



**Aleitamento MATERNO!**  
**UM ATO DE AMOR**

EDIÇÃO ESPECIAL EM COMEMORAÇÃO À  
"SEMANA MUNDIAL DO ALEITAMENTO MATERNO"

## Editorial

"Aleitamento materno, um ato de amor". Sob essa temática, a Revista Med-ABC traz neste mês de agosto um número especial em comemoração à Semana Mundial de Aleitamento Materno. Trata-se de evento global, que busca divulgar a importância do aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida do bebê, assim como da continuidade da amamentação até os dois anos de idade ou mais.

A Semana Mundial de Aleitamento Materno é considerada veículo para promoção da amamentação. Ocorre em 120 países e é celebrada oficialmente de 1º a 7 de agosto. A cada ano é definido um tema central a ser trabalhado, mas tanto a data quanto a temática podem ser adaptadas à realidade do país, a fim de que sejam obtidos melhores resultados com o evento.

O Ministério da Saúde coordena a Semana Mundial de Aleitamento Materno no Brasil desde 1999, respondendo pela adaptação do tema, elaboração e distribuição de materiais de divulgação. As ações contam com apoio de organismos internacionais, secretarias de saúde estaduais e municipais, Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano, hospitais amigos da criança, sociedades de classe e ONGs.

Esta edição da Revista MedABC contou com participação fundamental do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina do ABC, cuja equipe é responsável direta pela organização dos dados, orientações e informações. Boa leitura!

## Expediente

A Revista MedABC é um informativo mensal da Fundação do ABC/Faculdade de Medicina do ABC, de distribuição gratuita e tiragem de 75.000 exemplares.

### Diretor da FMABC

Dr. Adilson Casemiro Pires

### Vice-Diretor

Dr. Fernando Luiz Afonso Fonseca

**Produção:** Diretoria de Comunicação da Fundação do ABC e Comunicação e Marketing Educacional da Faculdade de Medicina do ABC.

**Textos e Fotos:** Joaquim Alessi e Eduardo Nascimento.

**Artes e Editoração Eletrônica:** Fernando Valini.

**Endereço:** Av. Príncipe de Gales, 821, Bairro Príncipe de Gales, Santo André - SP. CEP: 09060-650.

**Contatos:** [noticias@fuabc.org.br](mailto:noticias@fuabc.org.br) / (11) 2666-5431.

**Endereço eletrônico:** [www.fmabc.br](http://www.fmabc.br) e [www.fuabc.org.br](http://www.fuabc.org.br).

revista  
**MedABC**

FMI  
ABC  
FACULDADE DE MEDICINA DO ABC



## Fundação é do ABC

Quase 50 anos  
dedicados à Saúde

Com perfil filantrópico e dedicada integralmente ao ensino, pesquisa e à assistência à saúde, a Fundação do ABC coloca à disposição praticamente 100% da capacidade instalada a serviço do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pessoa jurídica de direito privado, qualificada como Organização Social de Saúde e entidade filantrópica de assistência social, saúde e educação, a FUABC foi criada em 1967, instituída como fundação sem fins lucrativos

pelos municípios de Santo André, São Bernardo e São Caetano.

Parceira estratégica de prefeituras e do Governo do Estado, hoje a Fundação do ABC administra quase 20 hospitais, a Faculdade de Medicina do ABC e mais de 40 planos de trabalho específicos nos três municípios instituidores, Rio Grande da Serra, Mauá, Franco da Rocha, Caieiras, Francisco Morato, Guarulhos e Osasco, além da Capital e do Litoral – em Praia Grande, Santos e Guarujá.



**FUNDAÇÃO DO ABC**

DESDE 1967





# Aleitamento Materno, Um ato de amor

O leite materno é fundamental para a saúde das crianças nos seis primeiros meses de vida como alimento exclusivo. Isso porque é um alimento completo, fornecendo nutrientes – carboidratos, proteínas e gorduras – em quantidades adequadas, vitaminas e componentes para hidratação (água). Também reúne fatores de desenvolvimento e proteção, como anticorpos, leucócitos (glóbulos brancos) e outras importantes células de defesa, além de enzimas, fator bifido e outros contra infecções comuns da infância. É isento de contaminação e perfeitamente adaptado ao metabolismo da criança. Já foi demonstrado cientificamente que a complementação do leite materno com água ou chás é desnecessária, inclusive em dias secos e quentes.

