

# Amamentação

Cartilha para promoção do aleitamento materno nas creches do Distrito Federal



Esta cartilha tem o objetivo de levar informações de qualidade acerca do Tema Amamentação a toda equipe que atua nas creches públicas e parceiras do Distrito Federal.



**GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**

**SECRETÁRIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**Hélvia Miridan Paranaguá Fraga**

**SUBSECRETÁRIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS**

**Úrsula Cristina Fontana**

**DIRETORA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Stela Nasser Araújo Bon**

**RESPONSÁVEL TÉCNICA DO PAE/DF**

**Juliene de Jesus Moura Santos**

### **ELABORAÇÃO**

**Débora Reis dos Santos Lima - Nutricionista/DIAE/SUAPE/SEDF**

**Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

**Marcella Carolina Soares Lamounier - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

**Shirley Silva Diogo - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

**Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

### **COLABORAÇÃO**

**Karistenn Casimiro de Oliveira Brandt - Nutricionista/ GESNUT/COASIS/SAIS/SES**

**Mariane Curado Borges - Nutricionista/ NBLH/GAMAD/HRL/SES**

**Miriam Oliveira dos Santos - Coordenadora das Políticas de Aleitamento Materno do Distrito Federal/ARAS/SAIS/SES**

**Sumara de Oliveira Santana - Nutricionista/ GASF/DESF/COAPS/SAIS/SES**

**Timóteo Bezerra da Silva - Analista de Gestão Educacional/ SEE/GAB/CORREG**

**Sheyla Siqueira Alves Araújo Mortoni - Estagiária Nutrição da UnB**

### **REVISÃO TÉCNICA**

**Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

**Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

### **DIAGRAMAÇÃO**

**Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim - Nutricionista/ DIAE/SUAPE/SEDF**

**Sheyla Siqueira Alves Araújo Mortoni - Estagiária Nutrição da UnB**



# **Sumário**

**01** Apresentação

**Aspectos Legais da  
Amamentação**

**02**

**03** Benefícios da Amamentação

**Recomendações Nutricionais para a  
mulher que amamenta**

**04**

**05** Ambiente Adequado para a  
Amamentação

**Estratégias de Apoio para a  
Continuidade da Amamentação**

**06**

**07** Verdades e Mitos sobre  
a Amamentação

**Recomendações para o início da  
Alimentação Complementar**

**08**



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# Apresentação



O início da amamentação se dá com o nascimento do bebê, que busca pelo leite materno de maneira instintiva, "rastejando" até o seio quando isso lhe é permitido. Esse momento chamado de "hora mágica", hora de ouro" ou "Golden Hour" favorecerá o vínculo entre mãe e filho, promoverá a liberação de ocitocina (hormônio responsável pela descida do leite) e também irá auxiliar na recuperação dessa mulher no pós parto imediato e tardio, evitando hemorragia e outras complicações.

A manutenção da amamentação a partir daí dependerá de uma série de fatores que envolvem mulher, bebê, parceiro(a), família e todos os envolvidos nos cuidados a esse novo integrante da família que chegou.

Com o intuito de apoiar as famílias e orientar políticas públicas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os governos elaborem diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição. Essas diretrizes são normalmente apresentadas em guias alimentares, que têm o objetivo de fornecer informações atualizadas e objetivas em linguagem acessível para todas as pessoas, levando em conta as culturas dos países e de suas populações.

Assim, esperamos que essa cartilha contribua para orientar os profissionais e os gestores das Unidades Públicas e Parceiras da SEDF, para fortalecer o apoio e o incentivo à amamentação, de forma a assegurar que este alimento seja oferecido de maneira plena e exclusiva pelo menos até os primeiros 6 meses de vida do bebê ou até quando a díade, mãe e bebê, o desejarem, contribuindo para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada às crianças.

# ASPECTOS LEGAIS DA AMAMENTAÇÃO

Dentro do espectro legal, o direito à amamentação envolve vários outros direitos fundamentais protegidos por lei, dentre os quais destacam-se dois: o direito da mulher e o direito da criança.

No âmbito dos direitos da mulher, a amamentação é um direito humano essencial resguardado pela Constituição Federal, pois encarna a própria essência da mulher, e negar esse direito significa desnaturar, alterar e corromper a natureza de uma pessoa que deve ter seus direitos e garantias respeitados e protegidos.

Diante das mudanças sociais das últimas décadas como a revolução tecnológica, urbanização em massa dos grandes centros, aumento da pobreza real, diferente de anos atrás, hoje, as mulheres, em sua grande maioria, são chefes de família, e precisam estar no mercado de trabalho para sustentarem seus filhos. Portanto, não há razão lógica, econômica, legal, social ou ética para criar embaraços às mulheres que precisam amamentar seus filhos em creches e trabalharem.

