

Serviço de Nutrição do Hospital Português

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS: ALIMENTAÇÃO DURANTE AMAMENTAÇÃO

“Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe” - (Ministério da Saúde, 2009).

Indiscutivelmente o leite materno é o alimento mais adequado e completo para o desenvolvimento do bebê, sendo recomendado de forma exclusiva até o 6º mês e complementado a alimentação até 2 anos.

O que priorizar na alimentação durante a lactação?

Durante o período de lactação alguns nutrientes estão com uma necessidade mais aumentada, por isso a alimentação deve oferecer quantidades suficientes. No quadro abaixo você confere a lista de alimentos fontes destes nutrientes.

- **Vitamina A**

Leite e derivados, ovos, legumes e frutas amarelados como cenoura, abóbora, mamão, batata doce assada, manga, tomate e /ou vegetais folhosos verde- escuros (por exemplo: alface, agrião, couve, rúcula, acelga, espinafre, brócolis, rúcula;

- **Vitamina C**

Frutas: acerola, laranja, limão, goiaba, maracujá, abacaxi, caju, tangerina, graviola, melão, morango, kiwi, mamão; tomate, batata, pimentão vermelho, pimentão amarelo, vegetais folhosos verde-escuros;



- **Vitamina E**
Óleos vegetais: azeite de oliva, castanha do pará, avelã, amendoim, amêndoas, pistache, gema de ovo;
- **Vitaminas do Complexo B**
Carnes, peixes, ovos, cereais integrais, leite e derivados, germe de trigo;
- **Zinco**
Carnes, peixes, ovos, frutos do mar, cereais integrais, leite e derivados, germe de trigo, castanhas, feijões, lentilha, amêndoas, amendoins, semente de abóbora, semente de girassol;
- **Fibras**
Cereais integrais, Frutas com casca e bagaço, verduras, legumes, aveia, chia, linhaça, farelo de trigo, gérmem de trigo, amaranto, quinoa.

Dicas

- Mantenha a sua alimentação a mais variada possível. Desta forma, você irá garantir o maior número de nutrientes;
- Componha seu prato com pelo menos 5 cores diferentes;
- Dê preferência ao uso de temperos naturais: limão, vinagre, azeite de oliva, orégano, alecrim, tomilho, coentro, salvia, louro, manjericão, endro e hortelã, evitando temperos prontos e industrializados, ricos em sal (sódio);
- Opte por frutas e verduras da estação, afinal elas oferecem o maior conteúdo de vitaminas e minerais;
- Sempre que possível invista em frutas e verduras orgânicas;



- Priorize como métodos de preparo dos alimentos: cozinhar, assar ou grelhar;
- O consumo de líquidos deve ser de 3,5 a 4,0 L/ dia, entre água, chás, sucos, coquetéis de frutas entre outros de sua preferência;
- Em relação a peixes e frutos do mar, evite apenas aqueles que tiver histórico de alergia na família e moluscos filtradores do mar: mexilhão, ostras, lambreta;
- Opte pelos peixes menores.

O que evitar na lactação?

- Bebida alcoólica;
- Alimentos com excesso de gorduras (frituras, comida baiana, feijoada, sarapatel, dentre outros);
- Café: o consumo seguro limita-se a 2 xícaras de 200ml, caso o bebê apresente sinais de intranquilidade, irritabilidade reduzir o consumo de café, chá, chocolate e bebidas de cola;
- Chás: a maioria dos chás NÃO podem ser utilizados na lactação, os únicos permitidos são: *erva-doce*, *erva-cidreira (melissa)* e *frutas*.

O que fazer para aumentar a produção de leite?

Muito se fala sobre a influência de alguns alimentos na produção de leite materno, no entanto a ciência até o momento não traz comprovação da sua eficácia. A recomendação é que a alimentação neste período seja o mais saudável possível, rica em alimentos naturais e orgânicos, de preferência.



As evidências científicas atuais apontam 2 fatores como importantes para a produção de leite:

- Sucção adequada da mama (evite o uso de chupetas, mamadeiras e bicos intermediários de silicone, pois estão associadas ao menor interesse pela mama e redução da força de sucção); Caso seja necessária a ordenha, o leite materno pode ser oferecido em copinhos.
- Consumo adequado de líquidos: De 3,5 a 4,0 L/ dia, incluindo água livre, chás, sucos e outros de preferência da mãe.

Porque oferecer o leite materno ao bebê e quais os seus benefícios?

