



UF *m* G

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM OBSTÉTRICA REDE**  
**CEGONHA CEEO REDE CEGONHA UFPA/UFMG/MS**

**MARIA CREONILDA COELHO CARNEIRO**

**ALEITAMENTO MATERNO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE**  
**PARA PREVENÇÃO DO DESMAME EM MENORES DE DOIS ANOS DE IDADE.**

**BELÉM – PARÁ**  
**2015**

MARIA CREONILDA COELHO CARNEIRO

**ALEITAMENTO MATERNO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE  
PARA PREVENÇÃO DO DESMAME EM MENORES DE DOIS ANOS DE IDADE.**

Trabalho de Conclusão do curso apresentado ao curso de especialização em Enfermagem Obstétrica Rede Cegonha da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará, em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Msc. Elisângela da Silva Ferreira.

BELÉM – PARÁ

2015

MARIA CREONILDA COELHO CARNEIRO

**ALEITAMENTO MATERNO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE  
PARA PREVENÇÃO DO DESMAME EM MENORES DE DOIS ANOS DE IDADE.**

Trabalho de Conclusão do curso apresentado ao curso de especialização em Enfermagem Obstétrica Rede Cegonha da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará, em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

APROVADO EM NOVEMBRO DE 2015

---

Msc. Elisângela da Silva Ferreira (Orientadora)

---

Dra. Marta Amaral (1º Membro)

---

Dra. Marília de Oliveira (2º Membro)

Dedico este trabalho aos meus pais (que já partiram), mas que foram meus primeiros mestres e que sempre acreditaram nas minhas conquistas. Ao meu esposo Francisco (Elsó), dedicado companheiro que sempre me apoiou nas horas difíceis e ao meu filho Thiago, razão da minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos professores que não mediram esforços para contribuir com nossa formação, destacando aqui a Prof. Patrícia (coordenadora do CEEO) e Prof<sup>a</sup>. Elisângela (Orientadora do TCC), que contribuíram imensamente na construção desse trabalho.

Aos enfermeiros dos hospitais e Unidades Básicas de Saúde, que contribuíram com minha formação.

Às minhas colegas de Especialização pelo companheirismo.

## RESUMO

São muitos os fatores que influenciam de forma negativa ou positiva no sucesso do aleitamento materno, no entanto, a ausência de informações de forma clara, faz com que a mulher fique insegura diante de pequenos problemas que surgem no período da amamentação, levando ao aumento do desmame antes que o filho complete os dois anos de idade. Portanto, o profissional de saúde tem um papel fundamental nas orientações quanto à importância, benefícios e técnica adequada no aleitamento materno. Nesse sentido, destaca-se a educação em saúde como prática que oportuniza a aprendizagem, comunicação e, como resultado, uma melhora do conhecimento em relação ao aleitamento materno. Este projeto tem como objetivo realizar ações de educação em saúde sobre a importância e os benefícios do aleitamento materno até os dois anos de idade. Projeto de Intervenção que tem como atividades principais a realização de capacitações para profissionais de enfermagem do Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho no município de Parauapebas e momentos educativos com gestantes e mães de crianças menores de dois anos de idade, em sala de espera, na UBS (Unidade Básica de Saúde) do Guamá no município de Belém. Foram realizadas algumas das ações nos locais de atuação onde se observou que, apesar de parecer um tema bastante debatido, ainda há diversas dúvidas relacionadas ao aleitamento materno, mesmo tendo como participantes profissionais atuantes em maternidade e mães que já passaram pela experiência de amamentar anteriormente. A grande participação, tanto de profissionais quanto de gestantes e mães, nos motiva a continuar realizando essas ações, que terão atividades contínuas, tanto na Maternidade quanto na UBS, focos deste projeto, visto que os profissionais que atuam nas mesmas se comprometeram em dar continuidade e seguimento nas atividades educativas iniciadas.

Palavras chaves: aleitamento materno, enfermagem, educação.

## **ABSTRACT**

There are many factors that influence negatively or positively on the success of breastfeeding, however, the lack of information clearly, makes the woman becomes unsafe before small problems that arise in the breastfeeding period, leading to increased weaning before the child reaches two years of age. Therefore, the health care provider has a key role in the guidelines on the importance, benefits and proper technique of breastfeeding. In this sense, there is health education and practice that provides opportunities to learning, communication and as a result, an improvement of knowledge in relation to breastfeeding. This project aims to conduct health education activities on the importance and benefits of breastfeeding up to two years old. Intervention Project whose main activities conducting training for the Municipal Hospital nurses Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho in the municipality of Parauapebas and educational moments with pregnant women and mothers of children under two years of age in waiting room in UBS (Basic Health Unit) of Guamá municipality of Belém. They were carried out some of the actions in acting where it was observed that, although it seems a theme quite debated, there are still several questions related to breastfeeding, even though as professional participants active in motherhood and mothers who have gone through breastfeeding experience previously. The large market share of both professionals and pregnant women and mothers, motivates us to continue to hold these shares, which have ongoing activities in both the maternity and in UBS, focuses this project, as the professionals working in the same committed to continuing and follow the educational activities started.

Key words: breastfeeding, nursing, education.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Tabela 1 – Os 10 passos para a alimentação saudável da criança menor de 2 anos.

Pág. 19

## **LISTA DE ABREVIACES E SIGLAS**

(MS) - Ministério da Saúde

(OMS) - Organização Mundial da Saúde

(DF) - Distrito Federal

(AME) - Aleitamento Materno Exclusivo

(UBS) - Unidade Básica de Saúde

(CEEQ) – Curso de Especialização em Enfermagem Obstétrica

(IBGE) – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

(DH) – Desenvolvimento Humano

(UFPA) – Universidade Federal do Pará

(UNICEF) – Fundo das nações Unidas para a Infância

(OPAS) – Organização Pan-Americana de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2</b>	<b>PROBLEMATIZAÇÃO DA SITUAÇÃO</b> .....	14
<b>3</b>	<b>LOCAL DA INTERVENÇÃO</b> .....	15
<b>4</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	16
<b>5</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	17
5.1	A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO .....	17
5.2	TIPOS DE ALEITAMENTO MATERNO .....	18
5.3	CONSTITUIENTES DO LEITE MATERNO .....	18
5.4	DURAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO .....	19
5.5	APOIO DOS SERVIÇOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO ALEITAMENTO MATERNO .....	20
5.6	A SITUAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO NO BRASIL .....	21
<b>6</b>	<b>PÚBLICO ALVO</b> .....	24
<b>7</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	25
7.1	OBJETIVO GERAL .....	25
7.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	25
<b>8</b>	<b>METAS</b> .....	26
<b>9</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	27
9.1	TIPOS DE ESTUDO .....	27
9.2	ETAPAS DA INTERVENÇÃO .....	27
<b>10</b>	<b>CRONOGRAMA</b> .....	28
<b>11</b>	<b>ORÇAMENTO</b> .....	29
<b>12</b>	<b>RECURSOS HUMANOS</b> .....	30
<b>13</b>	<b>ATIVIDADES REALIZADAS NO PROJETO DE INTERVENÇÃO</b> .....	31
13.1	HOSPITAL MUNICIPAL DE PARAUPEBAS .....	31
13.2	UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO GUAMÁ .....	32
<b>14</b>	<b>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO</b> .....	33
<b>15</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	35
	ANEXOS A-----	37
	ANEXOS B-----	37
	ANEXOS C-----	38

