



O poder da amamentação

Cuidar de quem cuida: um guia
completo sobre amamentação e o papel
de toda a sociedade nesse cuidado



Introdução

A Fundação Abrinq atua desde 1990 pela defesa dos direitos das crianças e dos adolescentes no Brasil. Em todas as fases da infância, garantir condições adequadas para o desenvolvimento integral de meninas e meninos é uma prioridade inegociável. E isso começa já nos primeiros dias de vida. É nesse contexto que nasceu, em 2023, a campanha Cada Gota Importa.

Amamentar é vida. Trata-se de um processo que nutre, fortalece e protege, sendo uma das formas mais eficazes de garantir a sobrevivência e a saúde dos bebês. Mas também é verdade que, para muitas mulheres e pessoas que amamentam, esse processo pode ser marcado por dificuldades físicas, emocionais e sociais. Dores, inseguranças, julgamentos, falta de apoio e desinformação são obstáculos que, infelizmente, ainda fazem parte da realidade de muitas famílias brasileiras.

A amamentação precisa ser tratada como um direito vivido com liberdade, escuta e cuidado — nunca como uma obrigação solitária. Ouvir quem amamenta, respeitar suas decisões e garantir redes de apoio contínuas e humanizadas são passos

fundamentais para fortalecer esse processo. É o que a Fundação Abrinq acredita e defende: cada pessoa que amamenta tem uma história, e todas merecem apoio em sua jornada de amamentar.

Por isso, este *e-book* foi criado. Ele é voltado não apenas para mães e pessoas que amamentam, mas também para familiares, profissionais da Saúde, gestores públicos, educadores, empresas e qualquer pessoa que deseje fazer parte da construção de uma cultura de apoio à amamentação.

Aqui, você encontrará informações atualizadas e acessíveis sobre os benefícios do leite humano, as fases do aleitamento, técnicas importantes para o dia a dia, orientações sobre a pega correta e posições para amamentar, dicas sobre alimentação e hidratação, além de um panorama dos principais desafios enfrentados pelas mães, como dor, fissuras, baixa produção de leite e ingurgitamento mamário, e onde buscar ajuda especializada.

Boa leitura!

Sumário

04

A importância da amamentação

07

As fases do leite humano

10

Como amamentar

14

Desafios e soluções

22

Rede de apoio

31

Amamentação e diversidade familiar

32

Mitos e verdades

33

Onde buscar ajuda?

35

Considerações finais

A importância da amamentação

Mais do que alimento, o leite humano é vínculo, proteção, acolhimento e garantia de um começo de vida mais saudável. Não por acaso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam a amamentação, desde a primeira hora de vida, e de forma exclusiva até os 6 meses de idade e, complementar, até pelo menos os 2 anos ou mais.

Cada gota de leite carrega um conjunto complexo de substâncias e nutrientes que agem diretamente no desenvolvimento do bebê e na proteção contra diversas doenças. É como se, ao mamar, o bebê recebesse diariamente uma dose personalizada de saúde e afeto.

Conheça a seguir alguns dos principais benefícios dessa prática.



Redução da mortalidade infantil

Um dos grandes impactos da amamentação está na redução da mortalidade infantil. Bebês amamentados têm menos chances de adoecer e morrer nos primeiros anos de vida. O leite humano fornece todos os nutrientes necessários para um crescimento saudável, ao mesmo tempo em que protege contra agentes infecciosos.

Rico em anticorpos, o colostro, primeiro leite produzido após o parto, fortalece seu sistema imunológico logo nos primeiros dias. Ao longo dos meses seguintes, o leite humano continua atuando como uma espécie de barreira protetora, reduzindo significativamente os riscos de internações hospitalares e complicações de saúde.

Dados recentes do Ministério da Saúde, compilados pela Fundação Abrinq por meio do Observatório da Criança e do Adolescente, revelam que, em 2023, a taxa de mortalidade infantil foi de 12,6

óbitos de crianças menores de 1 ano para cada mil nascidos vivos. A meta nacional dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) recomenda que o Brasil tome medidas para que a taxa de mortalidade neonatal caia para no máximo 5 óbitos a cada mil nascidos vivos até 2030.

Em regiões com acesso precário a serviços de saúde, água potável e saneamento básico, o impacto da amamentação é ainda mais evidente. Nessas localidades, a exposição a agentes infecciosos e as dificuldades de acesso ao diagnóstico e tratamento oportuno, tornam as crianças mais vulneráveis a doenças e complicações de saúde. Assim, o leite humano muitas vezes representa a única forma segura de alimentação e proteção imunológica, reduzindo consideravelmente o risco de doenças graves e salvando vidas. Por isso, amamentar, nesses contextos, pode literalmente ser uma questão de sobrevivência.

Prevenção de doenças

A atuação do leite humano acontece em diversas frentes do sistema imunológico do bebê, como:

- Menor risco de alergias alimentares e respiratórias
- Menor incidência de infecções intestinais e respiratórias
- Proteção contra diarreias
- Proteção contra otites
- Menor risco de obesidade e diabetes tipo 2 ao longo da vida

Trata-se de um alimento completo e de fácil digestão, que respeita o ritmo do organismo da criança e contribui para a formação de uma flora intestinal saudável, essencial para o amadurecimento do sistema imunológico. Além disso, o ato de mamar fortalece músculos orofaciais, estimula a respiração nasal e contribui para a prevenção de alterações na fala, na mastigação e na dentição.

