



Orientações sobre a Amamentação

Organizadores

Rodrigo Carvalho Lemgruber
Sylla Figueredo da Silva
Frans Eberth Costa Andrade

Orientações sobre a Amamentação

Organizadores

Rodrigo Carvalho Lemgruber
Sylla Figueredo da Silva
Frans Eberth Costa Andrade



Acesse as informações de onde estiver!



Clique aqui e veja mais publicações

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora-chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Rubens Martins da Silva

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Autores

Beatriz Mouzinho Lima Monteles

Bruna Queiroz Mello Aboim

Gabriel Lopes Borges

Heloisa Araújo Lira Carvalho

Maria Luiza Alencar Lima

Mariana Lima Guimarães

Maria Vitória Silva Feitosa

Murilo Ribeiro Alves Coimbra

Raquel Campos da Silva

O69 Orientações sobre amamentação (cartilha digital)/ Organizado por: Rodrigo Carvalho
Lemgruber, Sylla Figueredo da Silva, Frans Eberth Costa Andrade Palmas TO
Unitins, 2024.
22p.; color.
4,77Mb; ePUB
ISBN 978-85-5554-320-3
1 Saúde. 2 Orientação. 3 Amamentação. I. Lemgruber, Rodrigo
Carvalho.

CDD 610

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ysabella Canindé Guerreiro

Macêdo CRB-2/ 1191

Caro leitor,

É com grande alegria que lhe apresentamos esta cartilha que se concentra no importante e delicado assunto da amamentação. Elaboramos este guia porque reconhecemos o quão importante é esse momento para a mãe e para o bebê.

Ao longo destas páginas discutiremos vários aspectos da amamentação. Daremos ênfase à importância desse processo natural até maneiras de fazer com que a amamentação seja eficaz. Abordaremos as fases do leite materno e os problemas mais comuns que as mães lactantes enfrentam, bem como as maneiras de superá-los.

Além de fornecer suporte e orientação para que você possa desfrutar plenamente deste momento especial, nosso objetivo é fornecer informações claras e acessíveis, uma vez que acreditamos que todas as mães devem receber assistência.

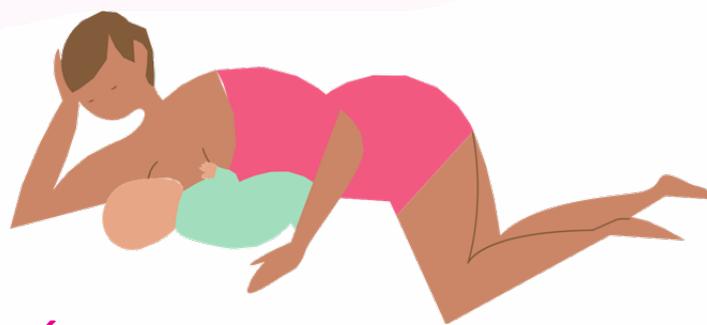
Reconhecemos que a amamentação é muito mais do que apenas dar às crianças alimentos. É um processo de entrega e amor entre mãe e filho. É um presente natural que fornece ao bebê os nutrientes necessários para um crescimento saudável e harmonioso. Também fortalece seu sistema imunológico e o protege contra várias doenças.

Esperamos que esta cartilha seja útil em sua jornada de maternidade, fornecendo-lhe as informações e as ferramentas necessárias para uma amamentação bem-sucedida. Que ela possa ajudá-la a cultivar essa relação especial entre mãe e filhos(as).

Com carinho,

Equipe do projeto Amamentação





SUMÁRIO

Introdução.....	7
Importância da Amamentação	8
Fases do Leite.....	9
Técnicas de Amamentação	10
Produção de Leite	11
Desafios Comuns e Soluções	12
Alimentação da Mãe.....	13
Aleitamento em situações especiais	14
Uso de Bicos e Mamadeiras.....	15
Desmame	16
Recursos de apoio.....	17
Mitos e verdades	18
Referências.....	19

INTRODUÇÃO



A amamentação vai muito além do ato de nutrir a criança, pois é uma interação profunda entre a mãe e o bebê, a qual favorece sua defesa imunológica, sua fisiologia e seu desenvolvimento cognitivo-comportamental e emocional.