No âmbito do direito da criança, a Constituição Federal no Art. 227 coloca como absoluta prioridade do Estado, logo, também engloba todas as instituições que desenvolvam parcerias com ele, o dever de proporcionar à criança o direito à vida, à saúde e à alimentação, a fim de resguardá-la de qualquer forma de negligência, crueldade e violência.



# ASPECTOS LEGAIS DA AMAMENTAÇÃO

Nesse contexto, o Art. 1º do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) dispõe do compromisso do Estado brasileiro em garantir a proteção integral à criança, bem como o Art. 9º que assegura que toda criança tem o direito ao aleitamento materno e as mães têm o direito de amamentarem seus filhos, devendo o poder público, as instituições e os empregadores ofertarem condições adequadas para a realização da amamentação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade. E que, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos sólidos, sigam sendo amamentados até, pelo menos, os 2 anos de idade.

No Distrito Federal, ao compasso dos tempos na proteção dos direitos humanos criou-se o Programa Mamãe na Escola, através da Lei Nº 7.003, de 13 de dezembro de 2021, colocando como finalidade a promoção e apoio à amamentação infantil.

O Art. 3º da lei distrital dispõe para as creches, públicas e parceiras, a criação de espaços para amamentação, convivência familiar, ordenha e armazenagem de leite materno, durante o horário de funcionamento dessas instituições de ensino.

Dessa forma, garantir que as mulheres exerçam seu direito fundamental à amamentação e assegurar que as crianças recebam o seu alimento a fim de garantir o seu pleno desenvolvimento não é apenas um dever legal do Estado, mas um demonstrativo de compromisso ético e civilizacional de todos na sociedade, sobretudo, das instituições públicas e suas parceiras, bem como seus gestores e funcionários.



# ASPECTOS LEGAIS DA AMAMENTAÇÃO

## Você sabia que ....

- A Constituição de 1988 garante para todas as mulheres trabalhadoras sob o regime CLT o direito a 120 dias de licença maternidade. Aquelas que trabalham para estabelecimentos participantes do programa Empresa Cidadã têm direito a mais 60 dias, conforme Lei nº 11.770/2008
- Para amamentar o filho, a mulher tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho, até o 6º mês de vida do bebê, além dos intervalos normais para repouso e alimentação. A mulher pode tentar um acordo com o seu chefe para flexibilizar o horário; assim, ela poderia juntar os dois intervalos de meia hora e entrar ou sair uma hora mais cedo ou mais tarde do trabalho. Quando a saúde do filho exigir, o período de 6 meses com as pausas para amamentar poderá ser ampliado, a critério do médico.
- A ação Mulher Trabalhadora que Amamenta (MTA) é uma ação do Ministério da Saúde (MS) em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), faz parte do componente "Proteção Legal à Amamentação", das Políticas Públicas em prol do Aleitamento Materno.

# BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO



A gestação e os primeiros 2 anos de vida da criança são importantes para o pleno crescimento e desenvolvimento infantil, para a saúde atual e futura, sabendo que os hábitos alimentares fomentados nessa idade poderão ser base para toda uma vida. O primeiro contato com alimento que a criança tem é o leite materno, sendo ele um alimento importante, completo e inigualável por ser totalmente adaptado às necessidades do bebê nos primeiros meses de vida, sendo o único que possui anticorpos e outras substâncias protetoras para infecções comuns (Brasil, 2019).

A alimentação adequada e saudável deve ser promovida desde a sua primeira prática, no nascimento, com o aleitamento materno exclusivo, já na primeira hora de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam que o aleitamento materno seja praticado até os 2 anos de vida ou mais da criança e que deve ser exclusivo até que ela complete 6 meses de idade.

A amamentação protege a saúde geral de crianças e mulheres, independentemente do local de moradia e das condições sociais.

Estudos apontam que o aleitamento materno exclusivo no primeiro semestre de vida (sem água, chás, outros leites ou alimentos) contribui substancialmente para a redução da mortalidade infantil, com diminuição da ocorrência de diarreias, infecções respiratórias e alergias na infância, além de prevenção da obesidade, diabetes e hipertensão arterial. (Brasil, 2018; NT FNDE).



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO PARA O BEBÊ



**Nutrição completa e equilibrada:** O leite materno é uma fonte completa de nutrição para o bebê, contendo proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais na medida certa para o desenvolvimento saudável do bebê.

**Proteção contra doenças e infecções:** O leite materno é rico em anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra doenças e infecções, como pneumonia, diarreia, resfriado comum e infecções de ouvido.

**Desenvolvimento cerebral:** O leite materno contém ácidos graxos essenciais, como o DHA, que são importantes para o desenvolvimento do cérebro e da visão do bebê.

**Menor risco de alergias e intolerâncias:** O leite materno é menos propenso a causar alergias e intolerâncias alimentares do que outras fontes de alimentação infantil.

**Fortalecimento do sistema imunológico:** O leite materno ajuda a fortalecer o sistema imunológico do bebê, tornando-o menos suscetível a doenças e infecções.



