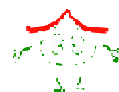
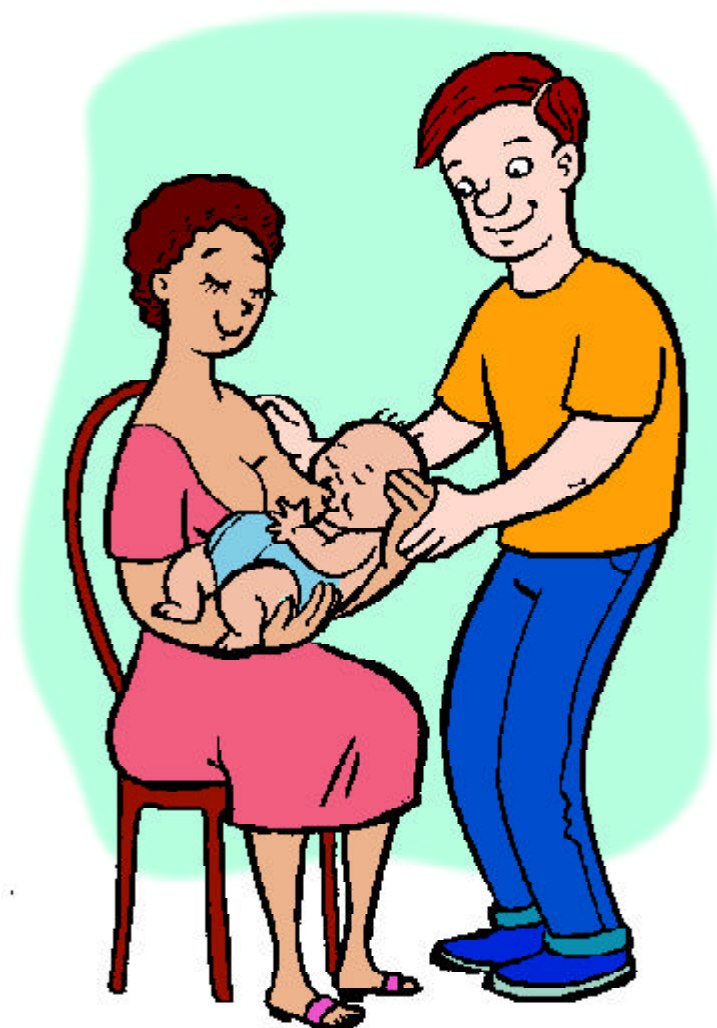


## ÍNDICE

♦ Apresentação .....	2
♦ As mulheres sempre amamentaram? .....	4
♦ A amamentação no contexto familiar e social .....	7
♦ Conhecendo e apoiando a amamentação .....	12
- Toda mulher pode produzir leite? .....	12
- O que favorece a amamentação? .....	13
- Por que o leite materno é melhor? .....	15
• Composição do leite materno .....	15
• Vantagens do leite materno .....	16
- Alimentação da mãe que amamenta .....	18
- Contornando eventos que podem dificultar a amamentação .....	19
• Mito do "leite fraco"/ "pouco leite" .....	19
• Uso de medicamentos .....	19
• Dificuldades com os seios .....	20
• Retorno ao trabalho/estudo .....	21
- Há alguma situação em que a amamentação é contra-indicada? .....	21
- Vantagens da amamentação para mãe e para o bebê .....	22
♦ Sugestões de atividades e de textos .....	24
♦ Endereços de Bancos de Leite Humano .....	34
♦ Referências Bibliográficas .....	35



# APRESENTAÇÃO

No início do ano 2000 lançamos o projeto **COM GOSTO DE SAÚDE** como integrante da iniciativa **PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA**. Ele enfoca a alimentação/nutrição como componente fundamental da promoção de saúde e tem como pressupostos básicos:

- A alimentação como direito humano.
- A segurança alimentar e nutricional como requisito básico para a afirmação plena do potencial de desenvolvimento físico, mental e social de todo ser humano.
- O reconhecimento de que a alimentação está situada em um contexto de vida, em um processo histórico e é parte da cultura de um povo.
- A participação ativa do sujeito e da comunidade no controle de suas condições de alimentação e saúde.