Desenvolvimento cognitivo

Amamentar também impacta positivamente o desenvolvimento do cérebro. Isso se deve não apenas aos nutrientes presentes no leite, como os ácidos graxos que favorecem o desenvolvimento neurológico, mas também à qualidade da interação entre a pessoa que amamenta e o bebê durante o processo.

O contato direto, com troca de olhares, voz e toque, contribui para a construção de vínculos afetivos seguros e estáveis, que são importantes para o desenvolvimento emocional e intelectual da criança.

As fases do leite humano: um ciclo natural de adaptação

Amamentar é um processo que evolui com o tempo. Assim como o bebê cresce e se desenvolve dia após dia, o leite humano passa por transformações. Essa adaptação natural do corpo da mulher garante que, a cada fase, o leite oferecido esteja em perfeita sintonia com o que o bebê precisa.

Compreender essas mudanças ajuda não apenas a fortalecer a confiança da pessoa que amamenta, mas também a evitar interpretações equivocadas, como acreditar que o leite “fraco” ou “ralo” não é suficiente. Nada disso é verdade: o leite humano sempre é adequado para o bebê, mesmo quando sua aparência muda.



Por que o leite muda?

O organismo da mãe é altamente sensível aos estímulos da amamentação e às necessidades do bebê. Ele responde ao momento do pós-parto, à frequência das mamadas, à idade da criança e até ao ambiente em que estão inseridos. Por isso, o leite produzido nos primeiros dias não é o mesmo do segundo mês ou do segundo ano. E isso é um sinal de saúde, não de problema.

As mudanças não ocorrem apenas na quantidade de leite produzido, mas também na sua composição, que é altamente inteligente e responsiva. O leite humano é mais fluído no início da mamada, fornecendo anticorpos e saciando a sede; e, à medida que a mamada avança, torna-se mais concentrado (gorduras e calorias), contribuindo para o crescimento e a saciedade do bebê. Em dias mais quentes, tende a ser mais hidratante. Durante ou após episódios de doença, aumenta sua carga imunológica, oferecendo mais proteção.

Essa capacidade de adaptação ocorre porque o organismo da pessoa que amamenta identifica as necessidades do bebê por meio da sucção e da saliva. Quando o bebê mama, a saliva entra em contato com as células da aréola, e essa troca bioquímica envia sinais ao corpo da mãe, que responde ajustando a composição do leite.

Três etapas naturais

Colostro

produzido nos primeiros dias após o parto, é um leite mais denso e amarelado, ideal para preparar o sistema digestivo e imunológico do bebê. Pequeno em volume, mas imenso em valor.

Leite de transição

começa a ser produzido entre o terceiro e o quinto dia. Rico em gorduras e carboidratos nutrientes fundamentais para o crescimento do bebê. Esta fase marca o aumento no volume de leite, onde a pessoa que amamenta percebe os seios mais cheios e pesados.

Leite maduro

se estabelece a partir da segunda semana após o parto e se mantém durante todo o período da amamentação. Sua composição se ajusta diariamente, inclusive ao longo de uma mesma mamada.

O que é importante saber

Muitas mães se assustam com as mudanças no leite, seja por uma cor diferente, pela falsa sensação de “leite fraco” ou porque o bebê mudou o ritmo das mamadas. No entanto, entender que o leite se transforma constantemente é o primeiro passo para evitar o desmame precoce causado pela insegurança.

Vale lembrar que nenhuma fase é melhor ou mais forte que a outra, todas são biologicamente perfeitas. O colostro é a vacina dos primeiros dias, o leite de transição prepara o bebê para o crescimento acelerado, e o leite maduro continua nutrindo e protegendo mesmo após a introdução alimentar, sendo recomendado até os 2 anos ou mais.

Como amamentar: orientações para um início seguro e confortável

Este capítulo traz orientações práticas para tornar a amamentação mais segura, eficaz e confortável. São dicas que podem ser aplicadas desde os primeiros momentos e que ajudam a evitar dores, lesões e dificuldades comuns no início do processo.

A importância da pega correta

A “pega” é a forma como o bebê abocanha o seio da mãe. Uma pega adequada é importante para garantir que ele sugue o leite de forma eficiente e que a mãe não sinta dor. Quando a pega está incorreta, pode haver fissuras no mamilo, má sucção e até redução da produção de leite.

Se precisar dar sustentação ao peito, apoie a mama por baixo fazendo o formato de um “C” com a mão. O polegar fica em cima e os outros dedos embaixo. Evite o movimento de “tesoura” com os dedos, pois apertar o peito pode bloquear os ductos lactíferos e atrapalhar a saída do leite.



Como identificar uma boa pega:

- O bebê abocanha não apenas o mamilo, mas a maior parte possível da aréola;
- O queixo do bebê encosta no seio;
- Os lábios ficam virados para fora (em formato de “peixinho”);
- A bochecha do bebê permanece arredondada, sem afundar durante a sucção;
- A mãe não sente dor intensa, apenas uma leve pressão.

Caso a pega esteja incorreta, o ideal é interromper suavemente a mamada, introduzindo o dedo mínimo no canto da boca do bebê para soltar o vácuo, e oferecer o seio novamente.



Posições para amamentar

Não existe uma posição certa para o processo. O mais importante é que a mãe e o bebê estejam confortáveis e que a pega esteja adequada. Algumas posições mais utilizadas incluem:

Tradicional (*cradle*): mãe sentada, segurando o bebê no colo, com a cabeça apoiada no antebraço.