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação





# BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO PARA O BEBÊ



Maior vínculo entre mãe e bebê: A amamentação promove o contato físico e emocional entre mãe e bebê, ajudando a fortalecer o vínculo entre eles.

Melhora do desenvolvimento oral e da fala: O ato de sugar durante a amamentação ajuda a fortalecer os músculos da boca e da língua do bebê, levando a um desenvolvimento oral e de fala mais saudável.

Melhora da digestão: O leite materno é mais fácil de digerir do que outras fontes de alimentação infantil, ajudando a prevenir a constipação e outros problemas digestivos.

Esses são apenas alguns dos muitos benefícios que a amamentação traz para o bebê. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam amamentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade e, em seguida, continuem sendo amamentados com leite materno junto com a introdução de alimentos complementares até os 2 anos de idade ou mais.



# BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA ALÉM DOS 6 MESES

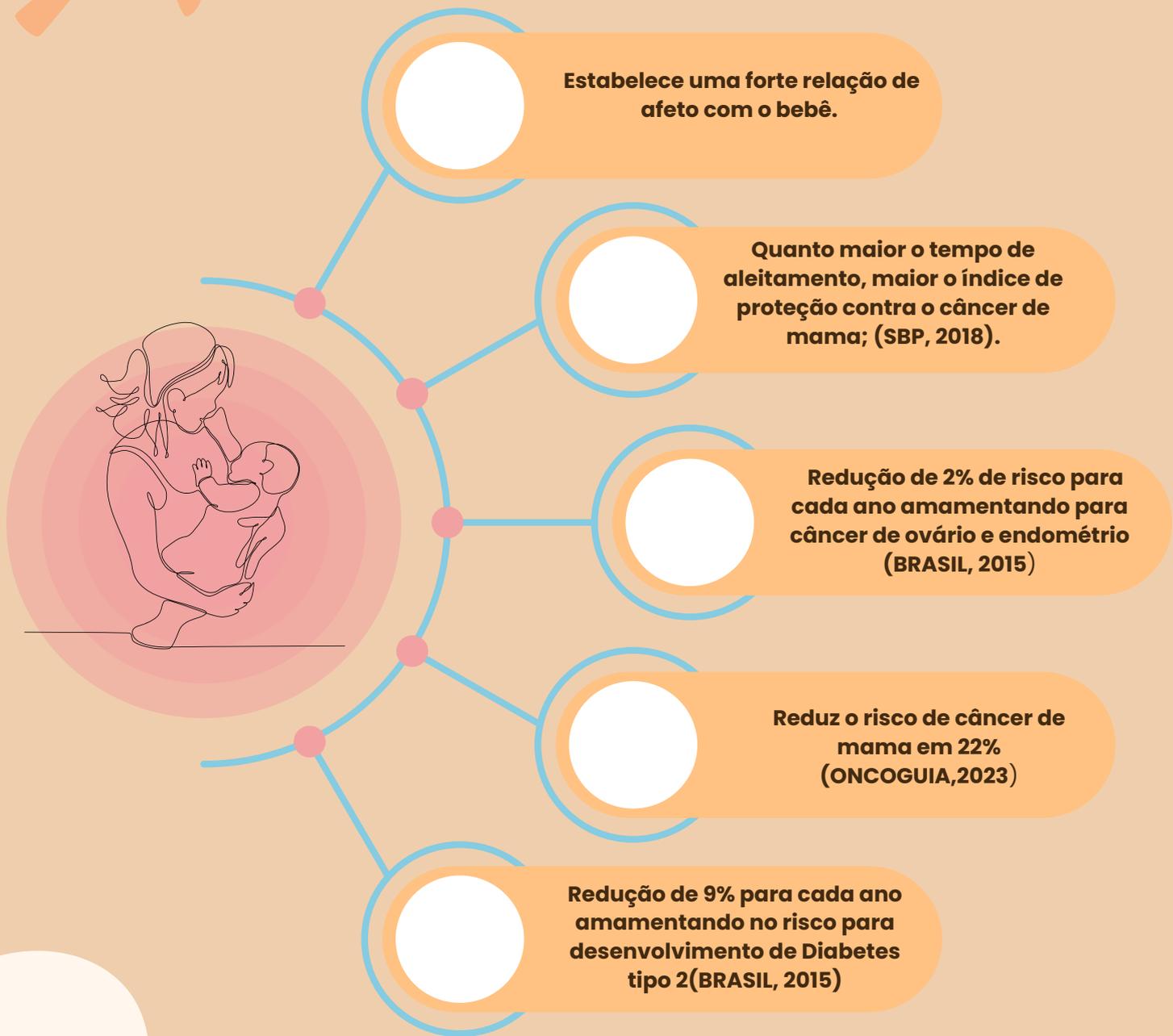
O aleitamento materno continuado no segundo ano de vida, ainda traz mais vantagens, como:

- contribuir para o alcance das necessidades nutricionais da criança;
- menor morbidade e mortalidade;
- menor frequência de mal oclusão dentária;
- maior inteligência;
- menor risco de excesso de peso;
- menor risco de obesidade e;
- menor risco de diabetes.





# BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA MULHER NA AMAMENTAÇÃO

Para a amamentação, é necessária energia proveniente dos alimentos, sendo assim, as dietas restritivas devem ficar para um outro período.



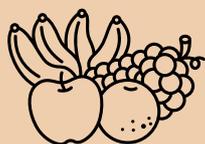
Consuma bastante líquido.  
A amamentação requer mais água que o habitual.



Procure consumir alimentos variados, incluindo pães e cereais, frutas, legumes, verduras, derivados do leite e carnes, fracionados em 5 ou 6 refeições;

Prefira consumir carnes magras e priorize cozidas, assadas ou grelhadas, diminuindo o consumo de preparações fritas e empanadas. Faça escolha por alimentos não gordurosos;

Elabore seus temperos a partir de ervas frescas ou desidratadas. Reduza os industrializados, ricos em sódio, como temperos em pó ou em tabletes, molhos prontos, maionese, catchup, shoyu e mostarda, e alimentos em conservas;



Dê preferência a alimentos naturais, como frutas, legumes e leguminosas, como feijões e ervilha. Elabore a sua refeição. Procure evitar os industrializados.



Alimentos ricos em cafeína, como café e refrigerantes, podem provocar irritabilidade ao bebê. Procure evitá-los.



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# AMBIENTE ADEQUADO PARA AMAMENTAÇÃO



Para muitas mães a volta para o trabalho é um grande obstáculo para a amamentação, principalmente a exclusiva, pois depende do tipo de ocupação, número de horas no trabalho e quão preparado o ambiente de trabalho está para fornecer um ambiente adequado para a ordenha e armazenamento do leite. Infelizmente hoje não há legislações que amparem as mulheres a terem uma sala de ordenha conforme a RDC nº171, de 04/09/2016.

É desafiador manter o aleitamento materno após o retorno da mulher ao trabalho. Contar com uma rede de apoio e suporte à mulher para o cuidado da criança e continuidade de suas atividades torna-se fundamental. Uma das formas de apoiar as mulheres nesse retorno ao trabalho é a disponibilidade, nas escolas e creches, de ambiente adequado e seguros, nos quais elas possam amamentar a sua criança e/ou deixar o leite materno para alguém responsável ofertar.

Com o objetivo de estar atento a fornecer condições para que mulheres possam garantir ao seu direito de amamentar a Lei 8.069/1990 diz que o poder público, bem como as instituições e os empregadores, deve propiciar condições adequadas ao aleitamento materno, incluindo as mães que fazem opção pela adoção. Permitindo que todas as mães exerçam seu direito de amamentar.



# AMBIENTE ADEQUADO PARA AMAMENTAÇÃO



Observando que nos espaços como creches e escolas de educação infantil, bebês e crianças permanecem entre 4 e 7 horas diárias, essas unidades, até aquelas que prestam serviço ao Poder público, devem fornecer condições para que a mãe possa amamentar seu filho ou deixar o leite materno para a instituição fornecê-lo.

As creches e escolas de educação infantil devem estimular a mãe ao aleitamento materno mesmo após a entrada da criança nas instituições, promovendo acesso livre à mãe as unidades, fornecendo um ambiente adequado para que ela possa amamentar, sendo esse ambiente acolhedor, tranquilo, com assentos confortáveis e propícios para a atividade, além de pia, para lavagem das mãos e um bebedouro ou filtro para fazer ingestão de água, já que nessa fase há um aumento dessa demanda. No entanto, uma ausência desse ambiente não deve ser impedimento para que o aleitamento materno seja ofertado à criança

De acordo com o Guia para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, o leite materno é o melhor alimento em qualquer situação e, em menores de 6 meses, não deve ser substituído por água, chás, sucos, mingaus ou outras preparações à base de leite.



## Algumas premissas para o ambiente adequado

As creches, no território Nacional, devem ter local para construção e instalação de sala para amamentação (MS321/1988)

Os profissionais devem ser orientados e capacitados para prestar auxílio e promoção do aleitamento materno para bebês e crianças.

O ambiente deve conter local para armazenamento seguro do leite materno a ser ofertado às crianças.

A sala de apoio à amamentação dentro da empresa ou instituição, deve ter boas condições higiênico sanitárias

## Instalação e Montagem da Sala de Apoio à Amamentação na Empresa/ Instituição

Segundo a Nota Técnica Conjunta nº1/2010 ANVISA e Ministério da Saúde, para a instalação de uma sala de apoio à amamentação em empresas/ instituições, podem ser utilizados alguns parâmetros definidos na RDC nº171/2006 para a sala de ordenha: dimensionamento de 1,5m<sup>2</sup> por cadeira de coleta e instalação de 01(um) ponto de água fria e lavatório, para atender aos requisitos de cuidados de higiene das mãos e dos seios na coleta. A normativa informa ainda que além do espaço necessário para a coleta do leite, a sala deve conter freezer com termômetro para monitoramento diário da temperatura.

