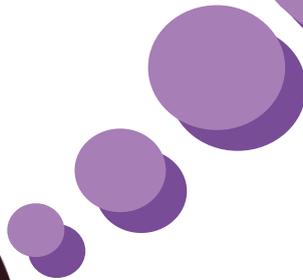
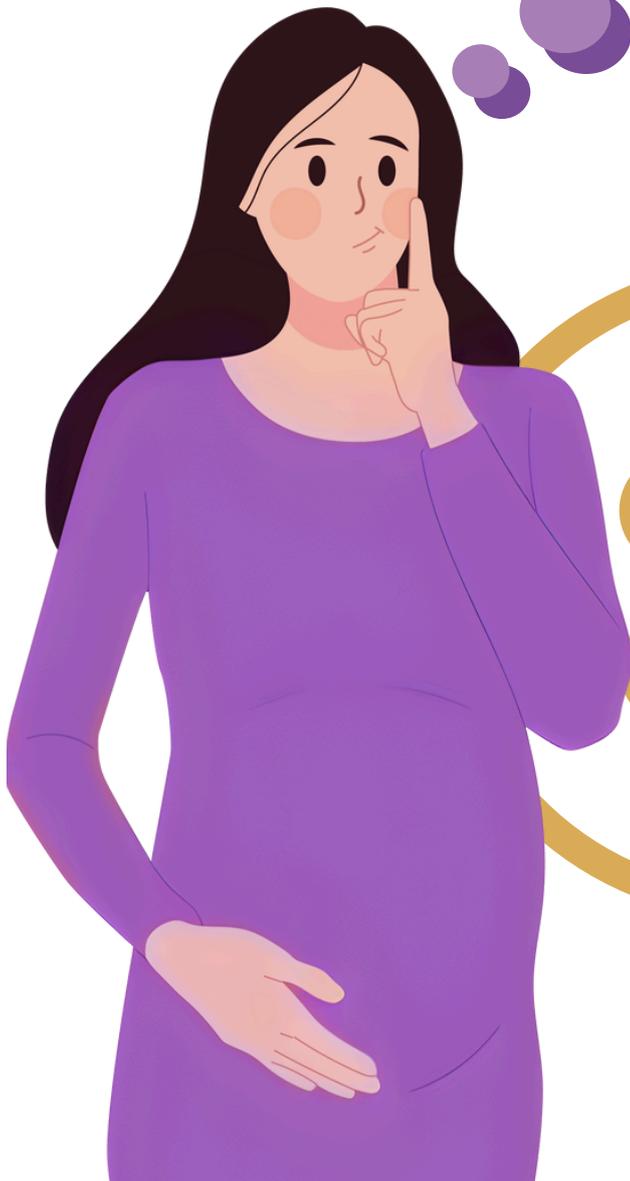


