento que empregue mais de 30 mulheres com mais de 16 anos de idade deverá ter local apropriado onde seja permitido às mães guardar sob vigilância e assistência os seus filhos no período de amamentação. Essa exigência poderá ser suprida por meio de creches (Consolidação das Leis do Trabalho, artigo 389, parágrafos 1º e 2º).



*A gestante tem o direito de intervalos para a amamentação?*

**Verdade:** Para amamentar o próprio filho, até os seis meses de idade, a mulher terá direito, durante o trabalho, a dois descansos, de meia hora cada um. Quando a saúde do filho exigir, o período de seis meses poderá aumentar a critério da autoridade. (Consolidação das Leis do Trabalho, artigo 396, parágrafo único).



*Os hospitais e maternidade são obrigados a oferecerem alojamento conjunto?*

**Verdade:** A Portaria MS/GM no 1.016/2003 obriga hospitais e maternidades vinculados ao SUS, próprios e conveniados, a implantarem alojamento conjunto (mãe e filho no mesmo quarto, 24 horas por dia).



*A estudante gestante pode realizar os trabalhos escolares em casa?*

**Verdade:** *Direito a gestante estudante de realizar os trabalhos escolares em casa - Lei n.º 6.202 de 17 de abril 1975, atribui à estudante em estado de gestação o regime de exercícios domiciliares instituído pelo Decreto-lei no 1.044, de 1969.*



## *Cartilha baseada na seguinte fonte:*

*Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar | Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.*

*Disponível em:*

*[https://busms.saude.gov.br/bus/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://busms.saude.gov.br/bus/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf)*