

Amamentação e Volta ao Trabalho/Estudo: Como atender lactantes neste ponto de tensão do aleitamento?

Bianca Jacqueline Ramos

A programação desta Webpalestra inclui:

- Introdução
- Retorno ao trabalho/estudo: quando se preparar?
- Extração: tipos e técnicas
- Armazenamento, conservação e transporte do leite materno/humano
- Como oferecer o leite extraído: técnicas e cuidados
- Desafios

Introdução

- São conhecidas e extensamente documentadas na literatura mundial as vantagens e benefícios da amamentação;
- Mesmo diante de todo o conhecimento acumulado ainda existem crenças populares, mitos, que podem induzir as lactantes a cometerem equívocos;
- O trabalho remunerado é um importante obstáculo à amamentação, em especial a exclusiva;
- Quando se trata do segundo ponto de tensão do aleitamento, que é a volta ao trabalho/estudo, é adicionado aos mitos a falta de informações, para que as mulheres não vejam outra alternativa a não ser desmamar e introduzir fórmula infantil na mamadeira;

- A prática da amamentação é fortemente influenciada pelo meio onde a lactante está inserida. Para uma amamentação bem-sucedida, a lactante necessita de constante incentivo e suporte, não só dos profissionais de saúde, mas da sua família e da comunidade. Não basta que ela opte pela continuidade do aleitamento. Ela deve estar inserida em um ambiente que a apoie na sua escolha;
- Diante disso, a Universidade Federal de Santa Catarina instituiu o Serviço de Apoio à Amamentação com o propósito de oferecer apoio e suporte acolhedor para que a lactante trabalhadora/estudante possa manter o aleitamento no retorno das suas atividades.



Atenção!

Existem diferenças entre a coleta, armazenamento e conservação de leite materno/humano para doação a Banco de Leite Humano e para estoque/oferta para bebês em ambiente doméstico.

Retorno ao trabalho/estudo: quando se preparar?

- A gestação é o momento ideal para começar a planejar a volta ao trabalho/estudo.
 - indicado iniciar no segundo trimestre.
- Para a manutenção da amamentação, devemos levar em consideração:
 - tipo de ocupação da lactante;
 - data do retorno;
 - número de horas no trabalho/estudo;
 - transporte, deslocamentos;
 - leis e relações trabalhistas;
 - onde e com quem o bebê ficará;
 - suporte na família, na comunidade e no ambiente de trabalho/estudo para continuidade do aleitamento;
 - orientações dos profissionais de saúde para a manutenção do aleitamento em situações que exigem a separação física entre lactante e bebê.

"O aleitamento materno é preconizado até os dois anos de idade ou mais, sendo de forma exclusiva até os seis meses de vida do bebê e é considerado um alimento essencial para garantir o crescimento e desenvolvimento saudável da criança"

- OMS

- Antes do retorno ao trabalho:
 - Manter o aleitamento exclusivo;
 - Conhecer as condições para a retirada e armazenamento de leite no local de trabalho (privacidade, freezer, horários);
 - Praticar a ordenha do leite e congelar o leite para usar no futuro.

- Após o retorno ao trabalho:
 - Amamentar com frequência quanto estiver em casa, inclusive à noite;
 - Evitar bicos artificiais – oferecer a alimentação por meio compatível;
 - Durante as horas de trabalho esvaziar as mamas por meio de ordenha e refrigerar o leite - levar para casa e oferecer ao bebê no mesmo dia, no dia seguinte ou congelar.

O Aconselhamento em Amamentação inclui:

- Extração: tipos e técnicas
- Armazenamento
- Conservação
- Transporte do leite materno/humano
- Como oferecer leite materno/humano: técnicas e cuidados

Aconselhamento em amamentação e sua prática

The practice of breastfeeding counseling

Lais Graci dos Santos Bueno¹, Keiko Miyasaki Teruya²

Resumo

Objetivo: Proporcionar aos profissionais de saúde informações referentes ao aconselhamento em amamentação com base em teoria e prática.

Fontes dos dados: Foram selecionadas, analisadas e utilizadas informações relevantes ao tema provindos dos sistemas MEDLINE, Bireme, Lilacs e sites relevantes da Internet, além de revistas científicas, livros técnicos, dissertações e teses e publicações de organismos nacionais e internacionais. As principais fontes foram: publicações da Organização Mundial da Saúde (1993) e experiências e vivências clínicas na assistência a mãe/filho/família das autoras.