Além do vínculo afetivo, o leite materno corresponde às necessi-

dades individuais do bebê. Diversos fatores podem determinar variações na composição do alimento, entre os quais o estágio de lactação, parto prematuro, tempo de gestação, esvaziamento das mamas, entre outros.

Quando à mulher, estudos mostram que o aleitamento materno pode ser responsável por 2/3 da redução estimada no câncer de mama, sendo mais protetor quando mais prolongado. Por outro lado, ter sido amamentada quando bebê também mostra relação com a menor incidência

de câncer de mama na idade adulta. Muitos trabalhos publicados relacionam a amamentação à amenorreia pós-parto (ausência da menstruação) e ao consequente maior espaçamento intergestacional. Outros benefícios para

a mulher que amamenta são o retorno ao peso pré-

gestacional mais precocemente e o menor sangramento uterino pós-parto (consequentemente, menos anemia) – decorrente da involução uterina mais rápida, provocada pela maior liberação de ocitocina, que é estimulada pela sucção precoce do bebê.

Após os seis primeiros meses, recomenda-se que os bebês iniciem o consumo de alimentos complementares para que todas as necessidades nutricionais de uma criança em franco crescimento sejam adequadamente atendidas. Contudo, manter a amamentação até os dois anos de idade ou mais também é importante, porque o aporte de 500 ml diários de leite materno ainda será capaz de fornecer cerca de 75% das necessidades de energia, 50% das de proteína e 95% das de vitamina A, além da proteção imunológica.






**DRA. GLEISE APARECIDA MORAES COSTA**

Pediatra e neonatologista da Faculdade de Medicina do ABC, especialista em Aleitamento Materno

# A MULHER TRABALHADORA E A AMAMENTAÇÃO





Devido à grande importância da continuidade da amamentação até os dois anos de idade ou mais e respeitando a mulher trabalhadora, a Organização Pan-Americana da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) promovem o aleitamento materno como a melhor fonte de nutrição infantil, reconhecem os direitos da amamentação às mulheres trabalhadoras e incentivam a criação de salas de apoio à amamentação em locais de trabalho.

Segundo a OPAS/OMS, a Sala de Apoio à Amamentação é um espaço criado dentro do local de trabalho, onde a mulher pode esvaziar as mamas e armazenar seu leite em frascos de vidro para, em outro momento, oferecê-lo ao seu filho. Esse leite deve ser guardado em um freezer até o final do expediente. Ao sair do trabalho, a mulher pode levar o leite para casa e oferecer a seu filho ou pode ainda doá-lo a um Banco de Leite Humano.

A legislação brasileira ampara a mulher trabalhadora e contempla a garantia de emprego desde a gestação, a licença-maternidade remunerada e o apoio à prática do aleitamento materno. Com isso, há garantia para as mulheres com vínculos empregatícios formais de benefícios trabalhistas de apoio à maternidade e à amamentação. Entretanto, a intensificação da urbanização, a grande quantidade de mulheres que se inseriram na força de trabalho e o aumento do número de mulheres chefes de família têm dificultado a manutenção do aleitamento materno pelas mulheres que trabalham fora do lar – reduzindo os benefícios obtidos através dessa prática.

Em vista deste cenário, é necessário – e de fundamental importância – o apoio dos empregadores às suas funcionárias para viabilizar a manutenção do aleitamento materno após a licença-maternidade. As mulheres que amamentam e que se afastam de seus filhos em vir-

tude do trabalho precisam esvaziar as mamas durante a jornada diária, para o alívio do desconforto e para manter a produção de leite. Na maioria das vezes não há nos ambientes de trabalho um lugar apropriado para que isso ocorra, o que impede que a mulher aproveite o leite retirado para oferecer a seu filho posteriormente.