Apresentamos o material de apoio sobre **Aleitamento Materno**, um dos quatro temas do projeto **COM GOSTO DE SAÚDE** abordados na fita de vídeo distribuída às unidades no ano de 2000. Esse material traz um texto de aprofundamento no assunto e sugestões de atividades que podem ser desenvolvidas com os alunos.

Consideramos esse tema especial porque nos permite conhecer um pouco mais sobre uma etapa muito preciosa do ciclo da vida e, ao mesmo tempo, nos leva a refletir na maneira como nossa sociedade se relaciona com esta prática. Além disso, se queremos promover saúde por meio de uma alimentação saudável, o leite materno representa o alimento mais adequado nos seis primeiros meses de vida.

Talvez você esteja se perguntando: **“Será que este é um assunto para ser abordado na escola? Será que os alunos ficarão interessados? Esse não é um tema muito específico para gestantes? O momento para conversar sobre isso não seria durante o pré-natal?”**.

Sem dúvida, esse tema deverá ser discutido em outros momentos da vida desses que hoje são nossos alunos. Entretanto, **entendemos que a amamentação é uma prática a ser resgatada e aprendida e que a escola é um espaço privilegiado para essa proposta**. Esse aprendizado passa pelo entendimento da amamentação como uma prática determinada biológica e culturalmente; pelo reconhecimento de que essa prática é um direito humano; pela descoberta de quão fundamental ela é para a promoção da saúde das próximas gerações; pela concepção de que ela faz parte do ciclo da vida e do processo reprodutivo das pessoas; pela compreensão de que o sucesso da amamentação depende não só da mãe e do bebê, mas também de uma rede de apoio.

Ao conversar com nossas mães, avós, tias, podemos refletir sobre aspectos da nossa infância e, dentre eles, reconhecer por que motivos amamentar era uma prática valorizada em maior ou menor grau. Se a amamentação nos causa estranheza, é sinal de que, ao longo do tempo, essa



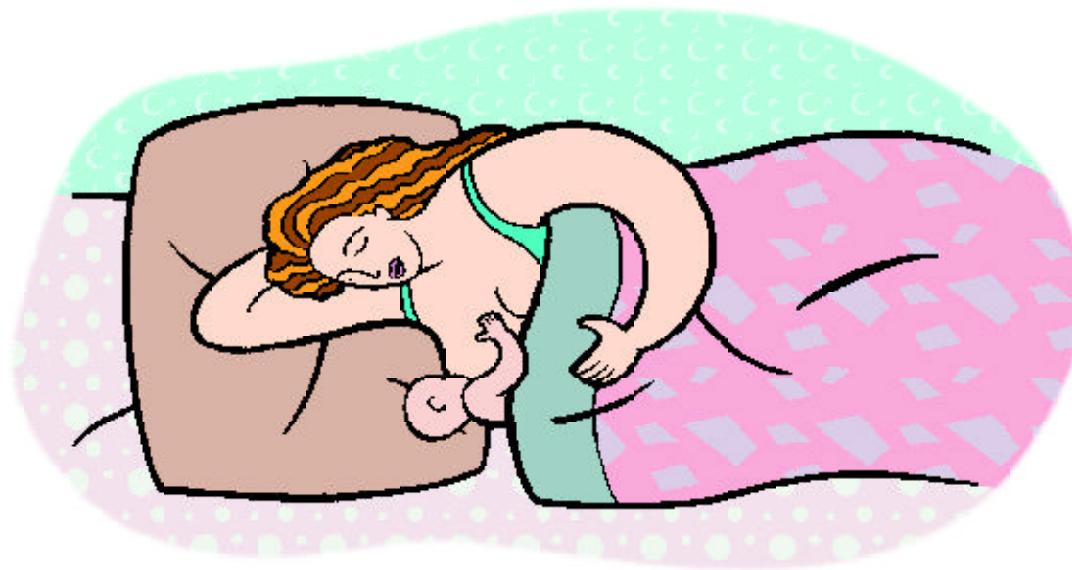
prática não se sustentou culturalmente, sendo substituída por outras mais legitimadas em nossa sociedade. Está colocado para nós, então, o desafio de modificar este aspecto de nossa cultura para que as próximas gerações possam contar uma história diferente.