ANEXOS D .....	40
APÊNDICES .....	41
FIGURA 1 .....	41
FIGURA 2 .....	42
FUGURA 3 .....	43
FIGURA 4 .....	44
FIGURA 5 .....	44
FIGURA 6 .....	45
FIGURA 7 .....	45
FIGURA 8 .....	46

## 1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil (Brasil, 2009a).

Segundo Barbosa et al. (2009), o leite materno é um alimento indispensável no início da vida, e são inúmeras as vantagens que justificam a importância deste ato, para a saúde da criança, da mãe e para a família nos seis primeiros meses de vida. Para este autor, trata-se de um alimento completo que fornece água, é isento de contaminação e perfeitamente adaptado ao metabolismo do bebê, rico em fatores de proteção contra diarreia e infecções, econômico, constituindo um adequado método de anticoncepção, além de promover o harmonioso vínculo entre mãe e filho.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam aleitamento materno exclusivo por seis meses e complementado até os dois anos ou mais (Brasil, 2009a).

Apesar de as crianças, após completarem seis meses de vida, precisarem de outros alimentos, o leite materno continua sendo uma importante fonte de energia, proteína e outros nutrientes, como vitamina A e ferro. O leite materno ajuda a prevenir doenças enquanto for consumido. No segundo ano de vida, a amamentação deve ser feita após as refeições ou em outros horários. A mãe pode continuar a amamentar até quando ela e a criança desejarem (UNICEF, 2014).

Segundo dados do Ministério da Saúde (MS), a prática do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida, por si só, reduziria em até 13% a mortalidade infantil no Brasil. O índice representa 7.800 mortes a menos de crianças a cada ano (Brasil, 2010).

Conforme a Pesquisa de Prevalência do Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal, realizada em 2008, financiada pelo Ministério da Saúde, a prevalência do aleitamento materno em crianças de 9 a 12 meses foi de 58,7% no conjunto das capitais brasileiras e DF. A região Norte apresentou a melhor situação (76,9%) e Belém se destaca com 79,87% (Brasil, 2009b).

Apesar do elevado índice de aleitamento materno, ainda observa-se no Brasil diversos casos de desmame precoce. Estudos apontam alguns fatores

associados ao desmame, como: primiparidade, uso de chupeta, hospital de nascimento e trabalho materno (Ramos, Ramos, 2007).

Para Barbosa et al. (2009), são muitos os fatores que influenciam de forma negativa ou positiva no sucesso do aleitamento materno, como características da mãe (idade, escolaridade, atitude da mãe em relação ao aleitamento, conhecimento e experiência anterior com amamentação), trabalho materno, condições socioeconômicas e de vida da família e orientações do profissional da saúde no pré-natal, no período pós-parto e puericultura.

Portanto, o profissional de saúde tem um papel fundamental nas orientações quanto à importância, benefícios e técnica adequada no aleitamento materno. No entanto, precisa estar preparado, pois, por mais competente que ele seja nos aspectos técnicos relacionados à lactação, é necessário compreender o processo do aleitamento materno no contexto sociocultural e familiar e, a partir dessa compreensão, cuidar tanto da dupla mãe/bebê como de sua família (Brasil, 2009a).

Nesse sentido, destaca-se a educação em saúde como prática que oportuniza a aprendizagem, comunicação e, como resultado, uma melhora do conhecimento em relação ao aleitamento materno. Portanto, o trabalho realizou orientações aos profissionais de saúde do Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho e às gestantes e mães de menores de dois anos de idade da (UBS) Unidade Básica de Saúde do Guamá, quanto aos benefícios da manutenção da amamentação.

## 2 PROBLEMATIZAÇÃO DA SITUAÇÃO

A ausência de informações de forma clara, de fácil entendimento faz com que a mulher fique insegura diante de pequenos problemas que surgem no período da amamentação, levando ao aumento do desmame antes que o filho complete os dois anos de idade.

Conforme Teixeira e Nitschke (2008):

Os aspectos sócio-econômicos e culturais têm influenciado de maneira significativa a prática do aleitamento materno, que embora seja um ato natural, não é instintivo, uma vez que as puérperas precisam ser apoiadas e ensinadas para realizarem esta prática de forma prazerosa evitando assim o desmame precoce (TEIXEIRA; NITSCHKE, 2008, p. 184).

Mulheres com pouca orientação quanto à importância e benefícios da amamentação, experiências anteriores negativas, dificuldades no ato de amamentar, podem levar à falta de desejo em realizar ou continuar com o aleitamento materno.

Essa prática tem sido observada constantemente durante a atuação profissional enquanto enfermeira assistente, onde se observa, rotineiramente, mães afirmando durante o pré-natal que não irão realizar ou prosseguir com o aleitamento materno por um período superior a seis meses de idade do filho. Especialmente nos campos de atuação como no Alojamento Conjunto e Pediatria da Maternidade do Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho e nas consultas de enfermagem, enquanto atividade prática do Curso de Enfermagem de Especialização em Enfermagem Obstétrica (CEE0) da Rede Cegonha, na Unidade Básica de Saúde do Guamá.

### 3 LOCAL DA INTERVENÇÃO

Este trabalho está sendo realizado no Estado do Pará, nos Municípios de Parauapebas, no Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho, e Belém, na UBS (Unidade Básica de Saúde) do Guamá.

O Município de Parauapebas, que está localizado no sudeste do estado do Pará, limita-se ao norte com Marabá, ao sul com o Município de Curionópolis e a oeste com o Município de São Félix do Xingú. Esse município, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2014 tinha uma população estimada em 183.352 habitantes, sendo o sexto município mais populoso do estado.

O Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho (HMTSAF), foi fundado em março de 1983 e, atualmente, é composto por 106 leitos, distribuído entre as especialidades de clínica médica, pediatria, ginecologia e obstetrícia, cardiologia, neurologia, psiquiatria, ortopedia e cirurgia geral. Sendo que a maternidade conta com 31 leitos em alojamento conjunto.

Belém é um município brasileiro e capital do estado do Pará. Pertencente à Mesorregião Metropolitana de Belém e à Microrregião de Belém, localiza-se na Região Norte do Brasil, sua área é de 1.064,918 km<sup>2</sup>.

Com uma população de 1.439.561 habitantes, segundo o IBGE (2014), é a segunda cidade mais populosa da Região Norte e a décima-primeira do Brasil. Possuindo um dos maiores Índices de Desenvolvimento Humano (IDH) entre os municípios do norte brasileiro.

O Guamá é um bairro de Belém do Pará. Com um total de 94.610 habitantes, é o mais populoso dos bairros da capital (Censo 2010). Neste bairro está situado o campus da Universidade Federal do Pará (UFPA). A Unidade Básica de Saúde do Guamá, disponibiliza aos usuários os seguintes programas e estratégias de assistência: Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos, programas para a Tuberculose e Mal de Hansen, Atenção à Saúde Mental, Planejamento familiar, Pré-natal e o Programa de Suplementação de vitamina A e B. Em sua área, mais especificamente na área posterior – anexo, está presente um prédio de coordenação da UFPA onde há atendimentos de docentes, alunos de graduação, especialização e residência em enfermagem.

#### 4 JUSTIFICATIVA

O interesse por esse tema surgiu da experiência do dia a dia com mães que expressam claramente que não irão amamentar por muito tempo, alegando diversos motivos. Devido a importância da prática do aleitamento materno para a saúde das mulheres e crianças, observou-se a necessidade de realizar tal trabalho a fim de aumentar tanto a prevalência dos casos quanto o tempo de amamentação de cada filho, no município de Parauapebas e Belém no estado do Pará.

O leite materno é o alimento ideal para o lactente devido às suas propriedades nutricionais e imunológicas, protegendo o recém-nascido de infecções, diarreia e doenças respiratórias, permitindo seu crescimento e desenvolvimento saudável, além de fortalecer o vínculo mãe-filho e reduzir o índice de mortalidade infantil. A amamentação, além de exercer um efeito protetor contra doenças no início da vida do lactente, parece reduzir também o risco de doenças crônicas. No que se refere à família, as vantagens da amamentação estão relacionadas com o custo, a praticidade e o estímulo ao vínculo do binômio mãe-filho (MARQUES et al., 2008, p. 2462)

Esse trabalho de intervenção implica em levar até às mães informações que as fazem sentirem segurança e apoio através da educação em saúde, no que tange às informações quanto aos benefícios do aleitamento materno, bem como a técnica e manejo correto.

Não há dúvida de que quanto mais bem informada e quanto maior for o conhecimento sobre a importância e os benefícios do leite materno maior será a adesão da mulher/mãe em amamentar seu filho.

E os benefícios tanto para a mãe como para o bebê que é amamentado são incomparáveis e, de acordo com Marques, ao amamentar a mulher desenvolve maior vínculo com seu filho e isto resulta em uma criança que se sentirá mais segura e tranquila.

## 5 REFERENCIAL TEÓRICO

### 5.1 A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza o aleitamento materno como “a forma natural de fornecer aos bebês lactentes os nutrientes o que eles precisam para um crescimento e desenvolvimento saudáveis” e recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida do bebê, sendo continuado com alimentos complementares até os 2 anos ou mais de vida (ARANTES, 2010).

Desde o início do século XXI, diversos estudos têm mostrado os benefícios, valores e vantagens do aleitamento materno, tanto para as mães quanto para os recém-nascidos. Segundo Brasil (2007), o leite materno é um alimento natural, com rico poder de defesa imunológica para a criança e, de conforto, bem estar e satisfação para a mãe que amamenta. Ele é o primeiro alimento a ser dado ao recém-nascido e que irá contribuir para o seu crescimento e desenvolvimento, sendo recomendado como alimento exclusivo até seis meses de vida.

Estudos demonstram que o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida pode evitar, anualmente, mais de 1,3 milhão de mortes de crianças menores de 5 anos nos países em desenvolvimento (LANCET, 2008). Conforme UNICEF (2004), os bebês até os seis meses não precisam de chás, sucos, outros leites, nem mesmo de água. Após essa idade, deverá ser dada alimentação complementar apropriada, mas a amamentação deve continuar até o segundo ano de vida da criança ou mais.

Conforme Brasil (2009a), após os dois anos de idade, o leite materno continua protegendo contra doenças infecciosas, pois observa-se que as crianças não amamentadas no segundo ano de vida têm uma chance quase duas vezes maior de morrer por doença infecciosa quando comparadas com crianças amamentadas.

Estudos científicos comprovam a superioridade do leite materno sobre os leites de outras espécies (BRASIL, 2009a). Conforme esse autor, são vários os argumentos em favor do aleitamento materno, como: para as crianças, evita mortes infantis, diarreia e infecções respiratórias, diminui o risco de alergias, hipertensão colesterol alto e diabetes, reduz a chance de obesidade e melhora a nutrição, efeito

positivo na inteligência, melhora o desenvolvimento da cavidade bucal; para as mães e família, protege contra câncer de mama, evita nova gravidez, menores custos financeiros, promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho e melhor qualidade de vida.

## 5.2 TIPOS DE ALEITAMENTO MATERNO

Há algumas definições de aleitamento materno adotadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e reconhecidas no mundo inteiro pela World Health Organization (WHO). Segundo Brasil (2009a), o aleitamento materno pode ser classificado em:

- Aleitamento materno exclusivo: somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos;
- Aleitamento materno predominante: além do leite materno, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões), sucos de frutas e fluidos rituais;
- Aleitamento materno: leite materno (direto da mama ou ordenhado), independentemente de receber ou não outros alimentos;
- Aleitamento materno complementado: além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semi-sólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo. Nessa categoria além do leite materno, pode ser introduzido outro tipo de leite, mas este não é considerado alimento complementar.

## 5.3 CONSTITUIENTES DO LEITE MATERNO

No segundo ano de vida, o leite materno continua sendo importante fonte de nutrientes. Estima-se que dois copos (500ml) de leite materno no segundo ano de vida fornecem 95% das necessidades de vitamina C, 45% das de vitamina A, 38% das de proteína e 31% do total de energia (BRASIL, 2009a).

Segundo Brasil (2007), o leite materno é alimento completo porque contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares, proteínas, todos apropriados para o

organismo do bebê, além disso, possui muitas substâncias nutritivas e de defesa, que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite.