Diante dessa demanda, alguns empregadores têm investido em salas de apoio à amamentação, destinadas à retirada e à estocagem de leite materno durante a jornada de trabalho. Já existem experiências bem-sucedidas, com o apoio de profissionais de secretarias estaduais e municipais de Saúde, que dão suporte para a criação dessas salas dentro dos locais de trabalho. E não é somente a dupla mãe-criança que se beneficia com a sala de apoio à amamentação. As empresas e os órgãos públicos ganham com o menor absenteísmo da funcionária, tendo em vista que crianças amamentadas adoecem menos. Além disso, ao oferecer maior conforto e valorizar as necessidades de suas funcionárias, o empregador pode ter como retorno maior adesão ao emprego e, conseqüentemente, permanência de pessoal capacitado. Isso certamente leva à percepção mais positiva da imagem da instituição perante seus colaboradores e a sociedade. Vale acrescentar que a implantação de salas de apoio à amamentação tem baixo custo, assim como a manutenção das mesmas.

Em sintonia com a recomendação do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde para que o aleitamento materno seja exclusivo até os seis primeiros meses de vida do bebê e que continue até dois anos ou mais, a Faculdade de Medicina do ABC mantém no campus universitário a Sala de Amamentação. Inaugurado em agosto de 2015, o espaço instalado no prédio da Hebiatria está sob responsabilidade do Departamento de Pediatria.

## VANTAGENS DO LEITE MATERNO

### Para a Mãe:

1. Emagrece mais rápido.
2. Menos chances de ter anemia.
3. Reduz o risco de câncer de mama e de ovários.
4. Menor possibilidade de desenvolver osteoporose.
5. Não precisa se preocupar com estoques de leite.
6. O leite está sempre pronto e na temperatura ideal.
7. Amamentar é prático nas mamadas noturnas, em viagens e passeios.
8. Menos gastos na compra de outros leites para o bebê.
9. Aumenta o vínculo afetivo entre mãe e bebê.

### Para o Bebê:

1. Protege contra alergias alimentares, doenças e infecções.
2. Protege contra doenças da fase adulta como o diabetes, obesidade e a pressão alta.
3. Sugar o peito é um ótimo exercício para o desenvolvimento do rosto, dos dentes, da fala e da boa respiração.
4. Melhora o desempenho em testes de QI.
5. Pesquisas comprovam que bebês que são amamentados com leite materno são mais inteligentes.
6. O bebê se sente mais seguro e o elo entre mãe e bebê é mais forte.

# ENTENDA A 'LIVRE DEMANDA'

Livre demanda é deixar o bebê mamar quando e quanto ele quiser. É ele quem determina quando quer mamar e por quanto tempo. Na livre demanda, o bebê deve permanecer no seio até ficar satisfeito e soltar espontaneamente.

É importante ressaltar que, apesar da recomendação de dar o peito sempre que o bebê tiver fome, isso não significa que todas as vezes que chora ele está com fome. Pode estar precisando apenas de colo ou de contato físico, por exemplo, e o peito pode ser oferecido como conforto para essas situações.

De maneira geral, não existem regras na livre demanda: o bebê faz o seu próprio ritmo e acaba criando uma rotina espontaneamente.