Ademais, o aleitamento materno traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental da mãe. Estudos apontam que esse ato diminui o risco de hemorragia após o parto e reduz as chances de desenvolvimento futuro de câncer de mama, ovário e colo do útero nas mulheres.

Os profissionais recomendam a amamentação até os 2 anos de idade, sendo os 6 primeiros meses do bebê de aleitamento exclusivo. Tais precauções, entre outras, são essenciais para a manutenção da saúde da mãe e do bebê, sendo necessária uma efetiva divulgação de tais informações.

Dessa forma, entende-se que o compartilhamento de conhecimentos a cerca do aleitamento materno é de suma importância para reduzir o índice de mortalidade infantil, como uma forma de política pública. Além disso, o leite materno reduz os riscos de diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia e obesidade para o bebê futuramente.

Em razão da importância de tal ato, a Atenção Primária à Saúde está entre as estratégias do Ministério da Saúde para instruir e incentivar a amamentação devido à sua significativa influência no desenvolvimento do bebê. Há também estratégias na Atenção Secundária à Saúde, como a Rede de Bancos de Leite Humano, a qual contribui para a nutrição de milhares de bebês que não conseguem ou não podem se alimentar diretamente de suas mães biológicas. Além disso, a doação de leite ao banco ajuda no descarte de alívio, necessário em alguns casos em que mães produzem leite em excesso, algo que pode causar dores, entre outras complicações.

Portanto, esta cartilha busca divulgar informações a cerca do aleitamento materno, com intuito de tornar tal momento mais proveitoso para mãe e filho.

A Importância da Amamentação:



Qual a importância da amamentação?

Conforme orientado pela Organização Mundial da Saúde, o leite materno é o alimento ideal, pois oferece todos os nutrientes necessários nos primeiros seis meses de vida, desde que não haja contra indicações.

• Para a mãe:

1. Favorece o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê.
2. Auxilia na recuperação pós-parto.
3. Diminui o risco de hemorragias.
4. Reduz as chances de desenvolver câncer de mama, útero e ovários.
5. Diminui a chance de doenças, como hipertensão e obesidade.
6. Pode reduzir o risco de depressão pós-parto, estimulando a produção de hormônios do bem-estar.



• Para o bebê:

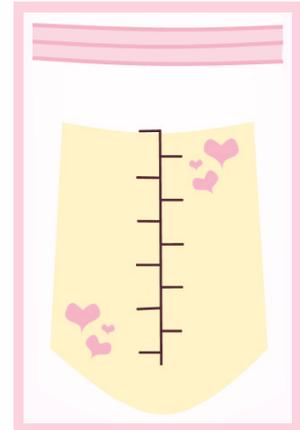
1. O leite materno contém anticorpos que ajudam a fortalecer a imunidade do bebê, reduzindo o risco de infecções e doenças.
2. Promove um melhor desenvolvimento da cavidade bucal, preparando o recém-nascido para a mastigação e fala.
3. Os nutrientes essenciais presentes no leite materno são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento adequados do bebê.
4. Está associado a benefícios de longo prazo, como maior rendimento escolar.



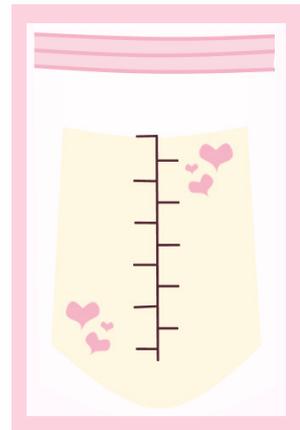
Fases do Leite

O leite materno se adapta às necessidades nutricionais do bebê conforme ele cresce e, por isso, é possível separá-lo em três fases:

1º fase - Colostro: Este é o primeiro leite produzido pela mãe, geralmente nos primeiros 5 dias após o nascimento, quando o estômago do bebê ainda é pequeno e, por isso, as mamadas são mais curtas e frequentes. Ele é um líquido amarelado e transparente, rico em proteínas, vitaminas, minerais e anticorpos, essencial para o recém-nascido, pois fornece imunidade passiva, protegendo-o contra infecções.



2º fase - Leite de Transição: Aproximadamente entre o quarto e o décimo dia após o parto, o colostro se transforma, gradualmente, em leite de transição. Este leite é mais denso e volumoso que o colostro e tem um aumento progressivo no teor de gordura, carboidratos e calorias. Ele ajuda no ganho de peso e na adaptação do sistema digestivo do bebê para a ingestão de leite mais maduro.