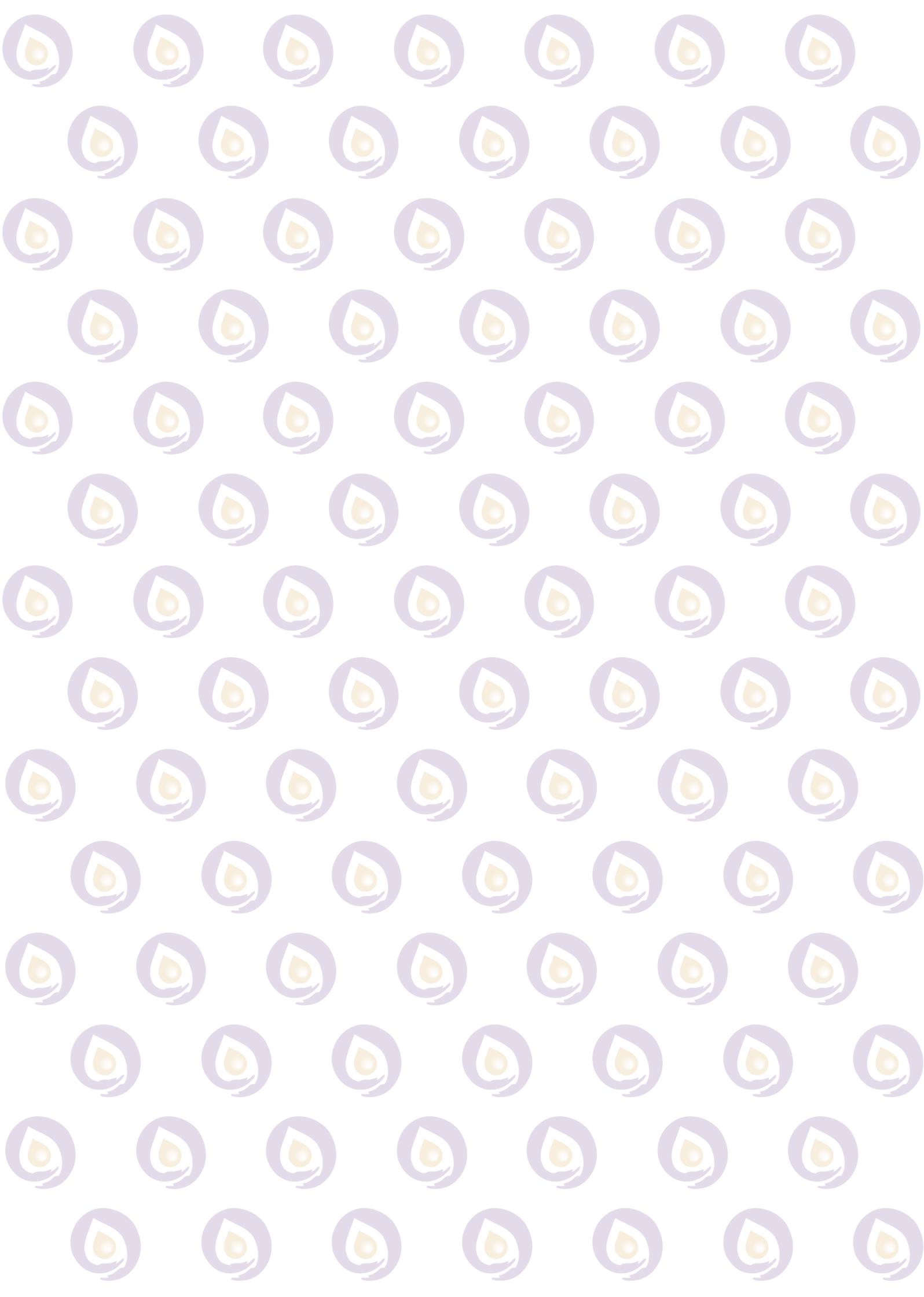


PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



**VERDADE
OU MITO?**







PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



Verdade ou Mito?

Universidade Federal de Pernambuco
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
Projeto Amamentar (ProAma)

Extensionista (elaboração da cartilha):
Nataene da Silva Ferreira

Coordenação: do ProAma:
Profª Drª Kássia de Oliveira Gomes da Silva

Ilustrações:
Canva

Financiamento (Bolsa BIA):
Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia
do Estado de Pernambuco (FACEPE)

Recife, 2024

Catálogo na Fonte
Bibliotecário: Marcos Antonio Soares da Silva
CRB4/1381

PROAMA. PROJETO AMAMENTAR. Mito ou verdade?: verdade ou mito?./ Universidade Federal de Pernambuco. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura ; (elaboração da cartilha): Nataene da Silva Ferreira ; (coordenação do ProAma): Kássia de Oliveira Gomes da Silva. Recife: O autor, 2024.

19 p.

Inclui ilustrações.

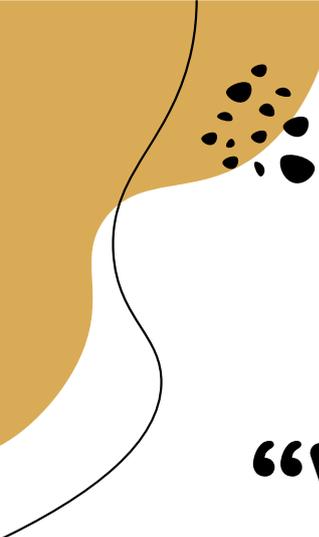
Financiamento: FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia).

1 1. Leite materno. 2. Amamentação. 3. Choro e sono. I. Ferreira, Nataene da Silva. II. Silva, Kássia de Oliveira Gomes da. III. Fundação de Amparo a Ciência e Tecnologia (FACEPE). IV. Título.

649.3

CDD (22.ed.)

UFPE/CB – 2024-0131



“Verdade ou Mito?”