O leite humano possui numerosos fatores imunológicos que protegem a criança contra infecções. A IgA secretória é o principal anticorpo e são um reflexo dos antígenos entéricos e respiratórios da mãe, ou seja, ela produz anticorpos contra agentes infecciosos com os quais já teve contato, proporcionando, dessa maneira, proteção à criança contra os germes prevalentes no meio em que a mãe vive. Além desse fator de proteção, o leite materno contém anticorpos IgM e IgG, macrófagos, neutrófilos, linfócitos B e T, lactoferrina, lisosima e fator bífido, que favorece proteção contra a diarreia. Alguns dos fatores de proteção do leite materno são total ou parcialmente destruídos pelo calor, razão pela qual o leite humano pasteurizado não tem o mesmo valor biológico que o leite cru (BRASIL, 2009a).

#### 5.4 DURAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO

A introdução de alimentos na dieta da criança após os seis meses de idade deve complementar as numerosas qualidades e funções do leite materno, que deve ser mantido preferencialmente até os dois anos de vida ou mais. Além de suprir as necessidades nutricionais, a partir dos seis meses a introdução da alimentação complementar aproxima progressivamente a criança aos hábitos alimentares de quem cuida dela e exige todo um esforço adaptativo a uma nova fase do ciclo de vida, na qual lhe são apresentados novos sabores, cores, aromas, texturas e saberes (BRASIL, 2009a).

No Brasil, no período de 1998 a 2002, por iniciativa do Ministério da Saúde e apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), foram elaboradas as recomendações alimentares para crianças menores de 2 anos. O conjunto de recomendações foi denominado de “Os 10 passos para a alimentação saudável da criança menor de dois anos” (Tabela 1) e está sendo implementado em todo o país desde 2002 (MONTE; GIUGLIANI, 2004).

Tabela 1 – Os 10 passos para a alimentação saudável da criança menor de 2 anos.

Passo 1	Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
Passo 2	A partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
Passo 3	Após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.
Passo 4	A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
Passo 5	A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; deve-se começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até se chegar à alimentação da família.
Passo 6	Oferecer à criança diferentes alimentos ao longo do dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
Passo 7	Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
Passo 8	Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
Passo 9	Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
Passo 10	Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos e respeitando a sua aceitação.

Fonte: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasil, (2002).

## 5.5 APOIO DOS SERVIÇOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO ALEITAMENTO MATERNO

O apoio dos serviços e profissionais de saúde é fundamental para que a amamentação tenha sucesso. Durante as ações educativas dirigidas à mulher e à criança, deve-se ressaltar a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e complementado até dois anos ou mais, enfatizando que o leite materno protege o bebê de infecções e alergias, enumerando as demais vantagens do aleitamento para o bebê e a mãe (Brasil, 2009a).

Os serviços de saúde devem promover as ações educativas dirigidas à mulher e à criança para ressaltar a importância do aleitamento materno e enfatizar que o leite materno protege o bebê de infecções e alergias e enumerar as demais vantagens do aleitamento para o bebê e a mãe. Essas atividades devem ser realizadas desde o pré-natal, no parto e puerpério (BRASIL, 2007).

Conforme Brasil (2007), a educação em saúde deve fornecer orientações quanto às consequências do desmame precoce, produção do leite materno, manutenção da lactação, extração manual e conservação do leite materno, alimentação da gestante e da nutriz, uso de drogas e contracepção durante o aleitamento materno, técnicas, problemas e dificuldades na amamentação, bem como, direitos da mãe e da criança que mama.

A prática da amamentação é fortemente influenciada pelo meio onde está inserida a nutriz. Para uma amamentação bem-sucedida, a mãe necessita de constante incentivo e suporte não só dos profissionais de saúde, mas da sua família e da comunidade (Brasil, 2009a).

O profissional precisa estar preparado para prestar uma assistência eficaz, solidária, integral e contextualizada, que respeite o saber e a história de vida de cada mulher e que a ajude a superar medos, dificuldades e inseguranças (SCHMITZ, 2005). Dentre os profissionais de saúde, o enfermeiro tem um papel fundamental na educação em saúde, pois este participa de todas as fases do ciclo gravídico puerperal da mulher.

De acordo Schmitz (2005) o enfermeiro deve oferecer todas as informações necessárias a prática natural de amamentação, identificar as vivências, experiências e crenças que a mulher traz consigo e discutir em consultas individuais ou reuniões de grupos de gestantes as vantagens do aleitamento para a criança, a mãe e a família.

## 5.6 A SITUAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO NO BRASIL

Não existem estudos nacionais com população sadia que documente os índices de amamentação em décadas anteriores aos anos 70, mas, por estudos isolados, pode-se estimar que a prática de amamentar registra seus pontos mais

baixos nessa década, confirmados pelo inquérito domiciliar nacional que mostrou que era de 2,5 meses a mediana de amamentação (REA, 2003).

O Brasil vem investindo no incentivo ao aleitamento materno desde 1981, com a instituição do Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno, considerado modelo pela diversidade de ações. Graças a pesquisas nacionais, é possível constatar que os índices de aleitamento materno no Brasil vêm aumentando gradativamente (VENÂNCIO et al., 2010).

Em 1989, a OMS e o UNICEF lançam um documento que se pode reputar como fundamental hoje em qualquer atividade programática: a Declaração Conjunta sobre o Papel dos Serviços de Saúde e Maternidades (OMS/UNICEF, 1989), onde se mencionam dez ações relacionadas a incentivar o aleitamento materno, com o resumo do que as maternidades deveriam fazer, os chamados dez passos para o sucesso do aleitamento materno (REA, 2003).

Conforme Rea (2003), entre os anos de 1996 a 2002, nota-se um incremento na duração da amamentação de cerca de três meses em três anos, ou seja, a duração mediana vai de sete meses a aproximadamente dez meses em 1999. Nesse ano, realizou-se o primeiro inquérito sobre prevalência de aleitamento materno nas capitais brasileiras e Distrito Federal (DF), durante campanha nacional de vacinação. Segundo Brasil (2001), esta pesquisa mostrou uma prevalência de 35,6% de AME em menores de 4 meses e duração mediana da amamentação de 10 meses.

Em 2008, realizou-se a II Pesquisa Nacional de Prevalência de Aleitamento Materno, utilizando a mesma metodologia do inquérito de 1999. A justificativa para a realização da pesquisa foi a necessidade, por parte dos gestores, de uma análise da evolução da situação do aleitamento materno, tendo em vista as diversas ações desenvolvidas no âmbito da política nacional.

