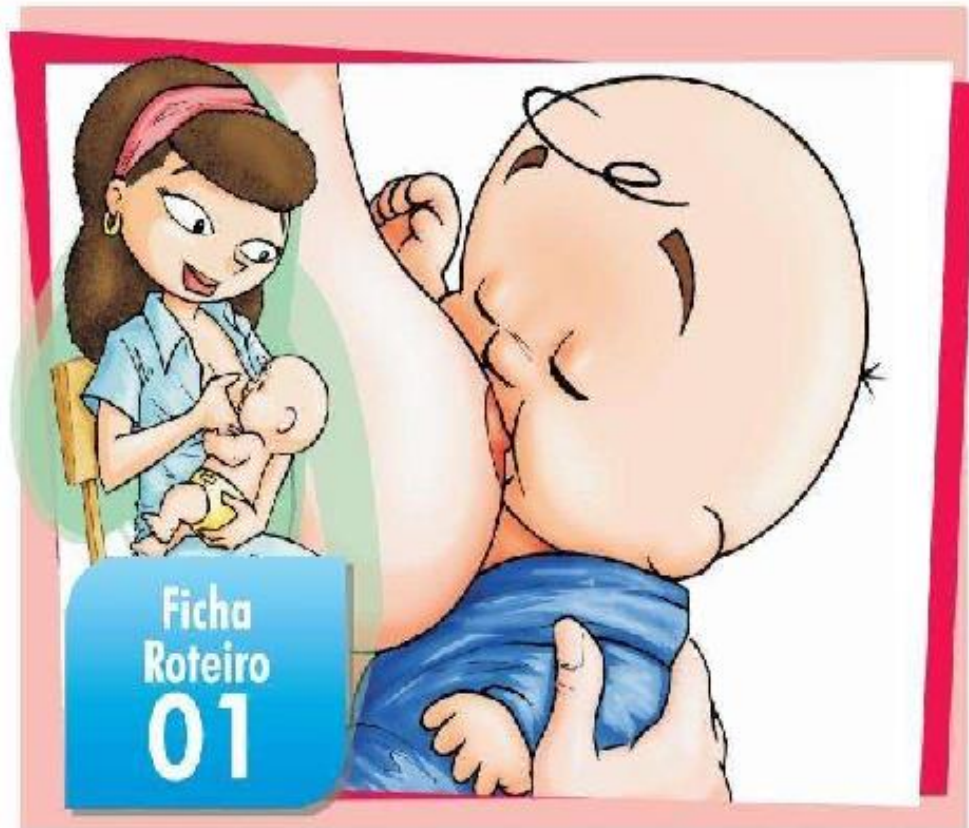




UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANEXO B- ÁLBUM SERIADO “EU POSSO AMAMENTAR MEU FILHO”





Ficha
Roteiro
01

EU SEMPRE SINTO QUANDO O MEU BEBÊ ESTÁ MAMANDO O SUFICIENTE.

Perguntar:

O que vocês estão vendo na figura? (Deverá olhar detalhes/corpo/binômio).

Na sua opinião como essa mãe deve estar se sentindo?

É o bebê? Parece satisfeito?

Estimular um debate. O que vocês entendem por pega correta; livre demanda; leite suficiente?

Entocar na perspectiva de que:

- Livre demanda: deixar o bebê mamar quando quiser

e pelo tempo que quiser.

- Crianças que utilizam a livre demanda, desde o nascimento, perdem menos peso do que aquelas amamentadas apenas em horários determinados.

- A amamentação deve ser **SATISFATÓRIA** e **PRAZEROSA** para mãe e filho.

- Amamentar não é doloroso; a dor indica posicionamento incorreto.

Sinais de que o bebê mama em posição adequada e (boa "pega" / "pega" correta):

Sinais de boa posição	Sinais de boa "pega"
O corpo da criança está bem junto ao corpo da mãe. Mãe relaxada e confortável	A boca está bem aberta, não se consegue ver quase nada da aréola
A criança está voltada para a mãe, de frente para ela	O lábio inferior está evertido (virado para fora)
A cabeça e o corpo da criança estão alinhados	O queixo da criança está encostado ou bem próximo à mama. Bochechas arredondadas.
A criança está completamente sustentada (nãosas apoiadas)	A mãe não sente dor nos mamilos, só umas fisgadas no começo. Amamentação com posicionamento e sucção corretos não dói.