É importante que o ambiente destinado à sala de apoio à amamentação seja favorável ao reflexo da descida do leite, fundamental para uma boa ordenha, e que forneça privacidade a mulher.

# ESTRATÉGIAS DE APOIO PARA CONTINUIDADE DA AMAMENTAÇÃO



Gostaria de continuar amamentando meu filho, mas não consigo me deslocar até a creche. O que posso fazer?

Proporcionar a amamentação ao bebê antes de sair de casa.

Incentivar a amamentação logo após a chegada para buscar o bebê.

Ordenhar o leite materno e deixar para ser oferecido, pela equipe da instituição, ao bebê.

Extrair o leite materno durante o dia, no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir a diminuição da produção de leite e potenciais complicações.

As creches e escolas de educação infantil passam a ser consideradas agentes promotores do desenvolvimento e crescimento saudável dessas crianças, as quais são ofertadas a manutenção do aleitamento materno até os 2 anos de vida.

# POSIÇÕES SUGERIDAS PARA AMAMENTAÇÃO



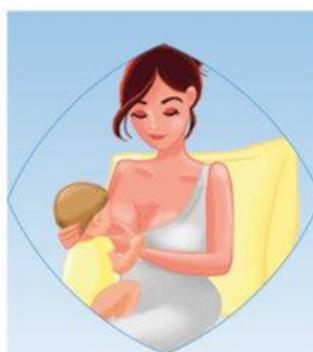
## Tradicional

Sentada, a mãe posiciona o bebê no colo (barriga com barriga).



## Deitada

O bebê é colocado deitado de lado, com o apoio de um travesseiro.



## Cavalinho

A mãe apoia a cabeça do bebê com um mão e, com a outra, posiciona a mama.



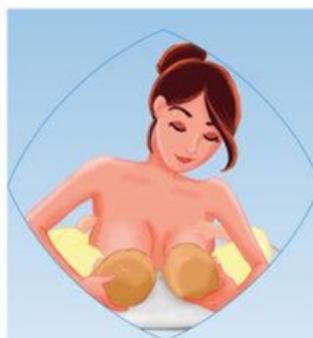
## Invertida

A mãe segura o bebê, posicionando os pés em direção à cabeceira da cama ou do sofá.



## Tradicional - gêmeos

Um bebê no colo da mãe (barriga na direção da barriga da mãe) e o outro bebê com as pernas debaixo de um dos braços da mãe.



## Invertida - gêmeos

Cada bebê é posicionado com os corpos e as pernas debaixo de um dos braços da mãe. Almofadas e travesseiros ajudam bastante.

(Noeh.com.br - set.2021)



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO



## **Amamentar previne o câncer de mama.**

Verdade! De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), amamentar reduz o risco da mulher ter câncer de mama, já que taxas de alguns hormônios que favorecem este tipo de câncer são reduzidas durante a amamentação

## **Amamentação deve ser a única fonte de alimentação do bebê até os 6 meses.**

Verdade. Até os 6 meses o bebê pode receber única e exclusivamente o leite materno da mãe para alimentação e hidratação. A recomendação do Ministério da Saúde é amamentar de forma exclusiva até os 6 meses após a alimentação deve ser complementada, e a amamentação continuada até os 2 anos ou mais.

## **Quem amamenta consome mais água e calorias.**

Verdade. A produção de leite exige um consumo maior de água e também aumenta o gasto calórico. Naturalmente, com o tempo, o ato de amamentar ajuda a mãe a perder o peso acumulado na gestação.

## **O estresse pode afetar a produção de leite.**

Verdade. É normal no puerpério a mãe vivenciar momentos de ansiedade, alteração do sono, do humor e estresse, fatores que implicam na diminuição da produção láctea. Neste momento contar com uma rede de apoio e/ou um profissional da saúde para ajudar a enfrentar estes desafios.



# VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO



## + Amamentar fortalece a imunidade do bebê.

Verdade. Além de suprir todas as necessidades nutricionais do bebê, o leite materno contribui no desenvolvimento do sistema imunológico que vai ajudar a protegê-lo de doenças e infecções gastrointestinais e até mesmo respiratórias.

## + Mamadeira e chupeta interferem no aleitamento.

Verdade. Bicos artificiais e oferta do leite em mamadeira podem prejudicar o aleitamento, pois podem confundir o bebê de forma a rejeitar o seio materno. A forma de sucção na mamadeira e no peito são diferentes e vão exigir do bebê diferentes impactos na sucção, respiração e deglutição.