Essa pesquisa verificou que na região Norte, a maioria dos municípios apresentou prevalências de AME em menores de seis meses inferiores à média nacional, sobretudo no Acre, com quatro municípios com prevalência inferior a 10%. No Pará, 60% dos municípios tiveram prevalências de AME superiores à média nacional, sendo que em Parauapebas houve prevalência de 25,59%, considerada razoável pela OMS (BRASIL, 2009b).

Conforme Brasil (2009b), a maioria dos municípios apresentou prevalências de aleitamento materno em crianças entre 9 e 12 meses superiores à média do Brasil, com destaque para alguns municípios do estado do Pará, com mais de 90% de aleitamento materno nessa faixa etária. No entanto, o município de Parauapebas encontra-se dentro a média de 67,26% para essa mesma idade.

No Brasil, a mensagem e a política em prol da amamentação exclusiva por seis meses já está em vigência há mais de dez anos, no entanto, ainda observa-se a necessidade de melhorar os índices de amamentação no país. Em vista disso, o Ministério da Saúde objetiva continuar a centrar as atividades naquelas já delineadas anteriormente, redirecionar o trabalho intensificando a atenção humanizada ao recém-nascido com o método mãe canguru e o uso de leite humano e implantar ações na atenção primária, para melhorar a sustentação do aleitamento materno (REA, 2003).

## **6 PÚBLICO ALVO**

Os participantes desta intervenção são profissionais de enfermagem, médicos e outros profissionais da área da saúde do Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho e gestantes e mães atendidas na UBS do Guamá.

A equipe de enfermagem (técnicos e enfermeiros), médicos e outros profissionais que atuam no Hospital, participam de atividades preparadas especificamente para eles, a fim de mobilizá-los e envolvê-los nas ações de educação em saúde.

Os participantes dos momentos educativos, na UBS Guamá, são, especificamente, gestantes e mães de crianças menores de dois anos de idade que ainda amamentam e seus acompanhantes.

## **7 OBJETIVOS**

### **7.1 GERAL**

- Realizar ações de educação em saúde sobre a importância e os benefícios do aleitamento materno até os dois anos de idade.

### **7.2 ESPECÍFICOS:**

- Promover orientações às gestantes e mães quanto ao aleitamento materno, visando à prevenção do desmame em menores de dois anos de idade.
- Capacitar profissionais de enfermagem na atuação de estratégias que auxiliem na manutenção do aleitamento materno.

## **8 METAS**

- Realizar a capacitação de 80% dos profissionais de saúde do Hospital Municipal de Parauapebas;
- Orientar o número máximo de gestantes e mães de crianças menores de dois anos que amamentam nas salas de espera da UBS Guamá;
- Aumentar o número de mães que amamentam filhos de até dois anos de idade no município do Parauapebas;
- Implantar atividade contínua de orientações às gestantes e mães sobre a importância do aleitamento materno até os dois anos de idade na UBS Guamá.

## **9 METODOLOGIA**

### **9.1 TIPO DE ESTUDO**

Este trabalho de intervenção trata-se de um estudo de caráter educacional e construtivista.

O Projeto-intervenção, como o próprio título alude, fundamenta-se nos pressupostos da pesquisa-ação. Tem como base a ideia de uma relação dialética entre pesquisa e ação, supondo ainda que a pesquisa deve ter como função a transformação da realidade (THIOLLENT, 2005).

### **9.2 ETAPAS DA INTERVENÇÃO**

O trabalho teve algumas de suas ações iniciadas em junho de 2015, experimentando estratégias e ações dinâmicas e comunicativas. Suas etapas serão contínuas no Hospital Municipal de Parauapebas, devido a necessidade de capacitar os profissionais admitidos e como parte do conteúdo ministrado na Educação Permanente da Instituição, e na UBS Guamá, como parte das atividades realizadas pelo enfermeiro do Programa de Pré-natal, estudantes e docentes da UFPA.

As atividades já realizadas foram constituídas de três etapas: realização de capacitação da equipe de enfermagem do hospital Municipal de Parauapebas – PA; seleção de material didático e ação educativa com as gestantes e mães das crianças menores de dois anos de idade, da UBS Guamá.



## 11 ORÇAMENTO

ORÇAMENTO			CUSTO	
ITEM	ESPECIFICAÇÃO	QUANTIDADE (unidade/litro)	UNITÁRIO (R\$)	TOTAL (R\$)
1	Impressão (convites)	50	0,50	25,00
2	Cartazes	10	10,00	100,00
3	Cartilha	100	2,50	250,00
4	Lanche: sucos	10	6,00	60,00
5	Lanche: salgadinhos	100	1,00	100,00
6	Brinde para sorteio	05	25,00	125,00

Custo financiado pela Prefeitura Municipal de Parauapebas e pela autora.

## 12 RECURSOS HUMANOS

- Profissionais da área da saúde do Hospital Municipal Dr. Teófilo Soares de Almeida Filho;
- Enfermeiros que atuam no Programa de pré-natal da UBS Guamá, dentre estes especializandos e residentes de enfermagem obstétrica.

### 13 ATIVIDADES REALIZADAS NO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Para dar início no projeto de intervenção foram realizadas algumas ações educativas, sendo que as mesmas deverão tornar-se contínua e planejada em conjunto com os profissionais já capacitados e atuantes nos locais de intervenção.

A seguir serão descritas, detalhadamente, as atividades já realizadas:

#### 13.1 HOSPITAL MUNICIPAL DE PARAUPEBAS DR. TEÓFILO SOARES DE ALMEIDA FILHO

A primeira capacitação para os funcionários ocorreu em uma sala do CEUPE (Centro Universitário de Parauapebas), em dois períodos (manhã e tarde), para que pudéssemos atingir o maior número possível de funcionários. Dentre estes, se fizeram presente cinco enfermeiros e dezoito técnicos de enfermagem.

Durante a capacitação realizamos uma apresentação expositiva oral e dialogada utilizando o programa *Office Windows Power Point*. Além disso, foram utilizados materiais para demonstração de técnicas adequadas de amamentação como boneca e mama artificial.

Houve participação de uma profissional fonoaudióloga que utilizou relatos de sua experiência em um trabalho com puérperas logo após o nascimento de seus filhos dentro da própria Maternidade do Hospital Municipal de Parauapebas. O objetivo da apresentação foi capacitar os profissionais participantes para auxiliar as mulheres a preparar a mama para a amamentação e demonstrar a pega correta dos recém-nascidos. O conteúdo ministrado pela fonoaudióloga foi demonstrado, também, através de figuras de frênuos sublingual, a melhor forma de lidar com esse problema, a fim de capacitar os profissionais a ajudar as mães de crianças portadoras deste problema que, segundo ela, dificulta no aleitamento materno e que muitas vezes leva a mãe a desistir de amamentar devido a dificuldade que o recém-nascido tem de pegar o seio materno.