3º fase- Leite Maduro: Após cerca de duas semanas, o leite materno atinge sua composição madura, uma mistura equilibrada de água, carboidratos, proteínas e gorduras, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento contínuo do bebê. O leite maduro pode ser dividido em leite anterior (inicial), rico em lactose, e leite posterior (ao final da mamada) que é mais cremoso e rico em gordura, proporcionando saciedade ao bebê.



Técnicas de amamentação

Auxílio na amamentação

1. O bebê deve estar virado para a mãe, com o rosto de frente ao peito e os braços livres.
2. Posicione-se, de maneira confortável, em uma cadeira ou poltrona com apoio para os braços.
3. Apoie o seio para maior firmeza na hora de amamentar.
4. Alterne entre posições durante o período de amamentação para evitar o empedramento.
5. Troque de seio. Isso ajuda a aumentar a produção de leite.
6. Utilize roupas leves e folgadas na hora da amamentação.

Posições para amamentar



Fonte: google imagens

Sinais de boa pega

1. Queixo do bebê de encontro à mama.
2. Boca bem aberta.
3. Lábio inferior voltado para fora.
4. Aréola do peito da mãe (parte escura em volta do mamilo) mais visível acima da boca do bebê do que abaixo.
5. Nariz livre.
6. Sucção sem barulho (caso haja barulho, o bebê pode estar engolindo ar).

Extra: uma má pega pode levar a diminuição da produção de leite, devido a uma resposta natural do corpo que entende que, como não há o esvaziamento da mama, não é necessário produzir mais leite.



Produção e oferta de leite



1 Fases de produção do leite (lactogênese):

1. Preparação da mama para a amamentação (durante a gravidez): ação de diferentes hormônios, entre eles está o estrogênio - responsável pela ramificação dos ductos lactíferos (onde o leite é transportado dentro da mama) e progesterona - formação dos lóbulos (local de produção de leite).
2. Secreção do leite (logo após o nascimento): devido à diminuição dos primeiros hormônios citados e, posteriormente, à liberação de prolactina pela adeno-hipófise (glândula cerebral).
3. Galactopoiese (início da amamentação): mantém-se por toda a lactação e depende, principalmente, da sucção do bebê e do esvaziamento da mama para continuar a estimular a produção de leite.

3 Frequência de mamadas

- Amamentação em livre demanda - não há horário fixo para as mamadas - com intervalos médios de 3 horas entre as amamentações.
- Reconhecendo os sinais que podem estar relacionados à fome: choro, agitação, abertura da boca procurando o peito, chupar o dedo ou a mão.
- Caso o bebê apresente algum, o ideal é tentar acalmá-lo e, em seguida, oferecer o peito.

2 Como manter/aumentar a produção de leite materno

1. Posicionamento correto para amamentação.
2. Evitar mamadeiras e chupetas nos primeiros meses.
3. Oferecer o seio ao bebê com a frequência correta.
4. Sono de qualidade.
5. Alimentação e hidratação adequadas.
6. Bombeamento - para forçar o esvaziamento da mama.
7. Acupuntura e estímulos elétricos leves - acompanhados de um profissional.
8. Massagem na região do seio.
9. Utilização de compressas mornas.

4 Período de amamentação

O ideal é que seja, pelo menos, até os 2 anos de idade - com aleitamento materno como única fonte nutricional nos primeiros 6 meses.



Desafios comuns e soluções

• **Demora na descida do leite** = A apojadura acontece entre o terceiro e quinto dia pós-parto, mas pode variar o período de mulher para mulher.

• **Solução** = estimulação da mama com sucção frequente do bebê ou com extração manual, ou por bomba do leite materno. Procedimentos realizados com apoio de um profissional de saúde.

• **Criança com dificuldade para sugar** = alguns bebês não conseguem realizar a sucção ou não conseguem abocanhar o mamilo e a aréola. Problemas como não conseguir manter a pega ou ainda a mama apresentar uma condição que dificulta o processo ou ainda o bebê possuir a língua presa são fatores que dificultam a amamentação.

• **Solução** = utilizar apoio para mamas muito grandes; ajustar a pega e variar a posição do bebê no momento de amamentar; fazer a retirada do leite do peito com as mãos ou com bomba e oferecer esse leite no copo ou colher.