## + A amamentação ajuda a mulher a emagrecer.

Verdade. Além da perda de peso mais rápida após o parto, a amamentação ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, reduz o risco de hemorragia, anemia e câncer de mama e de ovário. Durante a gestação, a mulher acumula peso para formar uma reserva energética justamente para ser gasta no período da amamentação.

## + Leite materno pode ser congelado.

Verdade. Na geladeira, o leite materno degelado deve ser armazenado até 12 horas. No freezer, pode durar até 15 dias. Essa é uma boa notícia para as mães que precisam retornar às suas atividades profissionais, sem recorrer ao leite industrializado.

## + Amamentar em um só peito faz com que um fique maior que o outro.

Verdade. Amamentar em um só peito faz com que o peito (mama) que é mais estimulado aumente de tamanho.



# MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO



## ○ Existe idade “limite” para amamentar uma criança?

Mito! A orientação do Ministério da Saúde é que o bebê mame exclusivamente no peito até os seis meses de idade e continue sendo amamentado após a introdução de novos alimentos até dois anos ou mais. Portanto, não existe limite para o tempo de amamentação.

## ○ Existe Leite Fraco ?

Mito. Provavelmente o maior mito sobre amamentação. Toda a mãe é capaz de produzir o leite com os nutrientes necessários para suprir todas as necessidades do bebê, independente da condição nutricional da mãe. O leite materno é o alimento mais completo que o bebê pode receber

## ○ Amamentar é instintivo?

Mito. Amamentar exige dedicação e preparo. É um aprendizado para a mãe e para o bebê, vai exigir muito mais do que adaptações fisiológicas da mulher, requer calma e paciência no início. É importante que a mulher busque informações durante o Pré-natal e conte com uma rede de apoio bem estruturada, pois os benefícios compensam o esforço.



# MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO

## ○ É preciso revezar os seios durante a amamentação ?

Mito. O ideal é esgotar o leite de uma mama primeiro, para só então trocar, se o bebê ainda tiver fome. Isso é importante pois assim o bebê consegue absorver uma porção do leite rica em açúcar e gordura que contribui na saciedade e ganho de peso.



## ○ A mulher que está amamentando não engravida ?

Mito. A amamentação influencia na fertilidade, porém não é um método 100% seguro. Isso porque ao espaçar as mamadas pode ocorrer a ovulação, oportunizando a gravidez. É recomendado que a mãe converse com seu médico sobre métodos contraceptivos indicados para o período.

## ○ Dar de mamar faz os peitos caírem ?

Mito. A queda do peito depende de vários fatores, como hereditariedade, idade, aumento de peso, musculatura de sustentação das mamas. A própria gravidez causa mudança na sua forma e posição.

## ○ Seios pequenos produzem menos leite ?

Mito. O que dá o tamanho dos seios é o tecido gorduroso e não a glândula produtora de leite, portanto, não depende do tamanho ou formato da mama. Afinal, tamanho não é documento!



# MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO



## ○ **Cerveja preta, canjica, água inglesa e outros alimentos aumentam a produção de leite?**

Mito. Uma alimentação balanceada e uma maior ingestão de líquidos agregados à amamentação sob livre demanda aumentam sim a produção de leite. Em específico, há estes mitos alimentares.

## ○ **Simpatias e crendices podem alterar o leite ?**

Mito. Simpatias ou crendices não alteram o leite. Por exemplo: o bebê arrotar no peito, o leite pingar no chão, beber água durante a amamentação, nada disso altera a quantidade e a qualidade do leite.

## ○ **Amamentar deixa os seios flácidos ?**

Mito. Amamentar não deixa os seios flácidos, a não ser que não haja cuidados básicos. A indicação é usar um sutiã de alças largas e que sustente as mamas.

## ○ **A mãe que está amamentando não pode trabalhar fora ?**

Mito. A mãe pode dar de mamar nos períodos em que estiver em casa. Pode retirar e guardar seu leite para ser oferecido ao bebê enquanto ela estiver fora.



# RECOMENDAÇÕES PARA O INÍCIO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

---

O início da relação com a comida se dá pelo aleitamento materno ou o uso de fórmulas infantis, e o contato e a percepção dos sabores do leite da mãe são uma das primeiras experiências sensoriais do bebê, podendo contribuir para sua maior preferência por alimentos semelhantes aos da alimentação materna e sua aceitação na introdução de novos alimentos.

Um aspecto importante dos bebês é que eles nascem com uma capacidade inata, instintiva de autorregulação da ingestão alimentar, capacidade esta que vai diminuindo após os três meses, começando a partir daí, a sofrer influência do meio onde a criança convive.

Para tornar essa experiência da introdução alimentar segura para os bebês/crianças, os mesmos precisam estar sempre sob a supervisão de um adulto durante todas as refeições, estarem sentados e já serem capazes de sustentar a cabeça. Nesse aspecto, uma boa relação entre família, creche/berçário/escola, cuidadores/professores e profissionais de saúde precisa ser fortemente estabelecida a fim de promover o bom desenvolvimento infantil e assim garantir seu acesso ao Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA).