Muito se avançou na área de promoção da amamentação, entretanto a prática de amamentação ainda merece bastante incentivo. No Rio de Janeiro, por exemplo, estudos representativos da população carioca, realizados nos anos de 1996, 1998 e 2000, mostram que a maioria das crianças mama no peito no início da vida, mas começa a receber outros alimentos muito cedo e sem necessidade, principalmente em famílias de baixa renda. O que leva, então, muitas mulheres a substituírem seu leite por outros alimentos? O que as impede de manter esta prática? Como incentivá-las e apoiá-las? São questões que pretendemos abordar neste material.

O vídeo que serve de base para esse material foi produzido pela Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro. Nele, procuramos destacar três idéias básicas sobre “aleitamento materno”: a primeira é a de que a amamentação é um ato biológico e representa a melhor forma de promover a saúde do bebê; a segunda idéia mostra que, embora seja um ato biológico, a amamentação precisa ser aprendida e incentivada; a terceira esclarece que o sucesso da amamentação depende do apoio de parentes próximos- especialmente do pai- e das pessoas que convivem com a mãe e com o bebê.

Esperamos que esse material seja útil para sua prática cotidiana de construção da cidadania e promoção da saúde como fonte de riqueza da vida.

Rio de Janeiro, fevereiro de 2001.



## AS MULHERES SEMPRE AMAMENTARAM? <sup>1</sup>

### VOCÊ SABIA QUE...

Há possibilidade de a mãe adotiva amamentar, quando orientada pelo profissional de saúde?

Ao chegar ao Brasil, Pero Vaz de Caminha escreveu ao rei de Portugal *“com um menino ou menina ao colo, atado com um pano (não sei de quê) aos peitos (...)”* referindo-se à índia que amamentava seu filho, demonstrando surpresa e estranhando a prática, considerada imprópria para o homem civilizado. Naquela época, em Lisboa, os bebês, filhos das pessoas nobres, eram amamentados pelas camponesas da redondeza.

A família brasileira que então começou a se formar, imitando a prática européia, resolveu também dar os seus filhos para as índias amamentá-los, porém as índias não aceitaram e foram substituídas pelas escravas africanas, que passaram a ser *amas-de-leite*. Assim, alguns senhores de escravos começaram a lucrar com a comercialização de *amas-de-leite*, considerada até melhor negócio do que plantar café.

Ao chegar o século XIX, os conhecimentos científicos são utilizados com o objetivo de ditar normas de condutas e comportamentos que favorecessem o crescimento populacional, dentro do que se chamou Medicina Higienista. O desenvolvimento do país passava a ter estreita relação com a saúde da população. Assim, o binômio mãe-filho torna-se alvo de várias ações em saúde pública, sendo o aleitamento materno anunciado como de fundamental importância para a sobrevivência das crianças.

Apesar de todos os saberes científicos que foram sendo apresentados pelos higienistas sobre o valor do leite materno e a obrigação que foi imposta às mães em relação à amamentação muitas dificuldades surgiram e acabaram sendo creditadas à figura do *“leite fraco”*. A análise dos estudiosos desse período nos mostra, hoje, que isto apenas refletiu a incapacidade dos profissionais de saúde daquela época em relação ao manejo do aleitamento materno no que diz respeito não só a promover e a ditar regras, mas também a apoiar e a ajudar.