Cruzada: semelhante à tradicional, mas a mãe segura o corpo do bebê com um braço e guia a cabeça com a outra mão.

Invertida: útil em caso de cesárea pois não pressiona o corte cirúrgico, ou para pessoas com seios grandes; o bebê é posicionado sob o braço da lactante, com o corpo na lateral e as pernas voltadas para trás.

Deitada (lado a lado): a lactante e o bebê deitam-se de lado na cama, de frente um para o outro. É uma posição muito confortável para mamadas noturnas ou durante a recuperação pós-parto.

O uso de almofadas ou travesseiros pode ajudar a manter o bebê na altura do seio evitando que a mãe curve o corpo para a frente, aliviando a tensão nos ombros de quem amamenta.



Alimentação e hidratação durante a amamentação

Durante a amamentação, o corpo gasta muita energia e nutrientes para produzir leite. Manter uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas, legumes, proteínas, grãos e boas fontes de gordura, contribui diretamente para a saúde de quem amamenta e para a qualidade do leite.

A hidratação também é importante. Nesse período de amamentação, a água é essencial para manter o corpo hidratado, sendo fundamental beber líquidos com frequência ao longo do dia, priorizando a água pura. Ter uma garrafa de água por perto durante as mamadas é uma dica simples e eficaz.

Amamentação sob livre demanda

A recomendação é que o bebê mame sempre que quiser, sem horários fixos. Essa prática, conhecida como “livre demanda”, estimula a sucção frequente, o que ajuda a manter a produção de leite ideal. Além disso, ela é fundamental para que o bebê aprenda a se autorregular em relação à fome, ao sono e ao próprio conforto.

É perfeitamente normal que os intervalos entre as mamadas variem ao longo do dia. O bebê passará por momentos em que desejará mamar com muito mais frequência, especialmente durante os picos de crescimento e saltos de desenvolvimento. Esses períodos são passageiros e naturais, e não significam que o leite esteja fraco ou que a produção seja insuficiente.

Amamentar é uma construção diária. Com paciência e tempo, a dupla encontra o seu próprio ritmo.

Desafios e soluções: quando amamentar não é tão simples

A amamentação é, sim, um ato natural. No entanto, isso não significa que ela aconteça de forma automática ou sem obstáculos.

Muitas mulheres, mesmo munidas de informação e do desejo de amamentar, enfrentam dificuldades que vão desde dores físicas até profundas inseguranças emocionais. Reconhecer essa realidade é o primeiro passo para construirmos uma rede de apoio baseada na escuta e na empatia.

Neste capítulo, abordaremos os desafios mais comuns desse processo de maneira prática, acolhedora e totalmente livre de julgamentos.

Acima de tudo, lembre-se: passar por dificuldades para amamentar não define o seu amor nem diminui a sua maternidade. Toda experiência importa, e toda mãe merece ser cuidada.



Dor e fissuras

A dor ao amamentar não deve ser normalizada. Embora algum desconforto seja esperado nos primeiros dias, dor intensa e fissuras (rachaduras) nos mamilos indicam que algo não vai bem, o que geralmente acontece por uma pega inadequada.

O que fazer:

- Reavaliar a pega e a posição do bebê;
- Amamentar em um ambiente calmo, confortável e com tempo;
- Passar um pouco de leite humano sobre os mamilos após as mamadas, pois ele tem ação cicatrizante;
- Evitar o uso de bicos artificiais nos primeiros dias (mamadeiras e chupetas);
- Procurar orientação de um profissional de Saúde caso a dor persista.

Com a correção da pega e o tempo de adaptação do corpo, a dor costuma diminuir e desaparecer.

Ingurgitamento mamário (leite empedrado)

O ingurgitamento ocorre quando as mamas ficam muito cheias e endurecidas, causando dor e dificultando a pega do bebê. É uma situação comum, especialmente nos primeiros dias após o parto, com a descida e o aumento repentino da produção de leite.

O que fazer:

- Amamentar com frequência: Oferecer o peito em livre demanda, sem esperar que as mamas fiquem muito cheias ou pesadas;
- Fazer massagens e extração manual: Massagear a mama delicadamente com movimentos circulares e ordenhar um pouco de leite antes da mamada. Isso amacia a aréola e facilita para o bebê abocanhar o peito;
- Usar compressas frias: Aplicar compressas frias após as mamadas ajuda a reduzir o inchaço, a inflamação e o desconforto. (Nota: evite compressas mornas, pois o calor estimula ainda mais a produção de leite e pode piorar o ingurgitamento);
- Escolher o sutiã adequado: usar sutiãs confortáveis, com boa sustentação e que apoiem as mamas sem apertar ou garrotear os canais de leite.

Se não for tratado adequadamente, o ingurgitamento pode evoluir para uma mastite (inflamação ou infecção da mama), uma condição que exige avaliação e acompanhamento médico imediato.

Mastite

A mastite é uma inflamação da mama que pode surgir quando há acúmulo de leite ou infecção. Os sintomas mais comuns incluem:

- Dor intensa;
- Vermelhidão localizada;
- Inchaço e sensação de calor na mama;
- Febre e mal-estar geral.

Quando procurar por atendimento médico:

- Presença de febre;
- Vermelhidão extensa ou dor intensa;
- Piora dos sintomas após as medidas iniciais de alívio;
- Sensação de mal-estar geral.

Lembre-se: O acompanhamento profissional é importante para evitar complicações e garantir a continuidade da amamentação sempre que possível.