• **Mamilo plano ou invertido**

• **Solução** = ajudar o bebê a abocanhar o mamilo e a aréola e tentar diferentes posições para facilitar a pega. Se a mama estiver muito cheia, retirar um pouco de leite para a aréola ficar mais macia antes de colocar o bebê no peito.

• **Mamilos doloridos e/ou machucados** = logo após o parto, é normal sentir os mamilos mais sensíveis devido ao aumento da sensibilidade das mamas no final da gestação e início da amamentação.

• **Solução** = variar a posição das mamadas; iniciar a amamentação na mama não machucada ou menos machucada e enxaguar os mamilos com água limpa, pelo menos uma vez por dia, para evitar infecções.

• **“Leite empedrado”** = nesse caso, a mama produz leite além do esperado. O peito enche a ponto de deixar a pele esticada, ficando endurecido ou com a presença de alguns caroços.

• **Solução** = deixar o bebê mamar sempre que quiser. Massagens com movimentos circulares nas mamas, começando pela aréola e depois ao seu redor.

• **Mastite (inflamação das mamas)** = nessa situação, uma parte da mama fica inchada, quente, avermelhada e dolorida, o que costuma causar dores no corpo, febre e mal-estar. Pode acontecer quando o leite fica muito tempo parado no peito, e por meio da rachadura no mamilo, pode acontecer a proliferação de bactérias.

• **Solução** = procurar imediatamente um serviço de saúde para início do tratamento. A amamentação não precisa ser interrompida durante o tratamento.

• **Bloqueio de ductos lactíferos (leite retido em alguns canais da mama)** = podem ficar bloqueados quando o leite produzido não é drenado adequadamente, situação em a mama não está sendo bem esvaziada. Outra situação de bloqueio ocorre quando as mamadas estão muito espaçadas. Ocorre também quando a mulher usa um sutiã muito apertado ou ainda obstrui os poros de saída do leite com cremes.

• **Solução** = amamentar com frequência; massagear a área afetada; esvaziar as mamas e amamentar em diferentes posições. Em casos de não resolução do problema, procurar orientações médicas.

• **Escassez de leite** = é a razão mais comum para a oferta de outros leites e alimentos à criança. Quando bem estimulada, a produção de leite da maioria das mulheres é suficiente. Além disso, é fundamental que a mulher esteja segura e tranquila na amamentação.

• **Solução** = garantir que a mãe esteja confortável em um ambiente tranquilo; garantir que a mulher tenha uma rede de apoio emocional e profissional; melhorar o posicionamento e a pega e, se necessário, aumentar a frequência das mamadas, oferecendo as duas mamas.

• **Hiperlactação** = acontece quando a mulher produz leite além do que o bebê consome.

• **Solução** = evitar extrair leite das mamas antes das mamadas, a menos que estejam muito cheias. Durante a amamentação, opte por oferecer apenas uma mama por mamada, retirando um pouco de leite da mama não utilizada apenas para o conforto da mulher. Experimente amamentar em uma posição mais deitada ou de lado, pois nessas posturas o fluxo de leite tende a diminuir. Se houver um excesso de leite, considere a doação para o Banco de Leite Humano ou Posto de Coleta de Leite Humano em sua cidade.

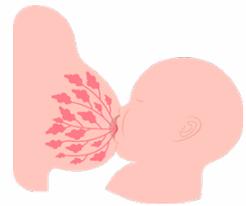
Alimentação da Mãe que Amamenta

• A alimentação da lactante deve consistir preferencialmente de alimentos essencialmente naturais ou minimamente processados. É necessário priorizar comidas preparadas em casa e pratos confeccionados com ingredientes saudáveis, tendo em vista a saúde tanto da progenitora quanto do lactente.



• A hidratação deve ser intensificada, considerando que a parte líquida do leite é derivada da hidratação materna. Diante do aumento das exigências metabólicas, é provável que a mãe experimente sensações acentuadas de fome e sede, o que pode resultar em um quadro de desidratação mais pronunciado do que o habitual.

• O bem-estar do bebê e a saúde da genitora estão intrinsecamente entrelaçados, portanto comportamentos alimentares maternos, tais como dietas ricas em gorduras, deficiência de ferro, obesidade e desnutrição têm impacto direto na nutrição do bebê.



