

amamentação com seu próprio leite em muitos casos, mas é importante que você receba apoio para amamentar ou extrair seu próprio leite. São poucas as situações em que é necessário usar fórmula. O uso de mamadeira e chupeta pode prejudicar a amamentação, pois os movimentos da língua e do queijo são diferentes no peito.

Em relação ao uso de fórmulas (leite de vaca em pó) e bicos artificiais DESEJO:

() que o bebê não receba bicos artificiais (chupetas e mamadeiras) em nenhum momento. Caso seja necessária alguma forma alternativa de alimentação, que ele seja oferecido com seringa, copo ou colher

() que o bebê não receba outro alimento que não seja o leite humano, apenas em situações em muito particulares/especiais. Neste caso, desejo discutir primeiro sobre essa prescrição com o pediatra

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A DURAÇÃO DO ALEITAMENTO

A amamentação é recomendada até os 2 anos ou mais, sendo de forma exclusiva nos primeiros 6 meses. No segundo semestre, a amamentação pode ser complementada com alimentos saudáveis caseiros, evitando os ultraprocessados. Se o bebê não faz uso de outros leites e não usa outros tipos de bicos, dificilmente ele largará o peito sozinho antes dos 2 anos. A manutenção da amamentação deve se dar até o momento que esteja fazendo bem para a mãe e para o bebê. Se a mulher retornar ao trabalho e/ou o bebê frequentar a creche, isso também não é um impedimento para continuidade do aleitamento.

Para manter o aleitamento exclusivo até o 6º mês e continuar amamentando meu bebê DESEJO:

() receber orientações sobre os direitos da lactante quando retorna ao trabalho

() considerar a possibilidade de levar meu leite ordenhado na creche

() receber orientações sobre como retirar, armazenar e oferecer o leite ordenhado para o bebê

() buscar informações do RH do meu trabalho para conhecer as possibilidades e apoio para a amamentação
Outros desejos relacionados à amamentação que gostaria de expressar :



SMS
SECRETARIA DE SAÚDE

Você sabia que é possível doar seu leite?
Informações do Banco de leite Humano HFC
pelo telefone: (19) 3403.2820

Piracicaba, de de

Assinatura da gestante

Assinatura do profissional

Referências Bibliográficas

Australian Breastfeeding Association. Plano de Amamentação Australiano. Dezembro de 2020.
Plano de Amamentação:
já pensou em elaborar o seu?

Disponível em
<https://aleitamento.com.br/secoes/amamentacao/plano-de-amamentacao-ja-pensou-em-elaborar-o-seu/5520/>

CCS - 2024 - Custo unitário R\$0,31/5000

Preserve a natureza e mantenha a cidade limpa: RECICLE. Colabore, não jogue no chão.

plano de
Amamentação



Meu nome: _____

Como quero ser chamada: _____

Qualquer uso do termo mãe/mulher não pretende excluir pessoas trans que possam amamentar ou oferecer leite humano aos seus bebês.

Este plano de amamentação facilita e orienta suas escolhas em relação à alimentação do seu(sua) bebê e também possibilita identificar e buscar o apoio que pode ser necessário para que essa escolha seja possível.

Antes de assinalar os pontos que você quer deixar registrado neste documento, você poderá fazer a leitura de uma sessão chamada "O que você precisa saber". Isso permitirá que você faça uma escolha informada.



Embora natural, a amamentação é uma habilidade aprendida e o momento ideal para esse aprendizado é durante a gestação.

Este Documento deve ser entregue no momento do parto. Mantenha-o junto do seu cartão de pré-natal.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O PREPARO DAS MAMAS

Não é recomendado passar hidratantes/óleos/cremes nas mamas, nem tomar banho de sol, passar bucha, fazer exercícios no mamilo ou utilizar outros acessórios como conchas e bicos de silicone.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O PRÉ-NATAL DA AMAMENTAÇÃO

A avaliação física das mamas por um profissional de saúde faz parte da consulta de rotina do pré natal, porém as mamas devem ser tocadas somente após autorização da mulher.

Também faz parte das consultas de rotina o esclarecimento de dúvidas em relação aos cuidados com as mamas e a amamentação.