O primeiro contato do bebê lactente com a comida é um momento delicado, em que várias novidades são apresentadas, desde utensílios como copo, talher, prato, até os diferentes alimentos. Passar a comer alimentos com sabores, cheiros e texturas, demanda paciência e pode gerar uma descoberta gostosa, mas também estressante para a mãe e/ou criança por isso deve ser feita de forma gradual e flexível a fim de atenuar o estresse.

# RECOMENDAÇÕES PARA O INÍCIO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

---

É importante permitir que a criança faça suas próprias descobertas em relação às características sensoriais da comida e consuma a quantidade de acordo com suas necessidades, que possa comer livremente, fazer sujeira - nele próprio, no cadeirão e no chão, e que possa fazer uso da colher, se assim desejar.

A aceitação alimentar é determinada por fatores pessoais e ambientais, sendo os aspectos sensoriais dos alimentos um dos mais determinante nessa escolha alimentar. Por outro lado, a aversão a novas comidas tende a diminuir conforme elas se tornam familiares, por meio da oferta repetitiva, e seguras para a criança.

Para auxiliar na fase de introdução alimentar, o Ministério da Saúde, em 2014, elaborou um Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos, trazendo informações e recomendações sobre a alimentação para essa fase com o objetivo de promover saúde, crescimento e desenvolvimento, de modo que alcancem todo o seu potencial.

Além de apoiar a família no cuidado cotidiano, este guia subsidia os profissionais no desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional em âmbito individual e coletivo tanto no Sistema Único de Saúde (SUS) como em outros setores.

# 12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR



**1** Amamentar até os dois anos ou mais, oferecendo somente leite materno até 6 meses.



**2** Ofertar alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses. Alimentos de diferentes grupos, como por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes.



**3** Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.



**4** Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos, além do leite materno, afim de ajudar no desenvolvimento dos ossos da face.



**5** Evitar oferecer açúcar, nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade. O consumo de açúcar pode trazer problemas como cárie, obesidade em diferentes ciclos da vida e ainda levar a doenças crônicas como a diabetes.



**6** Não ofertar alimentos ultra processados para a criança. Esses são ricos em sal, gorduras e açúcares, além de aditivos como corantes e conservantes.



7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família, oportunizando o momento da refeição.



8 Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.



9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição. A criança desde cedo é capaz de sinalizar momentos de fome e quando já está satisfeita, observar estes sinais e responder a eles de forma ativa e carinhosa .



10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família. Cuidar bem da higiene é prevenção de doenças na criança e na família.



11 Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa. Se preferir os leve de casa em recipientes térmicos.



12 Proteger a criança da publicidade de alimentos. Muitos programas infantis apresentam publicidade de alimentação infantil em seus intervalos.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proporcionar uma alimentação adequada e saudável tanto para as mães, quando gestantes, e aos bebês é uma condição que promove um crescimento e desenvolvimento saudável para essas crianças.

O primeiro contato com alimento do bebê é por meio do aleitamento materno/fórmula infantil, o qual fornece o suporte nutricional necessário para o bebê, bem como promove benefícios à saúde que perduram além da infância.

A manutenção do aleitamento materno, para além dos 6 meses de vida, deve ser estimulado, sendo ofertado a mãe e ao bebê condições e ambientes seguros para que esse processo seja o mais agradável possível.

Os profissionais que cuidam dessas crianças precisam estar preparados para apoiar e incentivar essa prática. Essa ação é capaz de evitar o desmame precoce e minimizar seus fatores de risco.

Almeja-se das creches e escolas uma performance no importante papel educativo na infância, atuando como parte integrante do processo de formação de hábitos alimentares de crianças pequenas, bem como incentivadora na manutenção do aleitamento materno. Desta forma, famílias e creches podem juntas promover situações significativas de aprendizagem e convivência

Espera-se que esta cartilha seja um motivador para as instituições proporcionarem ambiente acolhedor para a promoção do aleitamento materno.



# REFERÊNCIAS

-Araújo VS, et al. Desmame precoce: aspectos da realidade de trabalhadoras informais. Revista de Enfermagem Referência, n. 10, p. 35–43, 2013. 17.

-Ayres, José Ricardo de Carvalho Mesquita. Amamentar é um direito humano? Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4701862/mod\\_resource/content/1/Cap%201%20Amamentar%20%C3%A9%20um%20direito%20humano.PDF](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4701862/mod_resource/content/1/Cap%201%20Amamentar%20%C3%A9%20um%20direito%20humano.PDF). Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-Amamentação: mitos e verdades / coordenação: Marisa Cordeiro Roque – Brasília: Codevasf, 2022.

-Barbosa MB, et al. Fatores de risco associados ao desmame precoce e ao período de desmame em lactentes matriculados em creches. Rev. paul. Pediátrica, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 272–281, Set. 2009.

-BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Campanha nacional busca estimular o aleitamento materno. Ministério da Saúde, 03 de agosto de 2022. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2584-campanha-nacional-busca-estimularaleitamento-materno>. Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-BRASIL. Governo Federal. Mulheres são responsáveis familiares por 81,5% dos lares que recebem Auxílio Brasil. Governo Federal, 31 de outubro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/assistencia-social/2022/10/mulheres-sao-responsaveis-familiaresem-81-5-dos-lares-que-recebem-auxilio-brasil>. Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-BRASIL. Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.



Secretaria  
de Educação

PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar



# REFERÊNCIAS

-BRASIL. Portaria MS nº 1.130, de 5 de agosto de 2015. Institui a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

-BRASIL. Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar 2ª Edição. Caderno de atenção básica nº 23. Brasília – DF 2015 – Conheça as melhores posições para amamentar! – Noeh.com.br/ set.2021. Disponível em: <https://noeh.com.br/conheca-as-melhores-posicoes-para-amamentar/#:~:text=Veja%20as%20melhores%20posi%C3%A7%C3%B5es%20para%20amamentar&text=No%20primeiro%20caso%2C%20%C3%A9%20importante,o%20corpinho%20muito%20bem%20alinhados.>

-BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para implantação de salas de apoio à amamentação para a mulher trabalhadora / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 16 p.: il.

-BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança – nutrição Infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Cadernos de Atenção Básica 2015, n. 23, Brasília, 2009a. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcdad23.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcdad23.pdf). Acesso em: 24 jan. 2023.

-BRASIL. Casa Civil. Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/civil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/civil_03/leis/l8069.htm)>

-BRASIL. Casa Civil. Decreto-Lei nº 5.452/1943. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm)>

-Brasil. Casa Civil. Lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996. Disponível em:<[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm)>

-Conheça as melhores posições para amamentar! – Noeh.com.br/ set.2021. Disponível em: <https://noeh.com.br/conheca-as-melhores-posicoes-para-amamentar/#:~:text=Veja%20as%20melhores%20posi%C3%A7%C3%B5es%20para%20amamentar&text=No%20primeiro%20caso%2C%20%C3%A9%20importante,o%20corpinho%20muito%20bem%20alinhados.>

-Coutinho ACFP, et al. Conhecimento da Mães sobre os Benefícios do Aleitamento Materno à saúde da Mulher. Revista de Enfermagem: UFPE Online, Recife, p.1213-20, 20 maio 2014.



PAE - DF

Programa de  
Alimentação  
Escolar

Secretaria  
de Educação



# REFERÊNCIAS

-DISTRITO FEDERAL. Lei Nº 7.003, de 13 de dezembro de 2021. Disponível em: [https://dodf.df.gov.br/index/visualizar-arquivo/?pasta=2021%7C12\\_Dezembro%7CDODF%20232%2014-12-2021%7C&arquivo=DODF%20232%2014-12-2021%20INTEGRA.pdf](https://dodf.df.gov.br/index/visualizar-arquivo/?pasta=2021%7C12_Dezembro%7CDODF%20232%2014-12-2021%7C&arquivo=DODF%20232%2014-12-2021%20INTEGRA.pdf). Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-Ferreira, M.G.C., et al. Aleitamento materno: orientações recebidas por gestantes acompanhadas pela estratégia saúde da família. Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciências Saúde), v. 16, n. 55, p. 36-41, 2018. 20.

-Horta, B.L., Loret de Mola, C. and Victora, C.G. (2015), Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr, 104: 14-19. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13139>. Acesso em 23 de janeiro de 2023.

-Mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolver câncer de mama. ONCOGUIA,2023. Disponível em:<[ncogua.org.br/conteudo/mulheres-que-amamentam-tem-menor-risco-de-desenvolver-cancer-de-mama/15981/7/#:~:text=Fundamental%20para%20a%20proteção%20e,às%20mulheres%20que%20nunca%20amamentaram.>](https://oncoagua.org.br/conteudo/mulheres-que-amamentam-tem-menor-risco-de-desenvolver-cancer-de-mama/15981/7/#:~:text=Fundamental%20para%20a%20proteção%20e,às%20mulheres%20que%20nunca%20amamentaram.>)

-Nota técnica nº 3049124/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.

-Nota técnica conjunta nº1/2010 ANVISA e Ministério da Saúde

-Sociedade Brasileira de Pediatria. Amamentar previne o câncer de mama. 2018. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentar-previne-o-cancer-de-mama/>>

-Unidade de atenção à saúde da mulher aleitamento materno "os benefícios da amamentação permanecem por toda a vida.". [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sul/husm-ufsm/area-do-paciente/cartilha-aleitamento-materno.pdf>>.

-Vieira, L.G., Martins, G.F., Silva, P.M. Aleitamento materno. Revista Brasileira de Ciências da Vida, v. 4, n. 1, 2017.