



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Boletim Informativo

Diretoria de Gestão e Valorização de Pessoas – **DGP**

Diretoria Adjunta de Qualidade de Vida e

Desenvolvimento de Pessoas – **DQDP**

Coordenação de Saúde do Trabalhador – **CST**

Agosto - 2023

Agosto Dourado





No Brasil, desde 2017, o mês de agosto ficou instituído como o **mês do aleitamento materno**, conhecido como “agosto dourado” por simbolizar a luta na defesa e promoção da amamentação, bem como a associação à excelência do leite humano, representada pela cor dourada. Com o intuito de destacar e dar visibilidade e esta data tão significativa, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador do IFRJ lança o presente boletim informativo. Nosso propósito é sensibilizar e fomentar à conscientização em relação à amamentação.

Antes de falarmos sobre amamentação, é importante entender que existem situações em que o aleitamento materno não é possível ou não amamentar se torna uma opção, por vezes, dolorosa. Hoje em dia, há produtos especiais que podem ajudar a cuidar da nutrição do bebê, como fórmulas e suplementos. A escolha pelo uso de fórmulas e suplementos alimentares deve ocorrer em conjunto com o pediatra assistente, lembrando que atualmente dispomos de formulações que suprem boa parte das necessidades nutricionais do lactente e atendem necessidades específicas, como é o caso da alergia à proteína do leite de vaca.

Independentemente da situação pela qual a mãe esteja passando, o importante é garantir a oferta de alimentação adequada para cada etapa do crescimento. Além disso, o vínculo entre mãe e bebê não se dá exclusivamente com a amamentação, mas de muitas maneiras, como mostrando carinho, dando atenção e afeto, cuidando, estando presente e compartilhando momentos de qualidade juntos.

O **leite materno** é o alimento mais completo e nutritivo para o bebê. Nele estão presentes proteínas, carboidratos e lipídios (gorduras), bem como anticorpos, substâncias antimicrobianas, anti-inflamatórias e enzimas. Nos primeiros seis meses, o bebê não necessitará de outro alimento ou líquidos. Após esse período, novos alimentos deverão ser introduzidos na nutrição do bebê, porém o leite materno deverá fazer parte da alimentação até o segundo ano de vida.

Lembre-se: não existe leite fraco. O leite materno é o melhor alimento para o bebê e contém todos os nutrientes necessários para o seu completo crescimento e desenvolvimento.

Benefícios para o bebê:

- Crianças amamentadas morrem menos devido aos benefícios existentes no leite materno;
- Oferece proteção contra diarreias, infecções respiratórias e alergias;
- Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes;
- Reduz a chance de obesidade; e
- Melhora desenvolvimento da cavidade oral, ajudando na mastigação, respiração, deglutição e fala.

E o bebê não é o único a ser protegido com o aleitamento materno. A mãe também pode ser beneficiada em sua própria saúde ao amamentar!

Benefícios para a mãe:

- Promoção de vínculo afetivo com o filho;
- Auxilia na redução do peso adquirido durante a gravidez;
- Previne hemorragia pós-parto; e
- Reduz a chance de desenvolver anemia, câncer de mama, câncer de ovário, diabetes, infarto e depressão pós-parto.

Como amamentar corretamente?

A amamentação é considerada bem-sucedida quando o desenvolvimento do bebê estiver transcorrendo bem. Embora existam orientações em relação à “pega da mama”, posicionamento e observação, o mais importante é entender que mãe e bebê devem ter suas particularidades respeitadas.

Alguns cuidados podem contribuir para essa etapa, como optar por um local confortável, sereno e acolhedor para amamentar e observar se tanto a pega quanto o movimento de sucção do bebê estão corretos. A amamentação deve ser oferecida sempre que o bebê mostrar disposição para tal.

Você sabia?

O seu bebê pode continuar em amamentação exclusiva mesmo depois da licença maternidade. Para isso, deve-se ter alguns cuidados:

- O leite materno pode ser congelado por até 15 dias;
- Na geladeira dura 12 horas e não pode ficar na porta;
- Descongele em banho-maria desligado e não use o micro-ondas; e
- Ofereça o leite de imediato ao seu bebê e não recongele.



No IFRJ, está em andamento um projeto com o objetivo de implantar um espaço dedicado ao suporte à amamentação. Nossa intenção é disponibilizar um espaço idealizado para todas as mulheres que precisam de apoio no retorno da licença maternidade, visando a continuidade da lactação para o desenvolvimento saudável da criança.

Para mais informações sobre este e outros temas, indicamos a leitura do e-book **“Estamos grávidos! Guia de orientações e reflexões da gestante ao puerpério”**, organizado pela Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador e lançado pelo IFRJ em maio de 2022. Nesta obra você encontrará dicas, reflexões, orientações relevantes não somente para os futuros pais, mas também para gestores e chefias, além das principais informações sobre licenças e benefícios para pais biológicos ou adotantes.



O e-book está disponível gratuitamente através deste *link*:

portal.ifrj.edu.br/prodin/dgp/cst/orientacoes-gestante

REFERÊNCIAS

ANVISA. **Nota Técnica conjunto 01**. Sala de apoio à amamentação em empresas. Brasília. DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2010. Disponível em: nota técnica (saude.gov.br). Acesso em: 04. Jul. 2023.

DAMIÃO, Jorginete; ROTENBERG, Sheila. **Amamentação e trabalho feminino: responsabilidade de toda a sociedade**. Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares. 2020. Disponível em: <https://obha.fiocruz.br/?p=397>. Acesso em: 04. Jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. Cadernos de Atenção Básica n. 23, Brasília, v. 2, n.184 p.: il, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 04. Jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília – DF, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_ver_sao_resumida.pdf. Acesso em: 04. Jul. 2023.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br