Síntese dos dados: O pediatra treinado em "aconselhamento em amamentação" pode desempenhar papel relevante no aumento das taxas e duração do aleitamento materno. A principal fonte de treinamento é o curso de 40 horas elaborado pela Organização Mundial da Saúde, em 1993, que emprega uma importante estratégia didática de comunicação entre profissionais de saúde e a mãe para a proteção, promoção e apoio ao aleitamento materno. Aconselhamento em amamentação implica o profissional escutar, compreender e oferecer ajuda às mães que estão amamentando, fortalecendo-as para lidar com pressões, promovendo sua autoconfiança e auto-estima e preparando-as para a tomada de decisões.

Conclusão: Evidências científicas comprovam a efetividade do aconselhamento em amamentação. Seu conhecimento e prática pelos profissionais de saúde constitui um importante instrumento para o aumento das taxas e duração da amamentação.

J Pediatr (Rio J). 2004;80(5 Supl):S126-S130: Amamentação, aconselhamento, aconselhamento em amamentação, aleitamento materno, educação médica.

Abstract

Objective: To provide health professionals with information on theory and practice of breastfeeding counseling.

Sources of data: MEDLINE, Bireme library, Lilacs, relevant Internet websites, scientific journals, technical books, essays, theses, and national and international publications were selected, studied and used to provide information on the topic. The most important sources of data were: a publication by the World Health Organization (WHO - 1993) and the authors' experience and clinic practice in the assistance of mothers, children and families.

Summary of the findings: A trained pediatrician plays an important role in the increase of breastfeeding rates and its duration. To improve this performance, in 1993, WHO designed a 40-hour course using an important didactic strategy aimed at health professionals and mothers. The goal was to protect, promote and support maternal nursing. It is a professional way of dealing with the mother by listening and trying to understand her, offering her help on planning, taking decisions, and getting strength on how to deal with pressures, thus increasing her confidence and self-esteem.

Conclusion: Scientific evidences prove the effectiveness of Breastfeeding Counseling. Moreover, health professional's knowledge and practice are very important to increase breastfeeding rates.

J Pediatr (Rio J). 2004;80(5 Supl):S126-S130: Breastfeeding, counseling, breastfeeding counseling, maternal nursing, medical education, pediatrician.

Tabela 1 - Habilidades para o aconselhamento em amamentação

Habilidades de ouvir e aprender

Use comunicação não-verbal útil
Mantenha a cabeça no mesmo nível
Preste atenção
Remova barreiras
Dedique tempo
Toque de forma apropriada
Faça perguntas abertas
Repita o que a mãe diz com suas palavras
Use expressões e gestos que demonstrem interesse
Demonstre empatia – mostre que você entende como a mãe se sente
Evite palavras que demonstrem julgamento

Habilidades para aumentar a confiança e dar apoio

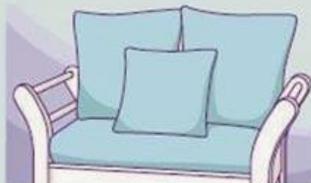
Aceite o que a mãe pensa e sente
Reconheça e elogie o que a mãe estiver fazendo certo
Dê ajuda prática
Dê poucas informações, selecionando aquelas que são relevantes
Use linguagem simples
Dê sugestões, e não ordens

Extração: tipos e técnicas

- A ordenha é a retirada de leite das mamas. Ela é útil para aliviar o desconforto provocado por uma mama muito cheia, bem como para manter a produção de leite quando o bebê não suga ou tem sucção inadequada, aumentar a produção de leite e retirar leite para ser oferecido à criança na ausência da lactante ou para ser doado a um Banco de Leite Humano;
- A ordenha do leite pode ser feita manualmente ou com o auxílio de bombas de extração de leite (manual ou elétrica). A ordenha manual, além de ser eficiente, é mais econômica e prática, possibilitando que a lactante retire seu leite mais facilmente em locais e situações diversas.



1 Prenda os cabelos e use uma touca de banho ou pano amarrado.



2 Escolha um lugar limpo e tranquilo.



3 Esterilize uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervendo-a por 15 minutos.



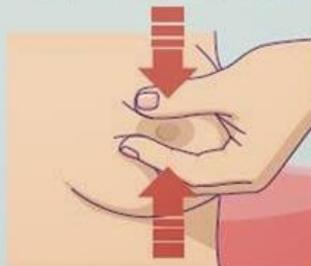
4 Massageie o peito com a ponta de dois dedos, iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando-o com a outra mão.



5 Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas.



6 Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax.