Candidíase mamária

A candidíase mamária é uma infecção causada por fungos que pode provocar dor persistente durante ou após as mamadas, sensação de queimação nos mamilos e desconforto que não melhora mesmo após a correção da pega.

O que fazer:

- Procurar avaliação profissional para confirmação do diagnóstico;
- Seguir corretamente o tratamento indicado (geralmente envolve o uso de antifúngicos específicos);
- Manter os cuidados de higiene recomendados, garantindo que os mamilos fiquem bem secos entre as mamadas.

Baixa produção de leite

Muitas mulheres temem não estar produzindo leite suficiente, especialmente quando o bebê chora com frequência ou quer mamar o tempo todo. No entanto, na maioria dos casos, o leite está sendo produzido sim, e o bebê está apenas seguindo seu ritmo natural.

Como estimular a produção de leite?

- Amamentar sob livre demanda: Lembre-se de que a produção funciona por estímulo, quanto mais o bebê suga, mais leite é produzido;
- Evitar horários rígidos ou intervalos prolongados entre as mamadas;
- Garantir uma pega eficiente e mamadas completas (permitindo que o bebê esvazie bem a mama);
- Cuidar de você: Descansar sempre que possível, manter-se bem alimentada e muito bem hidratada;
- Buscar apoio: Procurar apoio profissional se houver sinais reais de baixo ganho de peso no bebê.

Quando procurar ajuda profissional

- O bebê não está ganhando peso de forma adequada para sua idade;
- O bebê parece sempre irritado, insatisfeito ou exausto após as mamadas;
- As mamadas são muito curtas, longas ou ineficazes;
- A mãe sente que os seios não enchem, que o leite “não desce” ou tem dúvidas persistentes sobre a produção.

Sinais de Alerta na Amamentação: Fique de Olho

Além dos cuidados com infecções, procure ajuda de um profissional de saúde se notar qualquer um destes sinais:

- Ganho de peso insuficiente: O bebê não está ganhando peso de forma adequada para a idade.
- Comportamento alterado: O bebê parece sempre irritado, insatisfeito, excessivamente sonolento ou exausto após as mamadas.
- Mamadas ineficazes: As mamadas são excessivamente longas (mais de 40-50 minutos) e frequentes, ou o bebê não consegue manter a pega.
- Dor ou lesões: A pessoa sente dor forte ao amamentar, apresenta mamilos machucados, rachados, sangrando ou com fissuras que não cicatrizam.



Desafios relacionados ao bebê

O Bebê Sonolento

Nos primeiros dias de vida, alguns bebês podem mamar pouco devido ao sono excessivo. É fundamental observar os sinais de uma sucção eficaz para garantir que ele esteja realmente nutrido e, se necessário, agir para despertá-lo delicadamente.

Como estimular o bebê a mamar?

Se o seu bebê dorme logo após abocanhar o peito, experimente fazer:

- Toques suaves: Faça carinho na sola dos pés, nas palmas das mãos ou atrás das orelhinhas;
- Contato pele a pele: dispa o bebê (deixe-o apenas de fralda) e coloque-o colado ao seu peito. O calor do corpo estimula o instinto de mamar;
- Mudança de posição: Se ele dormir em uma posição, mude-o para a posição invertida ou de cavalinho;
- Troca de fralda: Trocar a fralda logo antes da mamada ou no meio dela (quando ele começar a cochilar) ajuda a despertá-lo.

Bebês prematuros

Bebês que nascem antes do tempo podem apresentar dificuldades iniciais para sugar, coordenar o ritmo das mamadas e engolir o leite de forma contínua. Isso acontece porque o reflexo de sucção deles

ainda está em desenvolvimento. Nesses casos, o acompanhamento próximo da equipe de saúde é fundamental.

O Papel dos Bancos de Leite Humano (BLH)

Os Bancos de Leite Humano desempenham um papel vital nesse processo. Muito além de coletar doações, eles são centros de apoio de portas abertas para as famílias, oferecendo:

- Orientação personalizada sobre como posicionar e ajudar o bebê prematuro a mamar;
- Ajuda na estimulação e extração do leite humano para manter a produção da pessoa ativa (mesmo se o bebê ainda estiver na UTI);
- Alimentação segura com leite humano pasteurizado para os recém-nascidos de extremo baixo peso ou que necessitam de cuidados especiais.

Greve de amamentação: O que é e como lidar

Em alguns momentos, o bebê pode passar a rejeitar temporariamente o peito de forma repentina. Essa situação, conhecida como Greve de Amamentação, não significa que o bebê não quer mais o seu leite ou que desmamou sozinho. Geralmente, é uma forma de ele comunicar que algo não vai bem.

Os principais motivos podem ser:

- Desconfortos físicos: Dor de ouvido, dentes nascendo, nariz entupido ou aftas na boca (que doem na hora de sugar);
- Mudanças na rotina: Retorno da mãe ao trabalho, mudança de casa, início na escolinha ou uma nova cuidadora
- Sustos no peito: Se o bebê mordeu o peito e a mãe deu um grito de susto, ele pode associar o seio a algo negativo;

Como superar essa fase:

Manter a calma e ter paciência são os primeiros passos. Além disso, experimente estas estratégias:

- Ofereça o peito sem pressão: Nunca force o bebê a mamar. Se ele chorar ou rejeitar, acolha-o, mude de ambiente e tente novamente mais tarde.
- Mude o cenário: Tente amamentar em um quarto com luz baixa, silencioso e sem distrações. Muitos bebês aceitam melhor o peito quando estão quase dormindo ou sonolentos.
- Abuse do Pele a Pele: Passe o dia com o bebê no colo, sem camisa, deixando-o perto do peito sem a obrigação de mamar. Isso reconecta o bebê ao seio materno.
- Evite bicos artificiais e mantenha a produção: Enquanto durar a greve, evite oferecer mamadeiras para não ocorrer a confusão de bicos, fazendo o bebê rejeitar o peito. Lembre-se de fazer a extração do seu leite nos horários habituais das mamadas para manter a sua produção ativa.