Ficha
Roteiro
02

EU SEMPRE AMAMENTO MEU BEBÊ EM UM PEITO E DEPOIS MUDO PARA O OUTRO.

**DEIXAR A CRIANÇA
TERMINAR DE SUGAR
A PRIMEIRA MAMA ANTES
DE OFERECER A OUTRA.**

Perguntar:

O que vocês estão vendo na figura?

Você oferece as duas mamas?

Em que momento você faz a troca do peito?

Caso responda não; investigue o motivo. Facilidade de acomodar a criança desse lado?

Enfocar a importância da simetria, oferecendo somente um peito (este poderá ficar maior); afinal trata-se de uma glândula. Alertar quanto ao risco da outra mama ingurgitar ou até ocasionar uma mastite por acúmulo de leite.

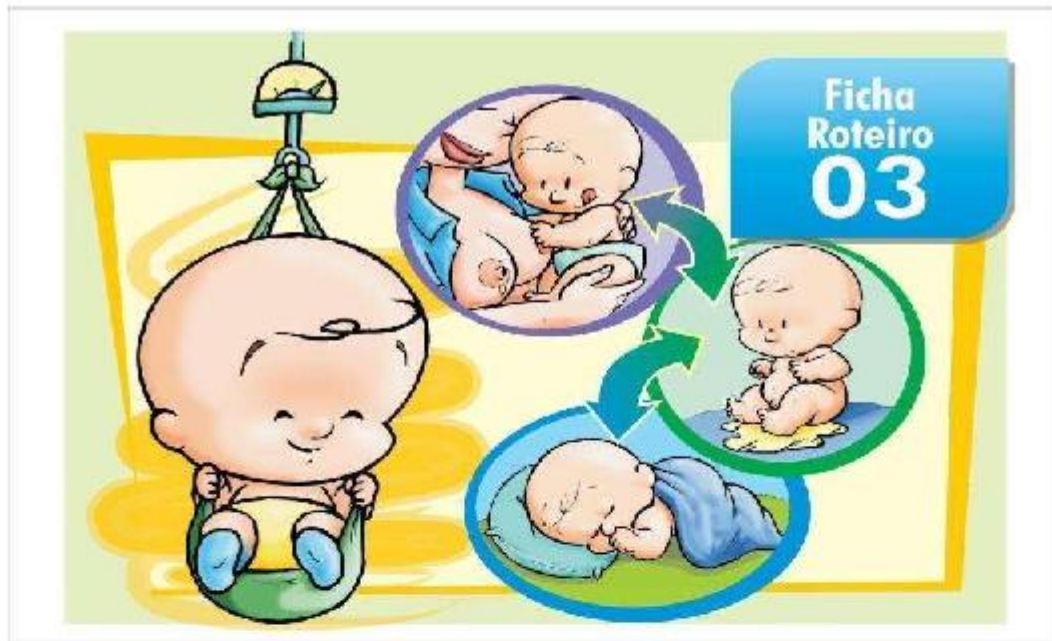
•Em cada mamada, ambas as mamas poderão ser oferecidas, dependendo da necessidade do bebê. O bebê deve sugar o peito o tempo que desejar, soltá-lo espontaneamente para só então, ser oferecida a outra mama. Na mamada seguinte,

começar pelo mama que o bebê mamou por último.

•Crianças maiores podem querer sugar nas duas mamas em todas as mamadas. As menores podem ficar satisfeitas após sugar apenas uma, ou, então, podem sugar pouco leite da segunda. Muitas mães e crianças têm um lado "favorito". Entretanto, se a criança sugar mais de um lado que do outro, o lado "abandonado" poderá ficar ingurgitado ou parar de produzir leite.

•A mama "favorita" poderá ficar maior. A criança pode, com frequência, obter leite suficiente apenas de uma mama. Mas, normalmente é melhor usar ambas as mamas.

Algumas mães interrompem a mamada antes que a criança termine para ter certeza de que ela pegará a segunda. Então, a criança pode sacar leite do começo (anterior – rico em água); em excesso e leite do fim (posterior – rico em gorduras) em quantidade insuficiente.



Ficha
Roteiro
03

EU SEMPRE SEI QUANDO O MEU BEBÊ TERMINOU A MAMADA.