ALIMENTOS QUE PODEM INTERFERIR NA PRODUÇÃO OU QUALIDADE DO LEITE

1. Alimentos como óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequena quantidade.

Bebidas estimulantes como café, chá e chimarrão podem ser consumidos com moderação.

2. Evitar alimentos industrializados.

3. Uso limitado de alimentos processados como queijos e enlatados.



Aleitamento em Situações Especiais

- Os bebês prematuros são os que mais se beneficiam do leite materno, pois ajuda a protegê-los de infecções.
- No início, pode ser que seu bebê não tenha força para sugar o seio, nesse caso, você pode tirar seu leite com a mão ou bombinha e ofertá-lo por sonda, seringa ou copinho.
- O leite da mãe de prematuro tem o teor de proteína menor e, por isso, é recomendado acrescentar algum aditivo ao leite humano, fornecendo nutrientes e calorias extras ao bebê.



Amamentação em público: Um direito da mamãe e do bebê

- De acordo com o Projeto de Lei 1654/19, a amamentação é direito da mãe e do bebê, e deve ser exercida livremente em espaços públicos e privados de uso coletivo, proibindo qualquer tipo de constrangimento, repressão ou restrição.



Uso de Bicos e Mamadeiras

Efeitos do uso de chupetas e mamadeiras na amamentação

- **Desmame precoce:** a sucção de mamadeiras e chupetas são mais simples do que o peito, o que pode levar o bebê a ter preferência por bicos artificiais.
- **Risco de contaminação:** quando mal higienizados chupetas e bicos podem causar doenças.
- **Alterações orofaciais:** devido a alterações durante o desenvolvimento dos músculos e ossos, o uso de bicos artificiais pode afetar a fala, prejudicar a mastigação e causar mudanças na respiração (passando a ser pela boca ao invés do nariz).

Alternativas ao uso da mamadeira



Copo comum



Copo de treinamento



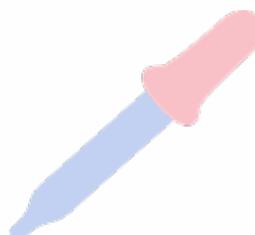
Colher comum



Colher dosadora



Copo de treinamento com bico duro, sem válvula



Seringa cota-gotas

Desmame

- O desmame é o processo de interromper a amamentação e representa uma etapa crucial no desenvolvimento do bebê. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria e a OMS, o desmame pode começar gradualmente a partir dos 6 meses de idade, mas deve ser completo somente após os 2 anos.



- A partir dos 6/7 meses, com a introdução de alimentos, pode-se iniciar o “desmame gentil” (ou gradual), reduzindo a frequência ou a duração das mamadas para evitar traumas ou insegurança no bebê. O ideal é que o desmame ocorra de forma gradual e natural, permitindo que a criança mostre menos interesse pela amamentação e maior aceitação de alimentos variados. Geralmente, isso acontece entre os 2 e 4 anos, levando ao desmame completo.



- Para um desmame suave, é recomendável reduzir a quantidade de mamadas: a partir dos 07 meses, substitua uma mamada por uma refeição, umas vez por semana, aumentando essa frequência gradualmente. Observe sinais de que o bebê está pronto para substituir a amamentação, como menor interesse pelo peito em determinados horários. Além disso, é importante reduzir a duração das mamadas gradualmente, sem forçar o bebê a sair do peito, e continuar oferecendo atenção e carinho após a mamada, brincando com ele.



OBS: Se o bebê associa a presença da mãe à amamentação, peça para outra pessoa (como o pai ou a avó) dar as refeições ao bebê.

Recursos de Apoio

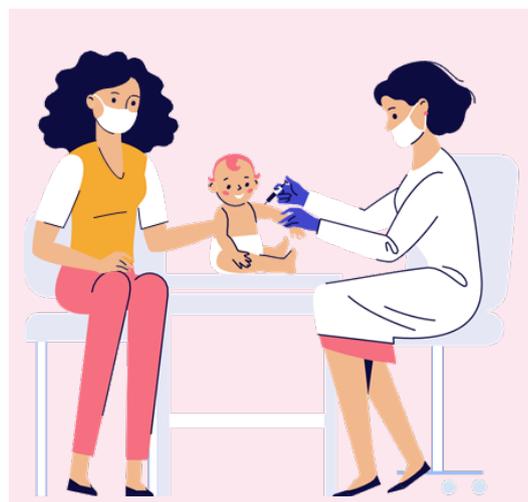
- Salas de apoio à amamentação, espaços dentro das empresas onde as mulheres podem esvaziar as mamas com conforto, privacidade e segurança. Nessas salas, as mães podem armazenar seu leite em frascos previamente esterilizados para oferecê-lo ao seu filho posteriormente. O leite é mantido em um freezer com temperatura controlada e pode ser levado para casa ou doado a um Banco de Leite Humano.