Outros desafios comuns

Reflexo de ejeção forte: o leite sai com muita força, causando engasgos. Pode-se amamentar em posições mais inclinadas ou reclinadas.

Às vezes, o problema não é a falta de leite, mas sim a velocidade com que ele sai. Quando o reflexo de ejeção é muito forte, o leite jorra com tanta intensidade que o bebê não consegue coordenar a sucção com a deglutição, causando engasgos, tosse, estalos na hora de mamar e irritação.

Como controlar o fluxo e ajudar o bebê?

- Amamentar em posições inclinadas ou reclinadas: Ao amamentar na posição com você semi-deitada e o bebê de bruços sobre o seu corpo), a gravidade trabalha a seu favor, reduzindo a velocidade e a força do jato de leite.
- Posição de Cavalinho: Sentar o bebê no seu colo, de frente para a mama, também ajuda o recém-nascido a controlar melhor o fluxo e a tossir ou afastar a cabeça se o leite vier rápido demais.
- Alívio Inicial: Antes de colocar o bebê no peito, faça uma leve ordenha manual apenas até que o primeiro jato mais forte e sob pressão saia. Assim que o fluxo acalmar, posicione o bebê.

- Faça pausas se necessário: Se perceber que o bebê está engolindo muito rápido ou fazendo barulho de “clique”, retire-o delicadamente do peito, colocando o dedo mínimo no canto da boca dele para quebrar o vácuo, espere o fluxo diminuir, coloque-o para arrotar e depois continue.

Volta ao trabalho: O retorno ao trabalho é um dos momentos que mais geram ansiedade e medo de acontecer o desmame precoce. No entanto, é totalmente possível continuar amamentando. Para que isso ocorra, o planejamento é fundamental. Comece a criar um estoque de leite algumas semanas antes, aprenda a rotina de extração e armazenamento, e busque o apoio da sua rede familiar e do seu ambiente de trabalho.

Saúde mental materna: A amamentação acontece em meio às intensas transformações físicas e emocionais do pós-parto, período no qual a exaustão, a ansiedade, a insegurança e a sobrecarga podem impactar profundamente essa experiência. Além disso, algumas mulheres podem enfrentar condições que exigem acompanhamento especializado, como ansiedade intensa ou depressão pós-parto. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, o acolhimento da família, da rede de apoio e dos profissionais de saúde é fundamental para o bem-estar da mãe e do bebê.

Rede de apoio: amamentar não é uma jornada solitária

Amamentar não é, e nem deve ser, um ato solitário. Embora a amamentação ocorra entre mãe e bebê, sua sustentação exige muito mais do que disposição individual. É preciso uma rede. Uma rede que acolhe, escuta, respeita, ampara e se responsabiliza junto. Uma rede que torne possível o que tantas vezes é interrompido por exaustão, culpa ou falta de suporte.

Quando a mãe é apoiada de forma integral, emocional, prática, social e institucionalmente, as chances de manter a amamentação aumentam consideravelmente. E mais do que isso: ela se sente respeitada em uma experiência que é única para cada pessoa que amamenta.



A importância da rede de apoio

Apoio emocional

O puerpério é um período de intensas transformações físicas e emocionais. Ter com quem conversar, desabafar e dividir medos faz toda a diferença. O apoio de familiares, amigos, profissionais de Saúde e até grupos de mães pode ajudar a reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e fortalecer o vínculo da mãe com o bebê.

Frases simples como “você está fazendo o seu melhor” ou “você quer ajuda?” podem representar um ponto de virada no dia de uma mãe. O mais importante é escutar sem julgamento.

Apoio prático

Amamentar exige tempo, presença e energia. Para que a pessoa consiga se dedicar a isso, ela precisa de suporte nas outras esferas da vida: alguém que cuide da casa, que ajude com outros filhos, que prepare refeições ou que simplesmente a deixe descansar. Essas atitudes não são “ajudas”, mas corresponsabilidades, inclusive dos parceiros, quando presentes.

Pequenos gestos práticos podem gerar grande impacto: preparar um lanche, segurar o bebê enquanto a mãe toma banho ou apenas garantir um ambiente calmo durante as mamadas, são exemplos simples, mas importantes.

Como cada pessoa pode apoiar?

Parceiro(a)

- Compartilhar as tarefas domésticas e os cuidados com o bebê como dar banho, trocar fralda, colocar para arrotar e dormir;
- Acompanhar consultas pediátricas e orientações de saúde;
- Oferecer apoio emocional, acolhendo dúvidas e inseguranças sem julgamentos;
- Estimular e viabilizar momentos para que a pessoa que amamenta possa dormir, tomar banho e se alimentar com calma;
- Respeitar as decisões e o tempo da mãe durante a amamentação.
- Planejar o uso da licença-paternidade ou parental para estar presente no início da jornada.