Perguntar: De que forma você percebe que o seu bebê terminou de mamar?

As mães devem oferecer a mama até ela esvaziar, e a outra, se ele ainda aceitar. Recomenda-se oferecer o peito até seu esvaziamento porque, ao longo da mamada, o bebê receberá todas as proteínas e fatores de proteção, eletrólitos, aminoácidos encontrados no leite no início e meio da mamada, assim como os lipídios (gordura) do leite do final da mamada.

O ideal é que o bebê solte o peito espontaneamente. Se isto não ocorrer, a mulher pode colocar a ponta do dedo mínimo na boca do bebê pela comissura labial da criança, para romper o vácuo e soltar o peito sem machucar o mamilo.

AVALIANDO O COMPORTAMENTO DO FILHO

Aceitando o peito	Ficando satisfeito
Recusando mamadeira	Criança ficando satisfeita
Mamando e sugando bem	Percebendo que o bebê dorme bem
Filho mamando bastante	Observando que a criança é tranquila, quase não chora.
Regurgitando	
Arrotando (eructações)	

AVALIANDO A SAÚDE DO FILHO

Observando que o bebê está engordando
Percebendo que o RN quase nunca adoece
Achando a criança sadia

Amamentação está indo bem quando:

- Ganho de peso adequado: aproximadamente 20-25 gramas/dia
- Número de mamadas em 24 horas: pelo menos 8 vezes
- Número de fraldas molhadas em 24 horas: 6 a 8 fraldas (mínimo)
- Sensação de esvaziamento das mamas após o aleitamento
- Amamentação não produz desconforto ou dor

Pode-se ouvir a deglutição do leite durante a mamada



Ficha Roteiro 04

EU SEMPRE POSSO AMAMENTAR MESMO SE O MEU BEBÊ ESTIVER CHORANDO.

Perguntar:

E agora o que vocês percebem nessa figura?
O que você sente quando seu bebê está chorando?
Quais os motivos que deixam a criança chorosa (choro frequente)?

- Cansaço e desconforto;
- Excesso de ruído, de luz;
- Fria da sujeira;
- Desconforto físico (dor, calor, frio) ou psicológico;
- Necessidade de sono, de acalmar;
- Peito cheio (não consegue abocanhar a mamila);
- Mamadas em períodos curtos, não está recebendo LM suficiente;
- Alimentação da mãe que possa provocar alergia no RN (ex: excesso de leite de vaca, café, ovos, amendoim, soja, trigo, peixe, frutas secas, entre outros) e/ou uso de drogas como nicotina.

Enfocar o seguinte aspecto:

- O choro é uma manifestação normal e fisiológica, usada pelo bebê para a comunicação com seus cuidadores.
- A mãe geralmente se mostra preocupada e insegura, achando que o seu cuidado não está adequado ou que seu leite não sustenta a criança. A puérpera aflita, ansiosa, fica sujeita a ações ineficazes, à formação de pensamentos angustiantes, o que cria um campo emocional tenso para ambos. A ansiedade materna interfere na produção de leite.
- Levar o lactente ao peito não tem para mãe e filho apenas o sentido de saciar a fome deste. Há muito mais do que isto,

como, por exemplo, tranquilizar o lactente, pois, seja qual for a razão de sua inquietude ou incômodo, o contato de sua boca com o seio materno e de seu corpo com o de sua mãe trazem-lhe alento e conforto.

RECOMENDA-SE:

- Identificar a real causa do choro e procurar corrigi-la;
- Enfatizar a importância de manter a calma;
- Conversar sobre o ambiente, este deve ser tranquilo, e a mãe deve estar livre de preocupações, pois a amamentação pode ser inibida nessa situação;
- Induzir o pai e/ou pessoa de apoio na avaliação a ensino do aleitamento, pois eles se tornarão um apoio importante para a mãe;
- Planejar descanso e atividade materna;
- Discutir alternativas concretas com a puérpera para solucionar a situação.

Ex: banho relaxante; higienizar o bebê; fazer uma ordenha manual para preparar a mamada antes de oferecer.

- Acariciar o bebê antes de levá-lo ao peito facilita sua organização, proporcionando tranquilidade à mãe para posicioná-lo adequadamente.