- Almofadas de amamentação, conchas de silicone para proteger os mamilos, bombas de extração de leite e cremes hidratantes para os seios. Esses recursos tornam a amamentação mais confortável e prática, facilitando a vida das mães



- Receber orientações e suporte profissional sobre como amamentar corretamente também é fundamental. A posição do bebê, a pega adequada e outras dicas podem fazer toda a diferença, e profissionais de saúde oferecem suporte e esclarecem dúvidas para garantir uma amamentação bem-sucedida.



Mitos e Verdades Sobre a Amamentação



A crença do “leite fraco”. A aparência aguada do leite materno, principalmente do colostro, faz com que a mãe considere seu leite inferior, acreditando que não serve para atender às demandas da criança. Contudo, o leite humano contém todos os nutrientes de que a criança necessita até os seus seis meses de vida.



“A mãe deve comer alimentos especiais para aumentar o leite materno”. Uma mãe que amamenta deve seguir uma dieta balanceada, mas não há absolutamente nenhuma necessidade de limitar desnecessariamente sua dieta ou evitar certos alimentos.



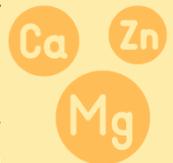
“Seios pequenos não produzem quantidade suficiente de leite”. O tamanho da mama depende da quantidade de gordura e não dos alvéolos produtores de leite. O tecido mamário necessário para amamentar um bebê cresce em resposta à gravidez, independentemente do tamanho dos seios da mãe.



“A fórmula é tão boa quanto o leite materno”. Existem mais de 100 diferentes nutrientes, hormônios, enzimas e compostos que combatem doenças no leite humano, todos em perfeito equilíbrio para atender às necessidades do bebê. Apesar da fórmula ser um composto que auxilia no crescimento infantil, não pode ser comparado ao leite materno.



• “O leite materno perde o seu valor nutricional após X meses/anos”. O leite materno continua a fornecer uma fonte valiosa de nutrição e fatores de proteção imunológica, enquanto a criança estiver amamentando.



• O mito “o bebê não quis pegar o peito”. Os recém-nascidos, em seus primeiros dias de vida, podem ter dificuldade para sugar, por não estarem acostumados com aquela situação. Assim, surge o mito de o bebê não querer pegar o peito, como um dos principais fatores para a complementação precoce.



• “Amamentar é doloroso”. Embora muitas mães sintam alguma sensibilidade nos mamilos nas primeiras 2 semanas, não é normal que a amamentação seja dolorosa. Se a dor persistir após o período de adaptação, as mães devem procurar auxílio médico.

• A crença “os seios caem com a lactação”. Algumas mulheres podem notar uma mudança no formato dos seios após a amamentação, mas a gravidez, e não apenas a amamentação, é a culpada. A idade da mãe, o IMC e o tamanho do sutiã antes da gravidez afetam a probabilidade de os seios caírem.



• O mito “o leite materno não mata a sede do bebê”. O leite materno contém toda a água de que uma criança necessita, mesmo se ela residir em locais de clima quente.



Referências

4 Passos que vão fazer seu bebê largar o peito sem sofrimento. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cOmo-e-quandO-parar-de-amamentar/>. Acesso em: 01 jun. 2024.

Aleitamento Materno. Secretaria da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Aleitamento-Materno>. Acesso em: 01 jun. 2024.

ARAÚJO M. L. da S.; ANDRADE S. S. da C.; QUEIROZ V. C. de; BUCK E. C. da S.; CÉSAR E. S. R.; OLIVEIRA S. H. dOs S. Estratégias para aumento da produção do leite materno entre lactantes. Revista Eletrônica Acervo Saúde, V. 23, n. 9, p. e13823, 30 set. 2023. BRASIL, Ministério da Saúde. Aleitamento Materno e alimentação complementar. Cadernos de Atenção Básica, 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. Aleitamento Materno, s.d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 01 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação durante a amamentação: O que comer e evitar. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2018/alimentacao-durante-a-amamentacao-o-que-comer-e-evitar>. Acesso em: 01 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como enfrentar os principais desafios da amamentação. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-enfrentar-os-principais-desafios-da-amamentac>. Acesso em: 01 jun. 2024.