Avós e familiares

- Auxiliar nos cuidados da casa e da rotina familiar;
- Evitar críticas, comparações com o passado ou conselhos e orientações sem respaldo profissional;
- Respeitar as escolhas da família e oferecer apoio quando solicitado.

Amigos

- Estar disponíveis para ouvir desabaços, sem a necessidade de dar conselhos, e acolher;
- Oferecer ajuda prática sempre que possível, e respeitar o tempo da nova família, evitando visitas longas ou sem aviso prévio.
- Respeitar os momentos de adaptação da mãe e do bebê.

Profissionais de saúde

- Fornecer informações científicas atualizadas, combatendo os mitos sobre a amamentação;
- Identificar precocemente dificuldades na pega, posicionamento ou ganho de peso, relacionados à amamentação;
- Oferecer escuta qualificada e apoio contínuo, respeitando a autonomia e os limites de quem amamenta.

Empresas

- Respeitar os direitos relacionados à maternidade e à amamentação;
- Disponibilizar salas de apoio à amamentação adequadas, limpas e privadas para a extração e o armazenamento correto do leite;
- Promover um ambiente empático que facilite o retorno ao trabalho e a conciliação entre carreira e cuidados com o bebê.



O papel das empresas

As empresas também podem ajudar na sustentação da amamentação. O retorno ao trabalho é, para muitas mulheres, um dos principais motivos para o desmame precoce. Por isso, é importante que os ambientes laborais estejam atentos às necessidades das colaboradoras nesse período, buscando formas de conciliar a rotina profissional com o cuidado materno.

Ambientes acolhedores

Ter um espaço limpo, reservado e confortável para a extração de leite durante o expediente é um direito garantido por lei e uma prática recomendável. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), por exemplo, garante dois intervalos de 30 minutos para amamentação até que o bebê complete seis meses de vida (Art. 396). A empresa que oferece esse espaço contribui diretamente para a saúde da mãe e do bebê.

Flexibilidade e respeito à legislação

Garantir o cumprimento da licença-maternidade e da licença-paternidade, permitir horários flexíveis ou jornadas reduzidas nos primeiros meses, além de respeitar as pausas para amamentação ou ordenha, são medidas que favorecem a continuidade do aleitamento. Essas ações demonstram compromisso com a saúde mental e física da colaboradora e do bebê.

Comunidade e políticas públicas

Educação e conscientização

Campanhas informativas, rodas de conversa e ações comunitárias sobre amamentação ajudam a desfazer mitos e a naturalizar a amamentação em diferentes espaços sociais. Quanto mais a sociedade compreende o valor dessa prática, maior é o apoio que as mães recebem em sua jornada.

Leis e proteção ao direito de amamentar

Garantir que as mães possam amamentar em público, sem constrangimentos ou discriminação, é um direito básico. Assim como promover políticas públicas que incentivem o aleitamento nos serviços de saúde, creches, escolas e espaços comunitários.

Como manter a amamentação após voltar ao trabalho?

Voltar ao trabalho é um momento que costuma gerar dúvidas, expectativas e inseguranças para a continuidade da amamentação. Com planejamento, informação e apoio da família, da empresa e dos profissionais de saúde, é possível conciliar a rotina profissional com a continuidade da amamentação.

Conheça seus direitos

A legislação brasileira prevê medidas de proteção à maternidade e ao aleitamento materno. Entre elas estão:

- Licença-maternidade: garante o afastamento remunerado de 120 dias para recuperação pós-parto e cuidados com o bebê;
- Ampliação da licença: possibilidade de estender a licença para 180 dias em organizações participantes do Programa Empresa Cidadã;
- Intervalos para amamentação: dois descansos diários de 30 minutos durante a jornada de trabalho para amamentar ou extrair leite, até que o bebê complete seis meses (Art. 396 da CLT);
- Salas de apoio: incentivo criação de espaços adequados, limpos e reservados nas empresas para a ordenha e o armazenamento correto do leite materno;
- Proteção em atividades insalubres: direito de afastamento de funções ou locais insalubres durante a gestação e o período de lactação, sem qualquer perda salarial;

Conhecer esses direitos ajuda as famílias a planejarem melhor essa fase e favorece a continuidade da amamentação.

Planejando o retorno

Algumas medidas podem tornar essa transição mais tranquila.

Antes do retorno:

- Converse com o pediatra e com a rede de apoio que acompanha a amamentação;
- Inicie a extração algumas semanas antes do retorno, para treinar a técnica e formar um estoque de leite;
- Familiarize-se com os procedimentos de armazenamento e oferta do leite coletado;
- Organize a rotina de cuidados com a pessoa que ficará responsável pelo bebê.

Como fazer a coleta e o armazenamento do leite

- Higienização: Lave as mãos com água e sabão até os cotovelos. Prenda os cabelos e evite conversar durante a ordenha;
- Recipiente ideal: Use sacos próprios ou potes de vidro com tampa de plástico, que devem ser esterilizados em água fervente por 15 minutos antes do uso;
- Volume: Deixe um espaço vazio de cerca de dois dedos no topo do recipiente, pois o líquido se expande ao congelar;
- Identificação: Cole uma etiqueta com a data e o horário da ordenha. Se o bebê for para o berçário, coloque também o nome da criança.

Você pode juntar leite de diferentes ordenhas do mesmo dia no mesmo frasco. Para isso, o leite novo deve ser resfriado na geladeira antes de ser misturado ao leite que já estava gelado.