7 Comprima o peito com movimentos ritmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele.



8 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente.



Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

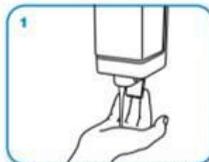
Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, fricção as mãos com preparações alcoólicas!



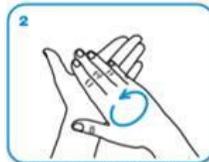
Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



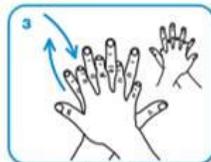
0
Mohe as mãos com água.



1
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



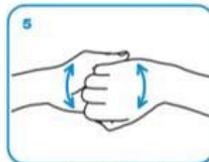
2
Ensaíe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



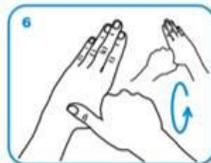
3
Estregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



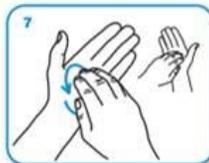
4
Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



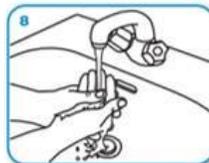
5
Estregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



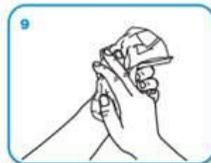
6
Estregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7
Fricção as pontas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



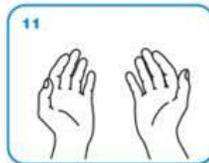
8
Enxágue bem as mãos com água.



9
Seque as mãos com papel toalha descartável.



10
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



11
Agora, suas mãos estão seguras.

- Na volta às atividades uma bomba pode ser muito útil. Considerar:
 - Tipo de bomba: manual e/ou elétrica;
 - Modelos: há diversas marcas, com diferentes valores, no mercado.
A escolha é pessoal;
 - Ver a possibilidade de pegar emprestado/alugar.
- Cuidados:
 - Antes do primeiro uso: higienização e esterilização;
 - Limpeza entre as sessões: limpeza com água e detergente neutro, apenas o kit de extração. Deixar escorrer/secar ao ar livre ou secar com papel-toalha;
 - Esterilizar uma vez ao dia;
 - Atenção: extensões, válvulas, tamanho do bocal/funil, potência.