O leite materno é o alimento mais completo que existe. É tão especial e específico que ele serve de modelo para as fórmulas infantis serem produzidas, entretanto, ele possui características que jamais poderão ser copiadas, oferecendo uma série de benefícios, tanto para a mãe, quanto o bebê.

Para o bebê:

- Melhora a imunidade;
- Diminui o risco de alergias;
- Reduz o risco de desenvolver obesidade, hipertensão e colesterol alto;
- Tem efeito positivo para o aprendizado e desenvolvimento neuropsicomotor;
- É de fácil digestão e está adaptado aos rins e intestino do bebê que ainda está em desenvolvimento;
- Melhora o desenvolvimento da cavidade oral
- É completo. Não necessita de nenhum outro alimento até os 6 meses de vida.



Para a mãe:

- O leite materno é prático: está pronto para uso a qualquer hora e lugar;
- Protege contra o câncer de mama e ovário;
- Protege contra anemia.
- Transmite amor, carinho e fortalece o vínculo entre mamãe e bebê.

Como o leite humano é produzido?

Logo após o nascimento do bebê as mamas podem parecer vazias, mas estão produzindo o volume de leite que o bebê necessita. Após alguns dias, as mamas começam a ficar mais cheias, podendo ser necessário que a mulher retire um pouco do leite que está sobrando na mama.

Em geral, após as primeiras semanas, apesar de continuar a produzir o leite suficiente para o bebê, as mamas parecem menos cheias e ficam mais macias, parecidas como eram antes da gestação. Isto faz com que as mulheres pensem que não estão mais produzindo leite suficiente, mas estão produzindo. Nessa fase funciona a “lei da oferta e procura”, onde o leite é produzido a cada mamada, de acordo com o que o bebê.

Será que existe leite fraco?

Não. O leite nunca é fraco e a sua aparência muda conforme a fase da amamentação. Nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade, o chamado colostro: um leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos, tido como a “primeira vacina” do bebê.

No começo da vida é muito importante que ele receba o colostro a toda hora. Além de dar proteção, ajuda a treinar o jeito de mamar. Com o passar do tempo, o peito produz um leite adequado às necessidades e à idade do bebê, mudando de aparência conforme a duração da mamada. No início, ele é mais aguado e, ao final da mamada, é mais gorduroso.



Será que a produção de leite está na quantidade certa? É normal o bebê querer mamar constantemente?



Observe que o estômago do seu bebê vai aumentando de volume com o passar dos dias. Da mesma forma acontece com a produção de leite, ela vai gradativamente aumentando para atender as necessidades do bebê. Então não se preocupe. É normal o bebê mamar várias vezes em um pequeno espaço de tempo. Além disso, o leite materno é tão adaptado ao organismo do bebê que rapidamente consegue ser digerido, por isso às vezes temos a sensação de que ele está com fome mais rápido.

Em que posição amamentar o bebê?

A melhor posição para amamentar é aquela em que mãe e o bebê conseguem estar confortáveis.

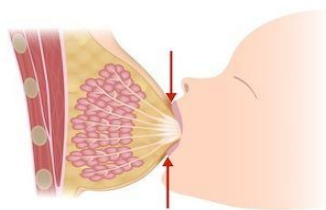
- Para mamãe podem ser utilizados travesseiros ou apoio para os pés;
- Opte por ambientes tranquilos e calmos, mantendo o contato visual com bebê;
- O bebê deve estar de frente para a mama e abocanhar a maior parte da aréola para facilitar a saída do leite;
- Observe para que o nariz esteja livre para a respiração;

Quando termina a mamada?

O bebê é quem marca o tempo da mamada! Assim, cada mamada termina quando o bebê para espontaneamente de mamar e solta o seio materno. É muito importante que o bebê esvazie uma das mamas porque o leite do final da mamada contém maior quantidade de gordura, fazendo o bebê ganhar peso e ficar satisfeito. Desta forma, em cada mamada o bebê pode sugar somente um dos seios e ficar satisfeito ou pode precisar sugar o outro seio também.

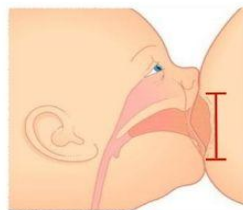


Posição errada



Bebê com a boca muito fechada
machuca o seio da mãe

Posição correta



Bebê com a boca bem aberta
não machuca o seio da mãe