A Ciência, então, admitiu a existência do *“leite fraco”* e, posteriormente, um novo problema: a *“falta de leite”*, favorecendo assim o desmame precoce e propondo, como solução para esses problemas, inicialmente a volta às *amas-de-leite* e depois a utilização de leites industrializados.

---

1- O histórico aqui apresentado resume parte da obra **Amamentação: um híbrido natureza-cultura**, de João Aprígio Guerra de Almeida, publicada pela Editora FIOCRUZ em 1999.



Apesar dessas questões, ainda assim, no início do século XX, o aleitamento materno era uma prática supervalorizada pela Medicina e entendida como “instinto natural, inato e biológico”. Em contrapartida, surgia a mamadeira como um novo símbolo de progresso.

Em 1912 chegaram ao Brasil as primeiras remessas de leite condensado e farinha láctea da Suíça e, a partir de 1921, o leite em pó começou a ser fabricado no Brasil em larga escala. Em função da enorme propaganda feita em torno desses gêneros, os médicos começaram a acreditar que o leite artificial veio para resolver os problemas em relação ao “leite fraco” e “pouco leite”, servindo como complementação ao aleitamento materno.

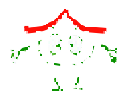
Principalmente entre as décadas de 40 e 70, a propaganda maciça das empresas de leite industrializado mudou a percepção dos médicos sobre o aleitamento materno: se, no início do século, eles defendiam a amamentação natural, nesse período passaram a estimular o aleitamento artificial, incentivando, com isto, o desmame precoce. Outras questões desse período, como a emancipação feminina e a inserção da mulher no mercado de trabalho, foram apropriadas pela indústria de leite artificial, a qual disseminou a idéia de que seu produto era o melhor alimento para o bebê.

A partir da década de 70, vários estudos internacionais sobre a saúde da criança passaram a evidenciar os enormes prejuízos causados pelo desmame precoce e pela utilização de mamadeiras, tendo em vista o aumento dos índices de doença e morte infantil nos países subdesenvolvidos devido à diarreia e à desnutrição. Esses agravos ocorriam, principalmente, porque as famílias, por falta de acesso a boas condições de saneamento, utilizavam água não potável para o preparo do leite e para a higienização das mamadeiras. Com frequência se observava a utilização do leite em concentração inadequada-muito diluído-, impedindo o fornecimento de nutrientes necessários para o crescimento dos bebês. Nessa época, então, foram retomadas as medidas promotoras da amamentação pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Fundo das Nações Unidas (UNI CEF).

No Brasil, no final da década de 70, foi constatado que o desmame precoce representava um sério problema de saúde pública e que essa situação deveria ser revertida, pois, além das infecções, o aleitamento artificial traz como conseqüências negativas maiores riscos de alergia e obesidade infantil. Em 1981, foi criado o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno (PNI AM), que desencadeou um grande movimento em prol da prática da amamentação na sociedade brasileira, integrando a Promoção e o Incentivo ao Aleitamento Materno como uma das ações básicas do Programa de Atenção Integral à Saúde da Criança – PAI SC. Este movimento, integrado a inúmeras iniciativas internacionais,

### VOCÊ SABIA QUE...

*Em cálculos realizados em 1980, por especialistas nacionais, sobretudo economistas, chegou-se à conclusão de que houve, naquele ano, uma perda de 300 milhões de litros de leite humano? Este leite foi perdido porque muitas mães, não orientadas adequadamente, acabaram desmamando seus filhos e substituindo seu precioso leite, principalmente por leite em pó.*



### VOCÊ SABIA QUE...

*O grupo de Mães Amigas do Peito foi criado em 1980 pela atriz Bibi Vogel, a qual trouxe da Argentina a sua experiência como coordenadora de grupos de apoio à amamentação? O objetivo do grupo é apoiar e orientar, por meio da troca de experiências, as pessoas que querem amamentar e recuperar a prática da amamentação como um dado cultural feminino, já perdido nestes últimos anos de propaganda de alimentação infantil artificial. (Telefone para contato: 21 - 2857779).*

tem promovido resultados entre os mais diversos segmentos da sociedade brasileira: o meio científico, que, por intermédio de inúmeros estudos, evidenciou a superioridade do aleitamento materno em relação a outros leites e às fórmulas infantis; a sociedade civil organizada, por ações de grupos de apoio às mães que estão amamentando; a mídia, divulgando vantagens da amamentação e outros mais.