Tente ir acompanhada às consultas, de preferência do seu(sua) companheiro(a) ou de alguém que irá te apoiar no pós parto.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE REDE DE APOIO

Amamentar pode ser um desafio. A chance de sucesso é maior quando a mulher é apoiada! Ela é a protagonista, porém não amamenta sozinha. Ela precisa do apoio do seu(sua) parceiro(a), de seus familiares e amigo(a)s, participando das atividades domésticas, do cuidado com outras crianças, incentivando o aleitamento,



sem intervenções e palpites desnecessários; e dos profissionais de saúde, acolhendo suas angústias e esclarecendo suas dúvidas. O meio virtual também pode ser um apoio, como o GVA (Grupo Virtual de Amamentação), o Grupo MAMA (Mulheres apoiando Mulheres no Instagram), o site www.aleitamento.com.br e o App gratuito Aleitamento.com

Durante o pré-natal DESEJO:

() trazer meu(minha) parceiro(a) e minha rede de apoio para participar das consultas e rodas de conversa sobre a importância da amamentação para mim e para o bebê.

Nome do meu parceiro(a): _____

Minha rede de apoio profissional: USF/UBS _____

Telefone: _____

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE HORA DOURADA E O CONTATO PELE A PELE

A primeira hora de vida do bebê é tão importante para seu futuro que é conhecida como hora dourada.

Durante esse período, o contato pele a pele deve ser estimulado o mais cedo possível, pois ajuda seu bebê a estabilizar a temperatura, respiração, frequência cardíaca e níveis de açúcar no sangue. O contato pele a pele em tempo oportuno incentiva a amamentação bem-sucedida, estimula a ocitocina para aumentar as contrações uterinas, a ejeção do leite e a ligação mãe-bebê.



Logo após o nascimento DESEJO:

- () que o bebê seja colocado em meu colo imediatamente após o nascimento, se não houver restrições médicas
- () que sejam realizadas todas as avaliações pediátricas pertinentes e fundamentais com o bebê em contato pele a pele se não houver contra indicação clínica
- () caso não seja possível realizar o contato pele a pele imediatamente após o nascimento devido a alguma intercorrência com o bebê realizá-lo tão logo seja possível
- () caso não seja possível realizar o contato pele a pele após o nascimento devido alguma intercorrência comigo desejo que meu(minha) parceiro(a) realize o contato pele a pele com o bebê
- () caso o bebê esteja impossibilitado de mamar na

primeira hora de vida, desejo auxílio para retirada do meu colostro a cada 2 a 3 horas, começando na primeira hora após o nascimento (ou o mais próximo possível), para estimular a minha produção de leite e alimentar meu bebê

O QUE VOCÊ PRECISA SABER DURANTE OS PRIMEIROS DIAS DE VIDA DO BEBÊ

O colostro produzido inicialmente é suficiente e muito importante para alimentar seu bebê nesse período. Caso o bebê apresente dificuldade inicial de sugar, você pode retirar seu leite e oferecê-lo de maneira segura. Esse estímulo frequente de sugar e/ou retirar o leite mantém uma boa produção e favorece a recuperação e o ganho de peso do bebê.

Nos primeiros 3 meses, o bebê necessita que o ambiente seja parecido com o que existia dentro do útero: ficar em contato pele a pele e receber alimento à vontade.



Especialmente nos primeiros dias de vida DESEJO:

- () amamentar exclusivamente em livre demanda e permanecer em alojamento conjunto
- () realizar contato pele a pele com o bebê pelo tempo que for possível (especialmente se ele nascer com baixo peso ou pré-termo), pelo menos nas primeiras semanas após o nascimento - Método Canguru
- () caso haja preocupações relacionadas ao ganho de peso do bebê, desejo amamentar com mais frequência e desejo que a introdução de complemento seja o último recurso a ser adotado e que esta prescrição seja discutida comigo.
- () auxílio para manejo da amamentação caso eu ou bebê apresente alguma dificuldade
- () auxílio/treinamento para realizar a ordenha do meu leite a cada 3 horas, caso meu bebê não possa mamar diretamente

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O USO DE FÓRMULAS E BICOS ARTIFICIAIS

Nenhuma fórmula (leite de vaca em pó) é igual ao leite humano. Ele deve ser sempre a primeira opção para alimentar seu bebê. Mesmo que o bebê esteja com dificuldade de sugar, você pode complementar a