



Orientações à Nutriz

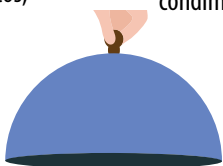
O **leite materno** é capaz de suprir sozinho as necessidades nutricionais da criança nos primeiros seis meses e continua sendo uma importante fonte de nutrientes no segundo ano de vida, especialmente de proteínas, gorduras e vitaminas. Até os seis meses não é necessário oferecer outros alimentos, chá, suco ou água.

O **leite materno** está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar. É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar.

O **leite materno** protege o bebê da maioria das doenças e é muito fácil de ser digerido.

Cuidados com a Alimentação

- Durante a lactação, a alimentação da nutriz deve ser saudável, variada, rica em frutas, verduras e legumes, a fim de suprir as necessidades energéticas maiores do que o habitual, para manutenção da saúde;
- Este não é o momento mais adequado para fazer dietas restritivas e nem para comer descontroladamente;
- As refeições devem ser feitas em clima de tranquilidade, mastigando bem os alimentos;
- Ingerir em média 3 litros de líquidos/dia. Procurar utilizar sucos de frutas naturais, chás, água de coco etc., para contribuir para a adequada produção de leite;
- Evitar alimentos industrializados e preparações prontas congeladas, embutidos (salsichas, salame, mortadela, linguiça), vísceras, toucinho, costela, carne salgada e defumada, frituras, salgadinhos, batatas chips, preparações gordurosas (feijoada, caruru, dobradinha, etc.);
- Consumir com moderação cafés e outros produtos cafeinados;
- Atenção à ingestão de determinados alimentos como repolho, cebola, pimentão, chocolates, molhos processados, crustáceos, temperos, condimentos fortes e picantes, chá mate, pois, eventualmente, a ingestão destes podem causar desconforto gástrico ou intestinal na criança. Nesses casos, deve-se observar e identificar qual o alimento causador do desconforto para só então suspender o consumo por algum tempo e reintroduzi-lo observando a reação da criança cuidadosamente.



Frutas: Ingerir 3 a 4 porções/dia | Verduras: Ingerir 3 a 5 porções de vegetais/dia

FRUTAS	Abacaxi, ameixa preta, acerola, laranja, tangerina, melancia, mamão, manga, jaca, sapoti, uva, pêsego, morango, cajá, seriguela, caqui, kiwi, tamarindo, umbu.
VEGETAIS	Acelga, alface, agrião, couve, couve flor, repolho, brócolis, pepino, espinafre, tomate, abóbora, quiabo, beterraba crua, aipim, maxixe, vagem, pimentão, cenoura crua, cebola, jiló, batata doce, rabanete, berinjela, abobrinha.
CEREAIS E LEGUMINOSAS	Todos os integrais (arroz, biscoitos, torradas, massas e pães), milho, ervilha, aveia, gérmen de trigo, gergelim, feijões, grão de bico, lentilha, centeio.
OUTROS	Abacate, leite e derivados (iogurte), mel, carne vermelha, leite de coco, azeites e óleos, nozes, castanhas, amêndoas, avelãs e sementes.

Dê preferência aos alimentos mais laxantes!

RECEITA DE COQUETEL LAXANTE:

- Suco de laranja (sem coar)150ml
- Mamão1 pedaço médio ou 3 colheres de sopa
- Ameixa seca5 unidades
- Iogurte natural desnatado1 colher de sopa

Modo de preparo: liquidificar e servir gelado. Não coar.

Uso: 1 a 2 vezes ao dia.



Fique Atenta!

Leite fraco não existe!

O leite materno apresenta composição semelhante para todas as mulheres do mundo que amamentam. O leite do início da mamada contém mais água, açúcar e fatores de proteção. Apenas as nutrizes com desnutrição grave podem ter o seu leite afetado na sua qualidade e quantidade.



Quando a criança não tem alergia à proteína do leite de vaca, não há indicação de restringir leite e derivados da alimentação materna.



A nutriz com anemia pode continuar amamentando, mas deve buscar acompanhamento médico.

Cientificamente, não há estudos que comprovem que alguns alimentos por si só são capazes de estimular a produção de leite materno, como cerveja preta, mingau de café, de aveia, milho ou o leite de vaca. O volume depende da sucção do bebê e do esvaziamento da mama. Quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido.

O colostro é o primeiro leite que sai do peito e é produzido nos primeiros dias após o parto. É importante que o recém-nascido mame o colostro, porque ele contém tudo o que o bebê necessita nos primeiros dias.

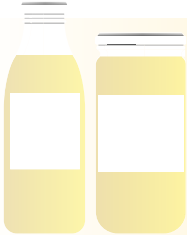
É importante esvaziar completamente o seio durante a mamada ou ordenha antes de passar para o outro, pois o leite do início é rico em água e o do final é rico em gordura.

Os alimentos ácidos não “*talham*” o leite.

Orientações de ordenha

- A nutriz deve estar confortável, apoiando pés, braços e costas;
- Escolher um local limpo, tranquilo e arejado;
- Lavar as mãos com água e sabão em abundância;
- Evitar conversar durante a retirada do leite;
- Prender os cabelos ou utilizar uma touca;
- Em caso de resfriado, utilizar uma proteção ou máscara sobre o nariz;
- Massagear a mama com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares;
- Massagear a parte superior da mama, desde a base até o mamilo, com movimentos suaves;
- Ordenhar o leite diretamente no vidro esterilizado;
- Retirar só a quantidade de leite que o bebê irá consumir por vez;
- Amamentar antes de sair de casa e imediatamente após regressar.

Estocagem e conservação



RECIPIENTES PARA ESTOCAGEM:

- Utilizar recipientes de vidro com tampa de plástico;
- Retirar o papel que está localizado na parte interna da tampa antes da lavagem.

COMO ESTERILIZAR OS RECIPIENTES:

Ferver os vidros e tampas em uma panela, cobrindo tudo o com a água, por 10 minutos (tempo contado a partir da fervura da água).

Deixar os vidros e as tampas escorrerem em um pano limpo, com a boca virada para baixo, até secar. Fecha-los sem tocar na parte internadas tampas.

Fechar o recipiente e etiquetar com nome, data e hora, após terminar a ordenha.

Reservar um espaço no freezer ou geladeira só para estocagem do leite.

CONSERVAÇÃO:

- O leite materno deverá ficar o menor tempo possível em temperatura ambiente;
- Retirar o leite do freezer cerca de 10 minutos antes da mamada, preferindo sempre o que foi ordenhado primeiro;
- O leite materno não pode ser descongelado em micro-ondas e não deve ser fervido. Deve ser descongelado e aquecido no próprio frasco, em banho-maria;
- Quando o leite estiver na temperatura corporal, estará pronto para ser oferecido ao bebê;
- O leite aquecido que não foi usado deve ser descartado;
- Se estiver no trabalho, a nutriz pode retirar e guardar seu leite e mantê-lo sob refrigeração.

	Tempo de estocagem do leite materno
GELADEIRA	12 horas
FREEZER	até 15 dias

Fonte: RDC 171/2006 - ANVISA.

“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, e em sua saúde no longo prazo, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.” Ministério da Saúde, 2015.

Fonte: Ministério da Saúde