Comissão aprova projeto que garante direito de amamentação em espaços públicos - Notícias. Portal da Câmara dos Deputados. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1001865-COMISSAO-APROVA-PROJETO-QUE-GARANTE-DIREITO-DE-AMAMENTACAO-EM-ESPACOS-PUBLICOS>. Acesso em: 02 jun. 2024.

Como amamentar o prematuro. www.aleitamentomaterno.pt. Disponível em: <http://www.aleitamentomaterno.pt/index.php/2016-04-26-20-18-58/bebe-prematuro-m/como-amamentar-o-prematuro>. Acesso em: 02 jun. 2024.

DE SOUSA, Francisco Lucas Leandro et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém nascido. Research, Society and DeVelopment, V. 10, n. 2, p. e12710211208-e12710211208, 2021.

Desmame: quando e como fazer. disponível em: <https://brasil.babycenter.com/a1500278/desmame-quando-e-como-fazer>. Acesso em: 02 jun. 2024.

GVA-Grupo Virtual de Amamentação: Alternativas à mamadeira. GVA- Grupo Virtual de Amamentação. Disponível em: <http://grupovirtualdeamamentacao.blogspot.com/2015/03/alternativas-mamadeira.html>. Acesso em: 02 jun. 2024.

HUANG L.T. Maternal and Early-Life NutritiOn and Health. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 7982.

KOURA, H. (2019). Myths about breastfeeding. Al-Azhar Assiut Medical Journal, 17, 109-113. https://doi.org/10.4103/AZMJ.AZMJ_112_18. Acesso em: 01 jun. 2024.

Leite materno passa por transformações de acordo com cada etapa de desenvolvimento do bebê. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/leite-materno-passa-por-transformacoes-de-acordo-com-cada-etapa-de-desenvolvimento-do-bebe>. Acesso em: 01 jun. 2024.

Marques, E., Cotta, R., & Priore, S. (2011). [Myths and beliefs surrounding breastfeeding].. Ciencia & saude coletiva, 16 5, 2461-8

Nutrição-Prematuridade-ONG Prematuridade.com. www.prematuridade.com. Disponível em: <https://www.prematuridade.com/nutricao>. Acesso em: 02 jun. 2024.

O Que é Recursos de Apoio à Amamentação - Mamãe Cuida. Disponível em: <https://mamaecuida.com.br/glossario/o-que-e-recursos-de-apoio-a-amamentacao/>. Acesso em: 02 jun. 2024.

PEACOCK, L.; Seed, P.T.; Dalrymple, K.V.; White, S.L.; Poston, L.; Flynn, A.C. The UK pregnancies better eating and activity trial (upbeat); pregnancy outcomes and health behaviours by obesity class. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4712.

Salas de Apoio à Amamentação. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno/salas-de-apoio>. Acesso em: 02 jun. 2024.

Segura. S.A. The challenges of breastfeeding in a complex world. Associação Espanhola de Pediatria, 2022.

SIQUEIRA, Fernanda; SANTOS, Barbara. Livre demanda e sinais de fome do neonato: percepção de nutrizes e profissionais da saúde. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 10, n. 2. 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Pais, tirem suas dúvidas sobre aleitamento materno, 2022.

SOUZA et al. A influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno. *Revista Pró-Universus*. 2021 Jul./Dez, 12 (2) SUPLEMENTO: 132-136.

StackPath. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/nutricao/quando-e-como-iniciar-o-desmame/>. Acesso em: 01 jun. 2024.

TOMA, Tereza Setsuko; REA, Marina Ferreira. Benefits of breastfeeding for maternal and child health: na essay on the scientific evidence. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, p. s235-s246, 2008.

UNIMED. Sinais de fome e saciedade em bebês, 2022. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/sinais-de-fome-e-saciedade-em-bebes>. Acesso em: 01 jun. 2024.

**“Amamentar é alimentar de amor,
carinho e dedicação”**