Em diferentes setores, podemos constatar exemplos desses resultados, como:

- na mídia, a realização de campanhas internacionais de incentivo à amamentação;
- na formação e atualização da prática médica e de outros profissionais de saúde, a revisão da abordagem sobre importância e manejo da amamentação;
- na legislação, a aprovação da licença maternidade de 120 dias, sem prejuízo para o emprego e para o salário, bem como a implementação de uma norma brasileira para comercialização de alimentos para lactentes (Resolução 31/92 do Conselho Nacional de Saúde)
- nos serviços de saúde, a reorganização das rotinas para favorecer o aleitamento materno. Por exemplo, a implantação do alojamento conjunto nas maternidades, a estruturação de bancos de leite humano, a titulação de hospitais como Amigo da Criança e o direito garantido à mulher de ter acompanhante durante o parto nas maternidades municipais.

Como podemos ver, são muitos os avanços nessa área nos últimos anos. É importante considerar, entretanto, que as ações promotoras da amamentação não podem, hoje, repetir os equívocos do passado. É preciso superar a visão higienista que, em muitas situações, responsabilizava e até mesmo culpava as mães pelas dificuldades com o aleitamento. Hoje entendemos a amamentação como um direito de mulheres e seus bebês. Um direito que merece ser defendido, protegido e apoiado por meio de uma ação acolhedora e baseada em informações tecnicamente adequadas.



## A AMAMENTAÇÃO NO CONTEXTO FAMILIAR E SOCIAL

A amamentação pode ser uma experiência familiar muito especial quando bem sucedida. Os profissionais de educação e saúde têm um papel fundamental na disseminação de informações que propiciem este sucesso.

### “O Lucas chegou! Vocês não querem ver o irmãozinho de vocês?”

A família desempenha um papel essencial para o sucesso da amamentação. A chegada do bebê à família traz muita alegria, e também muitas tarefas, exigindo uma reorganização da estrutura familiar e das atividades domésticas. Pela rápida digestão do leite materno, os intervalos entre as mamadas não são longos, principalmente nos três primeiros meses de vida do bebê. Para a mulher, é difícil amamentar e ainda se responsabilizar por toda a rotina doméstica diária, afinal ela precisa descansar também!

Alguns bebês choram mais, outros menos, dormem em curtos intervalos, sendo preciso estabelecer novos horários, novos costumes... A mulher que não tem alguém para dividir suas necessidades, emocionais ou não, tem grandes chances de desistir da amamentação.

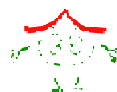
Portanto, a mulher precisa ser apoiada para que o aleitamento tenha sucesso. Neste sentido, o papel desempenhado por seu companheiro é fundamental. Afinal, a única coisa que não é possível ao pai é amamentar. No resto, ele pode e deve participar tanto quanto a mãe. Para isso, é necessário que o pai também seja orientado, motivado e estimulado a participar. Por exemplo, o pai pode colocar a criança para arrotar após a mamada; para dormir, se for o caso; pode dar banho; levar para passear; trocar fraldas...

Parentes, vizinhos e amigos também podem colaborar na construção dessa “rede de apoio”. Em situações de casais com outros filhos, as crianças também precisam de atenção e devem se sentir integradas neste processo, ajudando no que for possível.