## CONHEÇA OS 10 PASSOS PARA O SUCESSO DO 'ALEITAMENTO MATERNO'

INSTITUIÇÕES DE SAÚDE DEVEM TER COMPROMISSO COM A DIVULGAÇÃO DOS BENEFÍCIOS E INCENTIVAR A AMAMENTAÇÃO

1. Ter uma norma escrita sobre aleitamento materno, que deve ser rotineiramente transmitida a toda a equipe de saúde.
2. Treinar toda a equipe de saúde, capacitando-a para implementar a norma.
3. Orientar todas as gestantes sobre as vantagens e o manejo do aleitamento materno.
4. Ajudar as mães a iniciar o aleitamento materno na primeira meia hora após o nascimento do bebê (contato pele a pele).
5. Mostrar às mães como amamentar e como manter a lactação, mesmo se vierem a ser separadas de seus filhos.
6. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou bebida, além do leite, a não ser que tal procedimento tenha uma indicação médica.
7. Praticar o alojamento conjunto, permitindo que a mãe e o bebê permaneçam juntos 24 horas por dia.
8. Encorajar o aleitamento materno sob livre demanda.
9. Não dar bicos artificiais ou chupetas a crianças amamentadas no seio.
10. Encaminhar as mães, por ocasião da alta hospitalar, para grupos de apoio ao aleitamento materno na comunidade ou em serviços de saúde.



# SUCESSO TAMBÉM DEPENDE DA PARTICIPAÇÃO DOS PAIS

O pai trabalhador, com registro em carteira, possui direito à licença-paternidade, por cinco dias, conforme capítulo II, artigo 7º, inciso XIX, da CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas). Mais do que isso, o pai exerce papel preponderante no sucesso do aleitamento materno, ao apoiar a companheira, incentivá-la e ao contribuir, de maneira geral, com ações que promovam o bem-estar da família.

- Encoraje e incentive sua esposa a amamentar.

- Divida e compartilhe sua atenção com o bebê. Lembre-se de que a amamentação é um período passageiro. Por isso, dê prioridade ao seu filho.

- Participe, sempre que possível, do momento da amamentação.

- Seja paciente e compreensivo, ajudando sua esposa a manter a casa organizada e arrumada.

- Sinta-se útil durante o período da amamentação. Coopere nas tarefas e cuidados com o bebê, como trocar as fraldas, dar banho, vestir e colocar o bebê para arrotar, por exemplo.

- Mantenha-se calmo e sereno mesmo se estiver cansado. Demonstre carinho, compreensão e evite brigas desnecessárias que possam prejudicar a produção de leite materno.

- Ocupe-se em dar mais atenção aos outros filhos para que não se sintam enciumados.

- Mantenha o hábito de acariciar e dizer palavras motivadoras e de incentivo à sua esposa.

- Fique atento às variações de humor de sua esposa e preste auxílio sempre que ela precisar de um "ombro amigo".

- Não traga para casa latas de leite, mamadeiras e chupetas, pois atrapalham o sucesso da amamentação.

- Lembre-se: O sucesso da amamentação, crescimento e desenvolvimento saudável de seu bebê, além da prevenção de doenças na mulher, como o câncer de mama e anemias, depende muito de você! Seja um pai atuante e incentivador da amamentação.

# CONHEÇA AS LEIS QUE PROTEGEM A AMAMENTAÇÃO

## LICENÇA-MATERNIDADE

À empregada gestante com registro em carteira, é assegurada a licença de 120 a 180 dias, sem prejuízo do emprego e da remuneração, podendo ter início no 9º mês de gestação, salvo antecipação prescrita pelo médico (Constituição Nacional - Artigo 7º- Inciso XVIII).

## DIREITO À CRECHE

Toda a empresa que tenha mais de 30 trabalhadoras com registro em carteira, acima de 16 anos, deverá ter creche ou reembolsar o valor do "auxílio creche" na folha de pagamento (CLT - Consolidação das Leis Trabalhistas - Artigo 389 - Parágrafos 1º e 2º).

## DIREITO À GARANTIA NO EMPREGO

É proibida a demissão arbitrária ou sem justa causa da mulher trabalhadora, com registro em carteira, durante, todo o período de gestação e da amamentação, desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto (Constituição Nacional - Artigo 10 - Inciso II).





PARA  
O UNIVERSITÁRIO,  
A GENTE DÁ  
BOLSAS DE ESTUDOS  
NO EXTERIOR.

Busque por

bolsas de estudos santander



Inscrições abertas

O QUE  
A GENTE  
PODE  
FAZER  
POR VOCÊ  
HOJE?



Santander

UNIVERSIDADES