Tipos de Bomba



Modelos de Bomba Elétrica



Kit de Extração



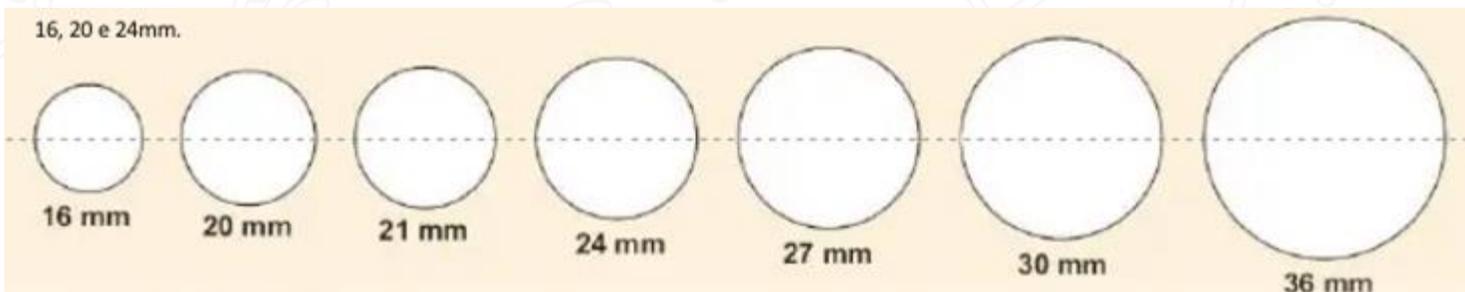
Higienização e Esterilização



Válvulas e Membranas

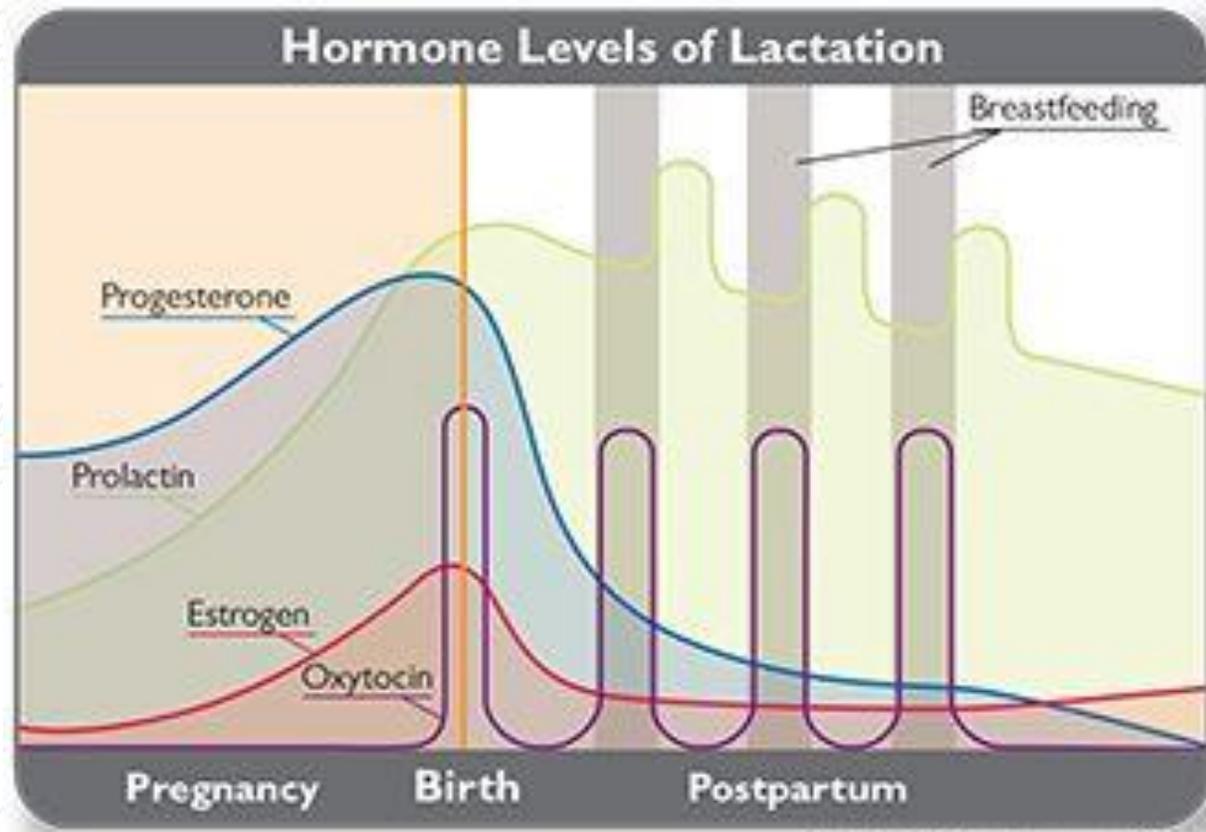


Tamanho do Bocal/Funil



- Como coletar mais leite?
 - Nunca pular a massagem!
 - Massagem + ordenha manual
 - Massagem + ordenha bomba + ordenha manual
 - Massagem + ordenha manual + ordenha bomba + ordenha manual
 - Definir uma rotina de ordenhas
 - tipo de ocupação da lactante
 - número de horas no trabalho/estudo
 - transporte, deslocamento
 - Todos os dias, inclusive finais de semana (prioridade é o bebê)
 - horários fixos, 1-4 sessões
 - 15-20 minutos por sessão
 - Começar antes do retorno (prazo depende do local de conservação)

- Para potencializar a ordenha:
 - Local privativo, tranquilo
 - Coletar durante as mamadas
 - Ver fotos/vídeos do bebê
 - Ter uma roupinha com cheirinho
 - Aquecer o bocal/funil antes da ordenha
 - Esconder o frasco durante coleta
 - Comer algo que gosta antes/durante a ordenha
 - Manter a constância! Ordenhar mesmo com o peito murcho!



Adapted from Love, 1990

Armazenamento, conservação e transporte de leite materno/humano



- Atualmente há três alternativas. Todos contêm vantagens e desvantagens:
 - Os frascos de vidro são reutilizáveis, mas devem ser esterilizados antes de cada uso. Eles são mais pesados e correm o risco de quebrar no transporte, além de ocuparem mais espaço no freezer;
 - Já os sacos plásticos já vem esterilizados, prontos para o uso, mas eles são de uso único, gerando lixo. Eles são mais leves para transportar e compactos para guardar no freezer;
 - Os potes plásticos são reutilizáveis, mas devem ser esterilizados antes de cada uso. Ocupam mais espaço no freezer, mas são mais leves para transportar, sem risco de quebrar.