### “Outro dia, ela deu de mamar para ele na rua, na frente de todo mundo!”

Um passo importante para resgatar a dimensão natural do aleitamento materno é conjugá-lo com atividades da vida cotidiana. Quanto mais integrada ao dia-a-dia a prática da amamentação, maiores as chances de romper com preconceitos e constrangimentos e maiores as chances de manutenção dessa prática. Aqui, outra vez, reforçamos a idéia de que essa integração depende não só da atitude da mulher, como também de uma atitude “pró-amamentação” da comunidade que cerca essa mãe e da sociedade como um todo.

Engravidar, gestar, parir e amamentar são momentos da vida e da sexualidade do casal e não só da mulher. Quando falamos em amamentação,





estamos falando também de gravidez, de relação sexual e de relacionamento conjugal, aspectos muito subjetivos da vida familiar. O peito, que seduz e dá prazer, agora também alimenta o bebê. Por isso, o casal não deve se sentir culpado se a amamentação despertar fantasias positivas ou negativas. Reconhecer que o aleitamento materno está inserido nessa dimensão mais ampla e abordá-lo também sob este enfoque é fundamental para que a mulher e sua família vivenciem essa nova fase da vida como mais um momento de aprendizado e crescimento.

### **Amamentar se aprende brincando.**

Costuma-se dizer que a amamentação é instintiva, que as mulheres nascem sabendo amamentar e que a desistência diante de possíveis dificuldades é devida à incapacidade pessoal da mulher. Isso não é verdade. A amamentação não é totalmente instintiva no ser humano, tendo que ser aprendida em grande parte. Assim sendo, para ser mantida com êxito, a maioria das mães que aleitam precisa também de reforço e apoio constantes. Uma parte desse aprendizado e reforço acontece durante o acompanhamento pré-natal, na maternidade e no decorrer dos primeiros meses de vida do bebê.

Uma forma de favorecer esse aprendizado ainda na infância é estimular as meninas, como mães, a amamentarem suas bonecas e os meninos, como pais, a valorizarem essa prática, percebendo a amamentação ao seio como o modo natural e mais adequado para alimentar o bebê. Você já reparou como é comum bonecas virem acompanhadas da mamadeira como apetrecho?

### **“Mamãe, eu também já mamei?”**

Muito antes do momento da gravidez, o aprendizado pode e deve ser iniciado, uma vez que desde a infância as pessoas começam a formar sua opinião sobre a amamentação. Muitas crianças vêem mulheres amamentando seus filhos com mamadeiras e até colaboram nessa rotina. Tendo essa experiência como exemplo, essas crianças, quando forem pais e mães, podem reproduzir essa prática por estarem convencidas de que é o melhor. A fim de tornar o aleitamento um ato mais natural é interessante permitir que as crianças- meninos e meninas- vejam a mãe e outras mulheres do seu círculo de relações amamentando, conversar sobre o assunto e valorizar as vantagens do leite materno. Dessa forma há maiores chances de que, no futuro, essas crianças possam vivenciar essa prática, seja amamentando ou apoiando. Pode acontecer de os irmãos mais velhos quererem sentir o gosto do leite ou experimentar sugar o peito da mãe. Esta atitude é natural e deve ser acolhida com carinho. No caso de os filhos mais velhos insistirem em receber o leite de peito, às vezes até em lugar de sua refeição, é importante explicar que o leite materno é adequado para bebês e que crianças maiores precisam de outros alimentos para crescerem saudáveis.