Armazenamento seguro

- Geladeira: até 12 horas;
- Congelador/Freezer: até 15 dias;
- Leite descongelado na geladeira: Deve ser utilizado em até 12 horas e nunca ser recongelado;
- Leite da mamada: O leite que sobrou no copinho ou na mamadeira, após ser oferecido ao bebê, deve ser descartado imediatamente.

Como deve ser feito o descongelamento

- Descongelamento: Retire o frasco do freezer e coloque-o na geladeira na noite anterior ao uso;
- Descongelamento rápido: Se precisar do leite na hora, coloque o recipiente fechado em banho-maria com o fogo já desligado (água morna, nunca fervendo). O leite não deve entrar em contato direto com a água do banho-maria;
- Não usar micro-ondas: O micro-ondas destrói os anticorpos e proteínas do leite, além de criar pontos de calor que podem queimar a boca do bebê;
- Homogeneização: Após descongelar, a gordura se separará do líquido. Agite o frasco suavemente com movimentos circulares. Não balance com força para não quebrar as estruturas de proteção;
- O que fazer com as sobras: O leite descongelado que sobrou na geladeira e não foi oferecido ao bebê deve ser descartado após 24 horas. Se o bebê mamou diretamente na mamadeira e sobrou leite, descarte o restante imediatamente.

Organizando a rotina

Nos primeiros dias, é natural que a adaptação exija ajustes. Sempre que possível:

- Mantenha as mamadas antes de sair e depois do expediente;
- Faça pausas para a ordenha durante o trabalho no mesmo horário que o bebê mamará;
- Armazene o leite no trabalho em geladeira e transporte em bolsa térmica com gelo rígido;
- Ofereça o leite por copinho, colher ou colher dosadora para evitar a confusão de bicos;
- Busque apoio da rede familiar e do ambiente profissional;
- Respeite o tempo de adaptação física e emocional seu e do bebê;
- Ofereça o leite por copinho, colher ou mamadeira.
- Cada família encontrará a organização que melhor funciona para sua realidade.

Cuidando também das emoções

O retorno ao trabalho pode despertar sentimentos diversos. Muitas mães relatam culpa, tristeza, ansiedade ou preocupação por passarem menos tempo com o bebê.

Essas emoções são comuns e fazem parte de um período de mudanças para toda a família.

É importante lembrar que voltar ao trabalho não significa deixar de cuidar ou de construir vínculos. A qualidade das interações, os momentos compartilhados e a continuidade da amamentação, quando possível, seguem contribuindo para o desenvolvimento e o bem-estar da criança.

Quando os sentimentos se tornarem intensos ou persistentes, buscar acolhimento junto à rede de apoio e aos profissionais de saúde pode fazer diferença.

Amamentação e diversidade familiar

A amamentação pode fazer parte de diferentes histórias, contextos e configurações familiares. Cada trajetória é única e merece ser acolhida com respeito, escuta e apoio.

Existem famílias formadas por mães e pais, mães solo, famílias homoafetivas, famílias adotivas e muitas outras formas de cuidado e afeto. Em algumas situações, mães adotivas ou a mãe que não gestou, podem passar por processos de indução da lactação com acompanhamento profissional, possibilitando a oferta de leite humano e o fortalecimento do vínculo com o bebê.

Também é importante reconhecer que pessoas que amamentam podem vivenciar desafios específicos relacionados a deficiências físicas, sensoriais ou intelectuais.

Nesses casos, adaptações no manejo da amamentação, orientações adequadas e uma rede de apoio preparada são fundamentais para garantir uma experiência mais segura e confortável.

Independentemente da composição familiar ou da forma como a amamentação acontece, toda criança tem o direito de receber cuidado, proteção e afeto, e toda pessoa que amamenta tem o direito de ser respeitada em suas escolhas, necessidades e circunstâncias.

Promover uma cultura de apoio à amamentação significa reconhecer e valorizar a diversidade das famílias brasileiras, assegurando que ninguém enfrente essa jornada sozinho.

Mitos e verdades sobre amamentação

Mito	Verdade
Existe leite fraco	Não existe leite fraco. Todo leite é adequado e tem os nutrientes e anticorpos necessários para o desenvolvimento do bebê, adaptando-se às necessidades dele a cada mamada.
Seios pequenos produzem menos leite	O tamanho dos seios não interfere a produção. O tamanho do seio é determinado pelo tecido gorduroso, enquanto a produção de leite depende do tecido glandular e, principalmente, do estímulo da sucção do bebê.
Quem amamenta não pode engravidar	É possível engravidar durante a amamentação. Embora o aleitamento exclusivo possa atrasar a ovulação, ele não é um método contraceptivo 100% seguro. É importante conversar com o médico sobre métodos adequados para esta fase.
É preciso dar água ao bebê	Até os 6 meses, o bebê em aleitamento materno exclusivo não precisa de água, chás ou sucos. O leite materno tem toda a água necessária para hidratar o bebê, mesmo nos dias mais quentes.

Mito	Verdade
Algumas mães não produzem leite suficiente	A maioria das pessoas que amamentam produzem leite suficiente. O que regula a produção é a frequência das mamadas (livre demanda) e a pega correta. Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz.
Amamentar sempre dói	Amamentar não deve doer. Um desconforto leve nos primeiros dias pode acontecer, mas dor persistente, rachaduras ou sangramentos indicam que a pega ou o posicionamento do bebê precisam ser ajustados.
Fórmula é igual ao leite materno	A fórmula não substitui a complexidade do leite materno. Embora seja uma alternativa segura quando recomendada, a fórmula não possui os anticorpos, hormônios e fatores de proteção vivos que só o leite humano oferece.