- O estoque ideal seria aquele onde a lactante ordenha num dia e o leite é ofertado no dia seguinte;
- A base para cálculo é de 20 mL/quilo/mamada;
 - Exemplo: bebê de 8 quilos precisaria de 160mL de leite por mamada;
 - As mamadas dependem da idade e do período de tempo afastados.
- Na prática os bebês dificilmente aceitam muito mais que 100 mL se ofertado em objeto compatível, como copo, colher-dosadora ou copo de transição.

Validade de Leite Materno/Humano Cru

Estado do leite humano	Temperatura ambiente (25°C)	Térmica com gelox	Geladeira	Refrigerador (geladeira)	Freezer (duplex)	Freezer (único, fundo)
Leite fresco, nunca congelado	4h	24h	Ideal: até 4d Seguro: até 8d	15 dias	3 meses	Ideal: até 6m Seguro: até 12m
Leite congelado e descongelado	2h	Não armazenar dessa forma (apenas transporte)	24h	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma
Leite congelado, descongelado, aquecido	2h	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma	Não armazenar dessa forma



- O leite ordenhado deve ser transportado em bolsa térmica com gelos reutilizáveis (gelox).

Como ofertar leite materno/humano: técnicas e cuidados

- O leite materno/humano cru deve ser preferencialmente descongelado em geladeira. Evitar o descongelamento em temperatura ambiente;
- Leite materno/humano pode ser oferecido nas temperaturas gelado, frio, temperatura ambiente e levemente amornado;
- O aquecimento do leite deve ser feito em banho-maria, nunca direto no fogão ou em micro-ondas.
 - Água corrente, morna
 - Água morna, em recipiente
 - Água aquecida, em panela, fogo desligado
 - Aquecedor de mamadeira*

Lembrete Importante:

Descongelar é diferente de aquecer leite materno/humano!

Dispositivos para Oferta de Leite Materno/Humano

	Copo aberto	Colher dosadora	Copo de bico rígido, sem válvula	Copo 360	Copo de café com tampa	Copo com canudo	Mamadeira
Preço	Baixo	Médio	Médio	Alto	Médio	Médio	Médio a alto
Facilidade para encontrar	Muito acessível	Pouco acessível	Acessível	Pouco acessível	Pouco acessível	Acessível	Acessível
Higienização	Simples	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil
Risco de confusão	Muito baixo	Baixo	Moderado	Moderado a alto	Baixo	Moderado a alto	Alto



- Iniciar a oferta de leite em objeto compatível pelo menos 15 dias antes da volta ao trabalho/estudo;
- A lactante e a cuidadora deverão escolher um objeto e persistir o aprendizado com o mesmo, não ficar mudando;
- A cuidadora que deve, preferencialmente, iniciar o treinamento com o bebê;
- Nunca fazer a oferta com o bebê faminto, cansado, entediado.

Nota Técnica sobre Oferta de Leite Materno/Humano em creche:



FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
NOTA TÉCNICA Nº 3049124/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE

PROCESSO Nº 23034.022849/2022-66

INTERESSADO: COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

1. ASSUNTO

1.1. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar no contexto do PNAE.

2. REFERÊNCIAS

- 2.1. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.
- 2.2. Decreto nº 9.579, de 22 de novembro de 2018.
- 2.3. Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014).
- 2.4. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (Ministério da Saúde, 2019).
- 2.5. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.
- 2.6. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.
- 2.7. Lei nº 11.265, de 03 de janeiro de 2006.
- 2.8. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.
- 2.9. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.
- 2.10. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016.
- 2.11. Portaria nº 1.920, de 5 de setembro de 2013.
- 2.12. Portaria nº 1.130, de 05 de agosto de 2015.
- 2.13. Portaria nº 2.715, de 17 de novembro de 2011.
- 2.14. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.
- 2.15. Resolução-RDC nº 206, de 23 de agosto de 2004.

3. SUMÁRIO EXECUTIVO

3.1. A Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional - COSAN apresenta as recomendações para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE para crianças de creches (aleitamento materno e alimentação saudável - de 0 a 36 meses de idade).