Após as exposições foram abertas discussões e espaço para questionamentos e esclarecimento de dúvidas. Cada participante teve a possibilidade de relatar suas próprias experiências enquanto profissional de saúde e assistente de mulheres que amamentam.

Ao final, foi exibido um vídeo do Ministério da Saúde sobre a Campanha de Aleitamento Materno de 2015 e, após, distribuído aos profissionais panfletos e folders sobre a importância do aleitamento materno para a mãe e bebê (ANEXO A e D).

Como incentivo à participação foi oferecido um lanche aos profissionais presentes.

### 13.2 UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO GUAMÁ

Durante as consultas de pré-natal e puerpério enquanto especializanda do CEEO – Rede Cegonha, as mulheres foram convidadas a participar de momento educativo a ser realizado no auditório da UBS Guamá em data e horário pré-agendado. Além disso, as mulheres e interessados foram informados das ações educativas através de cartazes expostos nos quadros de aviso da Unidade.

O primeiro momento educativo ocorreu em data pré-definida e compareceram vinte gestantes, três puérperas com seus recém-nascidos e cinco pais de crianças que ainda recebiam leite materno.

Inicialmente houve uma exposição oral dialogada através do programa *Office Windows Power Point*, contendo o seguinte conteúdo: importância do aleitamento materno exclusivo e complementar, constituintes do leite materno, técnica correta de amamentação e pega, tipos de mamilos e período adequado de amamentação.

As participantes foram incentivadas a exporem suas dúvidas e questionamentos.

Ao final, cada participante recebeu panfletos e folders com resumo do conteúdo ministrado, dicas e orientações sobre o aleitamento materno (ANEXO B e C).

## 14 ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO

Durante as atividades, foi possível observar que o tema aleitamento materno não é atrativo aos profissionais e mulheres, visto que o mesmo parece corriqueiro e ultrapassado, pois essas pessoas podem julgar-se aptos e capazes no que tange a temática. Por conta disso, o número de participantes não foi o esperado apesar de um número expressivo.

No entanto, no decorrer das ações observou-se que ainda há diversas dúvidas relacionadas ao aleitamento materno, mesmo sendo profissionais atuantes em maternidade e mães que já passaram pela experiência de amamentar anteriormente.

As capacitações devem ser contínua no Hospital sede desta intervenção devido a necessidade de incentivo e reforço da importância do aleitamento materno, além disso, devido ao quadro profissional institucional não ser permanente, havendo a necessidade de capacitar todos os profissionais de realizam a assistência à puérpera e crianças menores de dois anos na pediatria. A proposta é que a temática faça parte da Educação Permanente do hospital.

Na Unidade de Saúde do Guamá, as ações educativas terão continuidade através dos enfermeiros que atendem no Programa de Pré-natal, docente e discentes do curso de graduação de enfermagem, residentes de enfermagem obstétrica e alunos do curso de especialização em enfermagem obstétrica da Universidade Federal do Pará, visto que, esta Unidade é campo de prática desta Instituição de Ensino Superior. Portanto, essas atividades terão agendamento pré-definido no auditório e orientações contínuas nas salas de espera.

Esse apoio dos profissionais que atuam nas instituições sede deste projeto é de fundamental importância para sua continuidade, visto que, durante o curso de especialização foi desvinculada do quadro de funcionários do Hospital Municipal de Parauapebas, motivo este que dificultou e impediu a ocorrência de algumas atividades anteriormente previstas. A grande participação, tanto de profissionais quanto de gestantes e mães, motiva esses profissionais parceiros a continuar realizando essas ações.

## 15 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a confecção deste projeto de intervenção, pretendeu-se buscar maior compressão dos fatores que têm contribuído para o incremento do índice de desmame precoce, bem como as respostas das famílias e da sociedade frente a essa realidade.

Cabe salientar que profissionais, sociedade e família, têm o papel fundamental de unir forças buscando adotar estratégias para oferecer melhores opções de vida às gestantes/mães.

Destacamos a importante compreensão dos profissionais de saúde, entre eles o enfermeiro, quanto ao processo de educação e instrução dessas mulheres, para que elas possam descobrir o gosto e prazer por esse valor incomparável que é o aleitamento materno.

Os enfermeiros precisam ter técnica e prestar atendimento adequado e qualificado às grávidas e puérperas, sem emitir críticas sobre a conduta das mesmas, respeitando suas escolhas. Dessa forma, podemos dizer que a participação do enfermeiro na formação, assistência e esclarecimento de dúvidas na vida dessas mulheres é fundamental.

Este trabalho de intervenção proporcionou maior crescimento em nossa formação, ampliando a visão profissional, sensibilizando-nos e conscientizando-nos da importância de investir no cuidado e educação das mulheres. No entanto, o mesmo não tem a pretensão de esgotar o tema, mas mostrar que a vivência dessas mulheres, configura-se como um desafio e serve para reflexão, principalmente na área da educação em saúde, para que juntos busquemos alternativas e possamos contribuir na elaboração de novos projetos de vida. Além disso, a construção do mesmo deu-se a partir de uma longa caminhada de revisão de fontes bibliográficas que subsidiaram a melhoria do conhecimento sobre o tema, o que faz com que tenha a capacidade de abordá-lo em outras instituições as quais eu possa trabalhar e em toda minha vida profissional, beneficiando sempre as mulheres e as crianças.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANTES, A. V. **Desmame Precoce em Seretinga - MG: uma proposta de integração junto ao programa de saúde da família.** 2010. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva, Campos Gerais, Minas Gerais. Disponível em: <http://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/arantes,alinevilela/1010>. Acessado em: 10 de abril de 2015.

BARBOSA, M. B. et al. Fatores de risco associados ao desmame precoce e ao período de desmame em lactentes matriculados em creches. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.27, n.3, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/cgi-bin/wxis.exe/iah/?isisscript=iah/iah.Xis&base=article^dlibrary&format=isso.pft&lang=p&nextaction=lnk&indexsearch=au&exprsearch=barbosa,+marina+borelli>. Acesso em: 20 de abril de 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Parto, Aborto e Puerpério. Assistência Humanizada à Saúde.** Ministério da Saúde, Brasília: 2003/2009.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. **Promovendo o Aleitamento Materno**, 2ª edição, revisada. Brasília: 2007 Álbum seriado.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2009. (B)

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno Em Municípios Brasileiros.** Brasília: 2010. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno.

CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA. Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar/** Ministério da Saúde. Brasília, Editora: Do Ministério da Saúde, 2009 (A).

FRANÇA, M. C. T; GIUGLIANI, E. R. J; OLIVEIRA, L. D; WEIGERT, E. M. L; SANTO, L. C.E; KOHLER, C. V; BONILHA, A. L. L. Uso de mamadeira no primeiro mês de vida: determinantes e influência na técnica de amamentação. **Revista de Saúde Pública**, 2008; 42(4): 607-14.

GIUGLIANI, E. R. J.; MONTE, C. M. G. Aleitamento materno na prática clínica. **JORNAL DE PEDIATRIA.** Rio de Janeiro, vol. 80, n. 5 (Supl), 2004. Disponível em: [https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/jornal de pediatria/1030](https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/jornal%20de%20pediatria/1030). Acessado em: 10 de abril de 2015.

GIUGLIANI, E. R. J.; MONTE, C. M. G. Aleitamento materno na prática clínica. **JORNAL DE PEDIATRIA**. Rio de Janeiro, Vol. 86, Nº 4, 2010. Disponível em: [https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/jornal de pediatria/1030](https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/jornal_de_pediatria/1030). Acessado em: abril de 2015.

MARQUES, E. S. et.al. Mitos e Crenças sobre o aleitamento Materno. ARTIGO ARTICLE. Disponível: (Emanuele Souza Marques; Rosângela Minardi Mitre Cotta; Silvia Eloiza Priore. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/csc/v16n5/a15v16n5pdf](http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n5/a15v16n5pdf).

Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde [site na Internet]. **Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos**. Disponível em: <http://www.opas.org.br/publicmo.cfm?codigo=43>. Acessado em agosto de 2004.

RAMOS, V. W.; RAMOS, J. W. Graduanda do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Fonoaudióloga. **Aleitamento Materno, Desmame e Fatores Associados**, 2007. Disponível em : [https:// www.google.com.br/#q=fatores+que+influenciam+o+aleitamento+materno+de+ramos](https://www.google.com.br/#q=fatores+que+influenciam+o+aleitamento+materno+de+ramos)

REA, M. F. Reflexões sobre a amamentação no Brasil: de como passamos a 10 meses de duração. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19(Sup. 1):S37-S45, 2003. Disponível em: <https://www.google.com.br/?gfe-rd=cr&ei=RxBuVffRloG4mQHinyDAAw&gws-rd=ssl#q=reflexão+sobre+a+amamentação+de+Marina+ferreira+rea>.

SHIMITZ, E. M. A. **Enfermagem em Pediatria e Puericultura**. São Paulo: Atheneu, 2005.

TEIXEIRA, M. A; NITSCHKE, R. G. Modelo de cuidar em enfermagem junto às mulheres-avós e sua família no cotidiano do processo de amamentação. **Revista Texto Contexto de Enfermagem**, Florianópolis, 2008 Jan-Mar; 17(1): 183-91.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez, 14 ed. 2005. Disponível em: <https://www.google.com.br/?gfe-rd=cr&ei=AChuVcmICcquzQLXw4CYAw&gws-rd=ssl#q=lhiollent+em+projeto+vivencial+pedagogia>

VENANCIO, I. et al. A prática do aleitamento materno nas capitais brasileiras e Distrito Federal: situação atual e avanços. **Jornal de Pediatria (Rio J)** vol. 86 nº 4, Porto Alegre jul/agosto, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572010000400012>.

## ANEXOS

## ANEXO A – PANFLETO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE SAÚDE NA PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO

  
**SAÚDE SAÚDE**  
**136**  
136  
www.saude.gov.br  
www.sbp.com.br

A AMAMENTAÇÃO É INCENTIVADA E APOIADA PELO SUS.  
PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.



MELHORAR SUA VIDA, NOSSO COMPROMISSO



[@amamentacao](#)    [@saude](#)

## Tão importante quanto amamentar seu bebê é ter alguém que escute você.



Conte com um profissional de saúde.  
Ele vai escutar você e ajudar a tornar sua amamentação ainda mais tranquila.

**É importante amamentar o bebê até os 2 anos ou mais. E, até os 6 meses, dê somente o leite materno.**

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento, líquido ou complemento, pois o leite oferece tudo de que o bebê precisa. Mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes de que ele necessita para crescer e se desenvolver forte e saudável. Após os 6 meses, o bebê deve receber alimentos saudáveis e continuar sendo amamentado até os 2 anos ou mais, pois assim ele receberá todos os nutrientes e os benefícios que a amamentação oferece.

**Por que é tão importante amamentar?**

- Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diarreia e infecções, evitando as respiratórias entre as principais, também diminuindo o risco de alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.
- A amamentação favorece a relação afetiva entre a mãe e o bebê, ajuda a criança a desenvolver-se bem, física e emocionalmente.
- A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, importante para que ela tenha dentes fortes e bonitos, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

**Vantagens também para a saúde da mulher.**

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher. O sangramento pós-parto diminui, assim como as chances de desenvolver anemia, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto cardíaco. A mulher que amamenta perde mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.

**É preciso apoiar a mãe nesse momento, seja em casa ou no trabalho.**

Veja como:

- Procure escutar a mulher nesse momento, saber como ela se sente e apoiá-la para que a amamentação seja mais tranquila.

Dicas para amamentação:

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Não dê água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.
- O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado para o desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e este leite, chamado de colostro, tem alto valor nutritivo e é suficiente para atender às necessidades do bebê.
- Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo, ele faz seu horário.
- Durante a mamada, a quantidade de gordura do leite vai aumentando. Se o bebê não tomar o leite da fim da mamada, que tem mais gordura, ele pode sentir fome logo em seguida. Por isso, a mãe deve esvaziar a mama por completo para depois oferecer a outra.
- A partir dos 6 meses, você deve começar a dar alimentos saudáveis, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.
- Não use medicamentos sem a prescrição de um médico, alguns medicamentos podem interferir na amamentação.
- Não é recomendada dietas para emagrecimento. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.
- Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.
- A mulher que usa drogas como maconha, crack e cocaína não deve amamentar.

## ANEXO B – FOLDER SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Sei que toda mãe é capaz de amamentar, mas comigo é diferente! Acho que o meu leite é fraco, parece água.

Quando tiver que sair, o que vou fazer?

Esse menino não pára de chorar. Será que é fome?

Tenho muito trabalho pra fazer.

É difícil! Não tenho paciência.

Como vou conseguir amamentar com esse bico rachado?