Onde buscar ajuda?

Unidades Básicas de Saúde (UBS)

As UBSs são a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em quase todos os municípios do país. Lá, as mães podem contar com:

- Orientações sobre amamentação desde o pré-natal;
- Acompanhamento de puerpério e do crescimento e desenvolvimento do bebê;
- Apoio de enfermeiras, médicos da família, pediatras, nutricionistas;
- Encaminhamentos para atendimento especializado, quando necessário.

Se houver qualquer desconforto ou dúvida sobre amamentação, é importante buscar a UBS mais próxima de sua casa. O atendimento é gratuito e garante o cuidado contínuo da mãe e do bebê.

Bancos de Leite Humano

Presentes em diversas cidades brasileiras, os Bancos de Leite Humano são centros especializados de referência no apoio à amamentação. Mesmo as mães que não pretendem ou não podem doar leite podem buscar atendimento nesses locais.



Os profissionais dos BLH oferecem apoio gratuito e prático para:

- Ajuste e correção da pega e posicionamento do bebê;
- Prevenção e tratamento de dor, fissuras ou mamilos machucados;
- Manejo de mamas cheias/empedradas (ingurgitamento mamário);
- Orientações sobre como coletar e armazenar o leite materno para o retorno ao trabalho;
- Estímulo para o aumento da produção de leite.

O atendimento pode ser feito presencialmente, por telefone ou, em algumas unidades, via WhatsApp.

Além de apoiar as famílias, os BLH coletam, processam e distribuem leite humano para bebês internados em UTIs neonatais que não podem ser amamentados por suas próprias mães.

A doação é essencial para salvar vidas, especialmente de bebês prematuros e de baixo peso. Para eles, o leite humano é muito mais do que alimento: é um verdadeiro tratamento que fortalece o sistema imunológico, reduz o risco de infecções graves e aumenta significativamente as chances de recuperação. Qualquer quantidade doada faz uma grande diferença.

Para encontrar o banco de leite mais próximo, [clique aqui](#).

Grupos de apoio e escuta entre mães

Muitas maternidades, UBSs e organizações da sociedade civil promovem encontros presenciais ou virtuais entre mães para compartilhar experiências e trocar apoio sobre a amamentação. Esses espaços ajudam a fortalecer a autoestima materna e a combater o isolamento emocional.

O acolhimento emocional é tão importante quanto o suporte técnico. Muitas maternidades, UBSs, ONGs e redes comunitárias promovem rodas de conversa e encontros presenciais ou virtuais focados na troca de experiências.

Por que participar?

- É um espaço seguro para compartilhar os desafios práticos da amamentação e do pós-parto sem julgamentos;
- Ajuda a fortalecer a autoestima materna, valida sentimentos e combate diretamente o isolamento emocional.
- Compartilhamento das mesmas dúvidas e sentimentos, o que traz uma profunda sensação de acolhimento e pertencimento.

Considerações finais

O período de amamentação tem o potencial de ser um dos mais lindos da vida de uma mãe, mas nem sempre é simples. É físico, emocional, social. É instintivo, mas também é aprendido. É natural, mas precisa de apoio. E é justamente por isso que falar sobre amamentação com acolhimento e verdade se faz tão necessário.

Ao longo deste e-book, a Fundação Abrinq ofereceu informações confiáveis, práticas e acessíveis para que mais pessoas compreendam o valor do aleitamento materno e, acima de tudo, o papel central que mães e suas redes de apoio exercem nesse processo.

Se você é mãe, gestante, profissional de Saúde, cuidador, familiar ou simplesmente alguém que se importa, saiba que fazer parte dessa rede já transforma vidas. Incentivar o aleitamento, respeitar o tempo e as escolhas de quem amamenta, combater mitos e acolher com gentileza são atitudes que significam muito para mães e bebês.



Cada Gota Importa: uma campanha pela promoção do aleitamento materno

A Fundação Abrinq tem como uma de suas bandeiras históricas a valorização do ato de amamentar como direito da criança e compromisso de toda a sociedade. É nesse contexto que nasceu a campanha Cada Gota Importa, criada especialmente para fortalecer, visibilizar e ampliar o apoio à amamentação no Brasil.

A campanha atua com o propósito de garantir que mães e pessoas que amamentam se sintam acolhidas, respeitadas e apoiadas, seja qual for a sua jornada. Ao mesmo tempo, sensibiliza a sociedade sobre a importância de criar redes sustentáveis de cuidado, envolvendo famílias, profissionais de saúde, empresas, gestores públicos e todos que possam contribuir com esse processo.

O que a campanha promove:

- Informação de qualidade, com materiais educativos acessíveis e baseados em evidências;
- Apoio às dificuldades reais da amamentação, com escuta empática e linguagem acolhedora;
- Incentivo à doação de leite humano, como forma de salvar vidas;
- Mobilizações institucionais e sociais, reforçando o papel coletivo no cuidado com a infância;
- Formação de redes, envolvendo diferentes atores sociais na proteção do aleitamento materno.

Para conhecer mais sobre a campanha e acessar todos os materiais, acesse: cadagotaimporta.org.br

Ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code:





www.fadc.org.br

 /fundabrinq

 /fundacaoabrinq

 /fundacaoabrinq

 /fundacaoabrinq