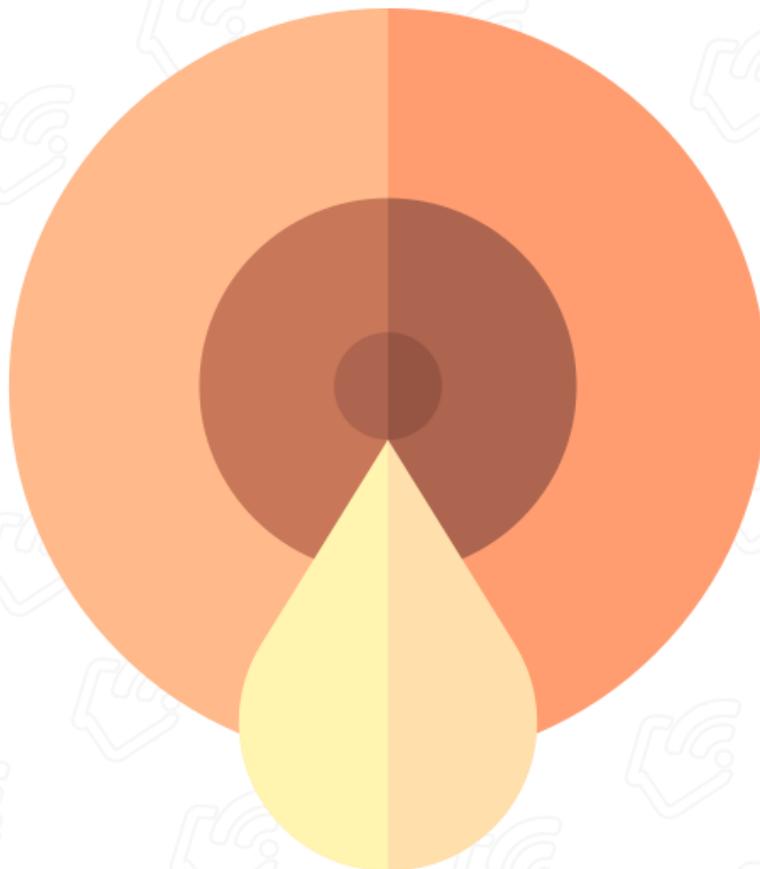
4. ALEITAMENTO MATERNO

4.1. CONTEXTUALIZAÇÃO

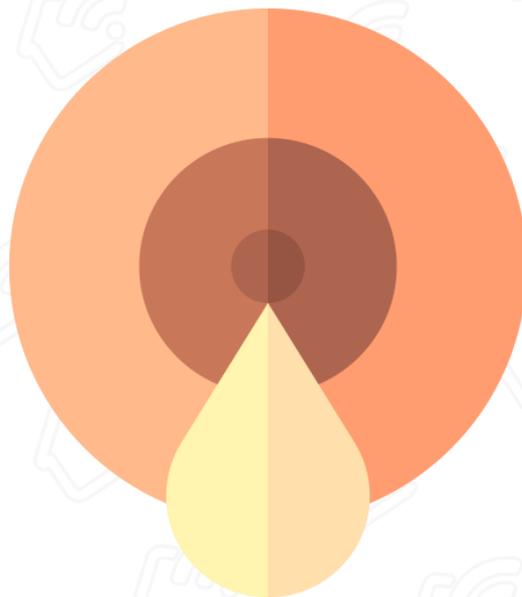
Os primeiros anos de vida de uma criança são essenciais para estabelecer as bases para o seu desenvolvimento ao longo da vida. Por isso, o desenvolvimento na primeira infância (DPI) tem recebido cada vez mais atenção, tendo sido incluído nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e nos planos de governo de diversos países (VENANCIO et al., 2022).

A Organização Mundial da Saúde, o Unicef e o Banco Mundial formularam o *Nurturing Care Framework*, um modelo que indica o que as crianças precisam para se desenvolver e quais políticas, serviços e intervenções devem ser integrados para exercer o maior impacto na promoção, proteção e apoio ao DPI.

Como apoiar lactantes no retorno ao trabalho/estudo?



Compartilhando informação!



Muito Obrigada!

E-mail: saam.proafe@contato.ufsc.br

Telefone e WhatsApp: (48) 3721 5945

Visite saam.paginas.ufsc.br e saiba mais!

Referências

1. ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants
2. Breastfeeding, American Academy of Pediatrics
3. Breastfeeding, HealthyChildren.org
4. Breast Milk Storage and Preparation, CDC
5. Expressing Breast Milk at Work: Tips for Nursing Parents, HealthyChildren.org
6. Normas Técnicas e Manuais, rBLH Fiocruz

Amamentação e Volta ao Trabalho/Estudo: Como atender lactantes neste ponto de tensão do aleitamento?

Bianca Jacqueline Ramos