Ficha
Roteiro
05

EU SEMPRE LIDO COM AMAMENTAÇÃO COM SUCESSO, DA MESMA FORMA QUE EU LIDO COM OUTROS DESAFIOS. (SUPERA COM SUCESSO A AMAMENTAÇÃO E AS DEMAIS SITUAÇÕES DA VIDA).

Perguntar:

Quais as atividades que Maria está realizando?
 Você também realiza várias atividades em seu dia a dia?
 Como organiza seu tempo?
 Como se deve lidar com as atividades diárias e a amamentação?

- A nutriz interage também com elementos determinados pelo seu papel de mulher, seus projetos de vida profissional, pessoal e principalmente na sua sexualidade e com as implicações que a amamentação tem em todas as dimensões de sua vida.
- Decidir amamentar o recém nascido resulta da avaliação das necessidades deste e de si mesma. Aquilo que for interpretado como prioridade decidirá as ações a serem executadas na condução do aleitamento

materno. Dessa forma, a prioridade percebida pela mãe é que estabelece a sua decisão em continuar amamentando fazendo com que ela supere dificuldades ou, interromper a amamentação fazendo-a desistir diante de dificuldades e/ou obstáculos.

- O apoio aos casais que vivenciam o processo de lactação deve ser contínuo durante todo o período de amamentação. Para tal, é fundamental que os profissionais de saúde estejam atualizados em seus conhecimentos e condutas para desenvolverem suas atividades de forma eficiente. O apoio origina-se das redes sociais as quais a mãe pertence e das que são construídas no próprio hospital.

Ficha Roteiro 06



Ficha Roteiro 06

EU SEMPRE POSSO DAR DE MAMAR CONFORTAVELMENTE NA FRENTE DE PESSOAS DA MINHA FAMÍLIA.

Perguntar:

Como ela está se sentindo com a presença da família?

E você? Como se sente quando amamenta diante de outras pessoas?

• A mulher neste período apresenta-se vulnerável às opiniões e conselhos das pessoas com as quais interage em seu meio. O companheiro, a mãe, sogra, irmãs e amigas, à medida que também observam as manifestações de comportamento do recém-nascido e interação materna, avaliam a situação e emitem seu julgamento.

Amamentar também significa expor parte de seu corpo à visão pública, ainda que disfarce cobrindo a mama e o bebê com o vestuário, fraldas. Para algumas mulheres essa situação pode ser constrangedora, mesmo diante do marido.

Quando a mãe está cercada de pessoas que conseguem ajudá-la e apoiá-la, sem desqualificar suas capacidades de cuidar do bebê, os sentimentos de autoconfiança e satisfação emocional aumentam.

Conseqüentemente, o reflexo de liberação ocorre e a produção do leite é satisfatória. Assim, é importante a existência de um ambiente familiar favorável que transmita encorajamento.

• O reflexo da ocitocina é muito mais complicado que o da prolactina. Em geral, tudo o que favoreça o bem-estar e a segurança da mãe o estimulará, e tudo o que questione (as críticas, os comentários, os gestos importunos, a intolerância ou irritabilidade ante as pequenas realidades cotidianas) terá um efeito negativo e fará com que o leite não saia, frustrando, assim, a mãe e o filho.

• A experiência de amamentar pode ser vivenciada pela mulher como uma experiência agradável, dando-lhe prazer em amamentar, achando natural e sentindo-se bem em amamentar em público, o que em primeira instância é resultado de uma atitude positiva da mãe diante da amamentação, desenvolvida pela observação de outras mães amamentando, ou ainda pela percepção da maternidade envolvendo a afetividade e a crença de que amamentação favorece a ligação e aproximação entre mãe e filho.



Ficha
Roteiro
07

**EU SEMPRE POSSO AMAMENTAR MEU FILHO
ATÉ OS 6(SEIS) MESES.**

Perguntar:

Você amamentou anteriormente? Quanto tempo?
Conte-me como foi sua experiência anterior.

Você pretende amamentar o bebê por quanto tempo? Como vai se organizar?

De que forma amamentar seu bebê satisfaz você?

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, 2009).

Fonte: DODT, R. C. M.; XIMENES, L. B.; ORIA, M. G. B. Validação de álbum seriado para promoção do aleitamento materno. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 25, p. 225-230, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200011>. Acesso em: 24 de ago. 2022.