



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, pêssago, 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
- Mamão 1 pedaço médio ou 3 colheres de sopa
- Ameixa seca 5 unidades
- Iogurte natural desnatado 1 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 nutrizas 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 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. Fechá-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