### Amamentar é um ato ecológico.

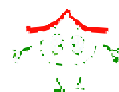
A amamentação também pode ser compreendida como uma questão ecológica, ou seja, da relação que o homem estabelece com o meio-ambiente. É preciso desfazer a idéia, construída em outras gerações, de que o aleitamento artificial (com leites que não o materno) é a melhor alimentação para bebês. É importante compreender que leite em pó ou pasteurizado, mamadeira, chupetas, entre outros, são tecnologias criadas pelo homem com aspectos positivos e negativos. A generalização de uma prática que não é natural e que deveria ser direcionada a casos bem específicos pode trazer sérios riscos ao meio-ambiente como, por exemplo, a produção em massa de materiais não biodegradáveis que se acumulam e poluem o ambiente. A amamentação é um recurso natural que contribui positivamente para o ciclo da vida. Uma forma de apoiar o aleitamento materno dentro dessa perspectiva ecológica é não divulgar, nem permitir que sejam divulgadas em espaços públicos, propagandas sobre leites artificiais e/ou utensílios (mamadeiras, chupetas...) para bebês.

### Amamentar é um direito humano.

Depois de termos visto todos os benefícios da amamentação para a dupla mãe-filho, é fácil compreender por que hoje a amamentação é entendida como direito da criança assegurado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (Artigo 9º). O aleitamento materno, com certeza, propicia melhor qualidade de vida ao novo cidadão. Por isso, é importante conhecer e divulgar as medidas que estão sendo ou já foram incorporadas à legislação a fim de garantir a execução desse direito (veja quadro sobre direitos da mãe).

#### VOCÊ SABIA QUE...

*O ser humano é o único mamífero que dá o leite de outra espécie animal para seu próprio filho? E isto não é inócuo: causa problemas, às vezes, para o resto da vida.*



## DIREITOS DA MÃE

### **E** Constituição Federal (1988) - Capítulo 2

**Artigo 91** – Salário-maternidade é devido, independente de carência, a todas as seguradas - 120 dias a partir da 36ª semana de gestação.  
**Parágrafo 3** – Em casos excepcionais, os períodos de repouso anterior ou posterior ao parto podem ser aumentados em duas semanas, mediante atestado médico.

### **%\$** Lei nº 6202 de 17/04/75

**Artigo 1º** – A partir do 8º mês de gestação e durante três meses, a estudante em estado de gravidez ficará assistida pelo regime de exercícios domiciliares instituído pelo **Decreto-lei nº 1044 de 21/10/1969**.

### **8E** Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)

**Artigo 389 – Parágrafo 1º** - Os estabelecimentos em que trabalharem pelo menos 30 (trinta) mulheres, com mais de dezesseis anos de idade, terão local apropriado, onde seja permitido às empregadas guardar sob vigilância e assistência os seus filhos, no período da amamentação.

**Artigo 391** – A gestante não pode ser demitida sem justa causa até o 5º mês após o parto.

**Artigo 392** – A mulher trabalhadora tem direito a repouso remunerado de 120 dias a partir do 8º mês de gestação.

**Artigo 393** – Durante a licença, a mulher terá direito ao salário integral e se for variável será calculado de acordo com os seis últimos meses de trabalho.

**Artigo 394** – Mediante atestado médico, a gestante pode romper o contrato de trabalho desde que seja prejudicial à gestação.

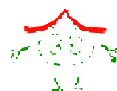
**Artigo 395** – Em caso de aborto não criminoso, a mulher terá direito a duas semanas de repouso, mediante atestado médico.

**Artigo 396** – Para amamentar o próprio filho, até que este complete seis meses de idade, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a dois descansos especiais de meia hora cada um.

**Parágrafo único** – Quando o exigir a saúde do filho, o período de seis meses poderá ser dilatado, a critério da autoridade competente.

**Artigo 400** – Os locais destinados à guarda dos filhos das operárias, durante o período da amamentação, deverão possuir, no mínimo, um berçário, uma saleta de amamentação, uma cozinha dietética e uma instalação sanitária.

O não cumprimento desta legislação está sujeito à aplicação de penalidades pelas Delegacias Regionais do Trabalho.



Uma conquista recente foi a extensão do direito ao salário-maternidade às trabalhadoras autônomas.

Os pais têm direito à licença-paternidade – cinco dias corridos após o parto sem prejuízo do salário.