Ele fica o dia todo no peito.

Não se preocupe mamãe! Se você pensa assim, eu vou te dar algumas dicas:

**E** lembre-se: é muito importante que você me leve ao posto de saúde todo mês, para que um profissional de saúde possa verificar o meu peso e acompanhar o meu desenvolvimento.

Fui amamentado exclusivamente no peito por \_\_\_\_\_ meses e depois continuei recebendo leite materno até \_\_\_\_\_ meses.

DÚVIDAS E OUTRAS INFORMAÇÕES PROCURE:

**Prefeitura de Parauapebas**  
Secretaria Municipal de Saúde

Realização: Em parceria com:

Vencendo a Desnutrição

# Aleitamento Materno

4

**Nos primeiros 6 meses de vida, o seu leite é o melhor alimento para mim.**

Quanto mais eu mamar mais leite será produzido.

No início eu mamava várias vezes por dia, mas depois vou regulando os horários das mamadas.

O leite do início da mamada tem mais anticorpos e água. Parece até que é mais 'aguado', mas é ele que me faz crescer, me protege contra as doenças e mata minha sede.

Tá o leite do final da mamada é mais rico em gorduras, e por isso eu devo mamar até esvaziar a mama, pois é este último leite que 'mata a minha fome' e me faz engordar.

O seu leite é rico em proteínas, gorduras, vitaminas... **Tem tudol!** Não preciso de mais nada.

Ele evita diarreia, alergia, tosse, dor de garganta, catarro, chiado e desnutrição, entre outros problemas.

Nem no verão você precisa me dar água, pois o seu leite tem toda a água que eu preciso.

**A** amamentação é uma das formas com a qual você expressa todo o carinho e afeto que tem por mim.

Levante a sua mama e aponte o bico para o centro da minha boca. Para o bico não rachar, devo abocanhar toda a aréola (área escura do seio) ou boa parte dela.

Além de tudo, amamentar é bom para que o seu corpo volte ao normal após o parto, diminuindo também o sangramento do útero que normalmente acontece.

Se o seu seio tiver rachaduras não precisa usar pomadas nem cremes, basta passar o seu próprio leite.

Se a sua mama ficar empedrada, coloque um pano banhado em água morna, faça massagens e retire o leite, pois o leite empedrado pode provocar dor, vermelhidão e infecção.

Mesmo depois que voltar ao trabalho você pode continuar me amamentando.


O leite pode ser retirado e guardado na geladeira por até 24 horas.

Quando precisar sair, outra pessoa pode me dar o seu leite usando copinho ou colher.

**Com tudo isso, eu espero que você me alimente só com o seu leite nestes meus primeiros 6 meses de vida.**



## ANEXO D – PANFLETO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO LEITE MATERNO



AMOR SEM DEMORA  
AMAMENTAÇÃO  
NA PRIMEIRA HORA

### IMPORTÂNCIA DO LEITE MATERNO

- O leite materno é o alimento ideal para o bebê, pois é capaz de suprir todas as necessidades nutricionais até os 6 meses de idade;
- O leite dos primeiros dias após o parto é chamado de colostro e oferece grande proteção contra infecções;
- O leite materno possui anticorpos que proporcionam proteção contra infecções e alergias. Além de diminuir o número de episódios de diarreia e desidratação;
- Sua composição nutricional balanceada contribui para o crescimento e desenvolvimento adequado do bebê. Está sempre fresco e pronto para beber;
- Auxilia a mãe a voltar mais rapidamente ao seu peso normal e ajuda a reduzir a hemorragia após o parto.

SAÚDE DA CRIANÇA

SUS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PREFEITURA DE PARALIPEBAS  
A Gente trabalha pra você ser mais feliz

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – FOTOS DOS MOMENTOS EDUCATIVOS

Figura 1 – Início da capacitação com profissionais de enfermagem do Hospital Municipal de Parauapebas.



Figura 2 – Profissionais de enfermagem do Hospital Municipal de Parauapebas participando de Capacitação.



Figura 3 – Participação da fonoaudióloga do Hospital Municipal de Parauapebas na capacitação com profissionais de enfermagem.



Figura 4 – Preparando o material na ação educativa na UBS – Guamá.



Figura 5 – Demonstração de posicionamento correto para amamentar na ação educativa na UBS – Guamá.



Figura 6 – Participantes na ação educativa na UBS – Guamá.



Figura 7 – Materiais didáticos utilizados na ação educativa na UBS – Guamá.

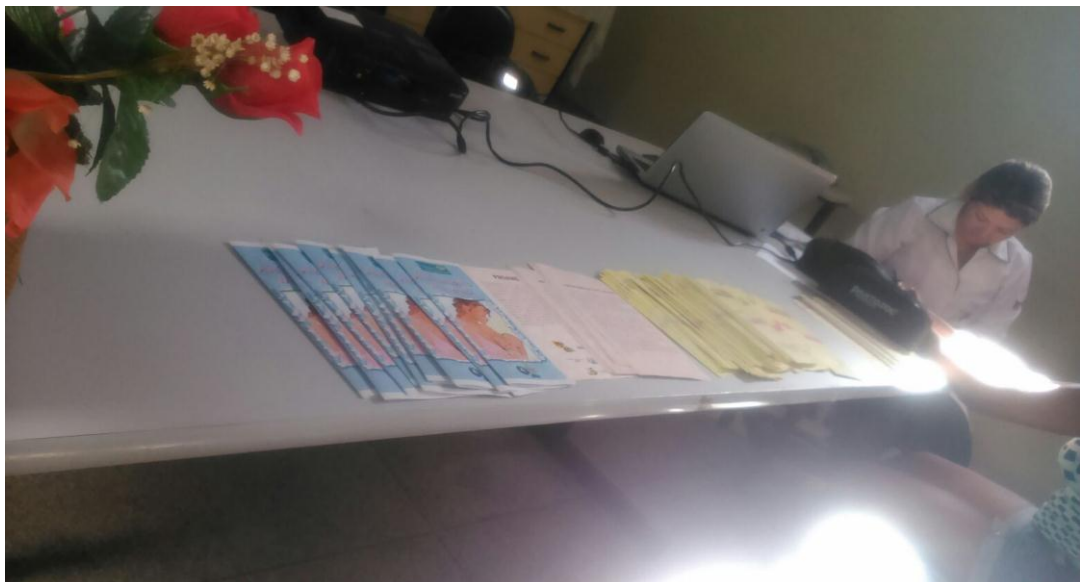


Figura 8 – Distribuição de materiais didáticos aos participantes da ação educativa na UBS – Guamá.