Vale lembrar que a CLT rege as relações de trabalho de forma geral. Funcionários que possuam estatuto próprio de regime de trabalho deverão consultá-lo para conhecer seus direitos. No município do Rio de Janeiro, por exemplo, as mulheres também têm direito à licença-amamentação de trinta dias prorrogável por mais sessenta dias, de acordo com perícia médica, sem prejuízo do salário.

Entretanto, nem todas as mulheres têm acesso a esses direitos, principalmente aquelas que não fazem parte do mercado formal de trabalho. Portanto, muito há que ser feito para que as condições para o aleitamento materno estejam plenamente garantidas para todos os bebês. Ampliar o valor atribuído pela sociedade à amamentação e ao bem-estar infantil será fundamental para garantir a reprodução cultural desta prática.

### **“Quando eu crescer, eu também vou dar de mamar...”**

Conforme comentado na apresentação deste material, consideramos a escola um espaço privilegiado para o resgate da cultura da amamentação. É na escola que crianças e jovens têm a chance de reforçar ou rever valores e condutas apreendidos junto à sua família e à sua comunidade. É nela que temos a chance de começar a questionar concepções como a de que amamentar é responsabilidade exclusiva da mulher; de que amamentar é muito fácil, só não consegue quem não quer; de que é natural dar mamadeira; de que fórmula infantil é tão bom quanto o leite materno; de que existe leite materno fraco. É esta inversão de valores que pretendemos alcançar, considerando que precisamos de informação e solidariedade para que as mulheres possam optar pela prática da amamentação. É na escola que meninas e meninos que ainda estão construindo seus valores e opiniões têm a chance de ser apresentados à importância da amamentação no ciclo da vida e a todas as dimensões envolvidas nessa prática.

Compreendendo o aleitamento materno como uma questão ética, cada cidadão pode e deve desempenhar um papel em relação a ela. O apoio e estímulo a essa prática é uma questão de justiça, respeito mútuo e solidariedade!

### **VOCÊ SABIA QUE...**

*Em alguns lugares, existem fórmulas lácteas enlatadas para alimentar filhotes de cães e gatos? No rótulo desses produtos incluiu-se o aviso para dar, pelo menos, o colostro das mães, reconhecendo sua importância para esses animais. Porém, jamais se colocou um aviso semelhante nas latas de fórmulas lácteas para crianças.*





## CONHECENDO E APOIANDO A AMAMENTAÇÃO

Como um ato natural e instintivo dos mamíferos, é durante a gestação que o corpo da mulher se prepara para a produção do leite materno. Porém, a amamentação é muito mais do que isso, como veremos a seguir.

### TODA MULHER PODE PRODUZIR LEITE?

Em geral, toda mulher é capaz de produzir leite para seu bebê. A mama de toda mulher, independente do tamanho, possui estruturas responsáveis pela produção, armazenamento e liberação do leite. Todo esse mecanismo é regulado por hormônios e reflexos bastante sensíveis ao estado emocional da mãe.

Duas condições básicas são necessárias para o sucesso da amamentação: a sucção do bebê e o estado de ânimo positivo e confiante da mãe facilitado por um ambiente acolhedor.

O hormônio prolactina, responsável pela produção do leite, é produzido no cérebro e liberado toda vez que a criança suga o peito. Assim, **quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido**. A prolactina é produzida em maior quantidade durante a noite, por isso, as mamadas noturnas ajudam a manter a produção de leite. A maior parte da prolactina está no sangue cerca de trinta minutos após a mamada, fazendo com que a mama já comece a produzir leite para a próxima mamada.

O leite produzido será armazenado na mama até que o bebê queira mamar. Este é o momento mais delicado da amamentação. O

### VOCÊ SABIA QUE...

*Para produzir 100ml de leite materno a mulher gasta 87kcal?*

*Até o aparecimento dos primeiros dentes, a boca do bebê deve ser limpa com o dedo envolvido em gaze ou com a ponta de uma fralda embebida em água filtrada e fervida?*