São tantas as coisas que ouvimos durante a gestação e a amamentação, que devido ao medo, à falta de conhecimento ou pela insegurança inerente nestas fases, é muito comum acreditarmos em praticamente tudo sem sequer nos perguntarmos: Será que é mesmo verdade, ou não passa de um grande mito?

Trouxemos aqui nesta cartilha, quinze comentários super frequentes que ouvimos dos familiares, amigos, e até mesmo de alguns profissionais!

Te convidamos a fazer uma leitura e entender quais deles são verdade e quais já são comprovadamente grandes mitos ainda propagados!

Vamos lá?

Sumário

1. "O leite materno combate infecções no bebê"	05
2. "Doar leite interfere na amamentação"	06
3. "O leite materno só tem a função de nutrir"	07
4. "O bebê só precisa mamar até os 6 meses"	08
5. "O bebê tem que ser amamentado a cada 3 horas"	09
6. "Quem não tem mamilo, não vai conseguir amamentar!"	10
7. "Mamadeira e chupeta atrapalham a amamentação"	11
8. "Amamentar traz benefícios físicos e psicológicos para a mãe. Além de diminuir o risco de câncer de mama"	12
9. "É preciso passar uma bucha no peito durante a gravidez, para calejar o bico e não sofrer com a amamentação depois"	13
10. "Amamentar deitada causa otite no bebê"	14
11. "Quem tem silicone ou cirurgia na mama não vai conseguir amamentar"	15
12. "Quem amamenta deve beber bastante água"	16
13. "O bebê fica mal acostumado se ficar muito tempo no colo ou se mamar sempre que desejar"	17
14. "Se o bebê chora, é porque está com fome"	18
15. "O leite materno continua sendo um alimento rico em nutrientes e anticorpos enquanto o bebê mamar"	19

1

“O LEITE MATERNO COMBATE INFECÇÕES NO BEBÊ”

VERDADE! ✓

O leite materno contém diversos anticorpos que auxiliam na defesa do bebê!

Os anticorpos já presentes no corpo da mãe passam para o leite materno e auxiliam no desenvolvimento da imunidade do bebê.

Além disso, os anticorpos formados ao longo do período da lactação, de acordo com os patógenos que entram em contato tanto com a mãe quanto com o bebê, também passarão para o ele via leite materno, enquanto houver amamentação!

Essa função super importante do leite materno auxilia no desenvolvimento da imunidade do bebê, o protege contra infecções, diarreias, e com a probabilidade de se recuperar muito mais rápido de possíveis doenças, tornando-o uma criança mais forte imunologicamente!

2

“DOAR LEITE INTERFERE NA AMAMENTAÇÃO”

MITO! ✕

Conhece a frase “Peito é Fábrica, não é estoque”? Ela quer dizer que o seu peito não é armazenamento de leite, e sim que ele produz o leite de acordo com a demanda, e na hora que está sendo estimulado!

E é isso mesmo!

Quanto mais você estimular seu peito para a amamentação, mais ele aumentará a produção de leite, já que os hormônios relacionados com isso são liberados com o estímulo: A prolactina é responsável por produzir o leite e a ocitocina é responsável por ejetar o leite.

E quanto mais leite é retirado da mama, mais o seu corpo entende que precisa produzir. Então, não se preocupe, não vai faltar leite pro seu bebê!

3

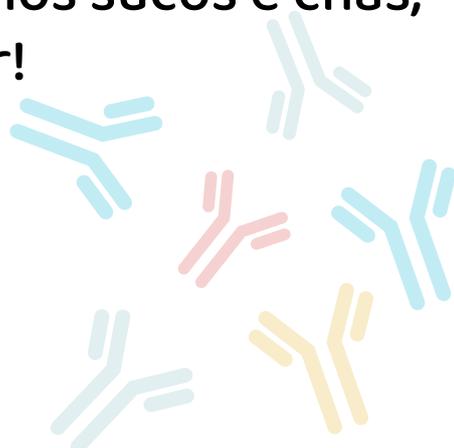
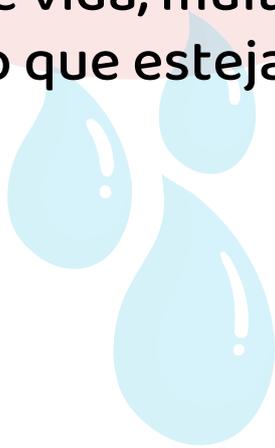
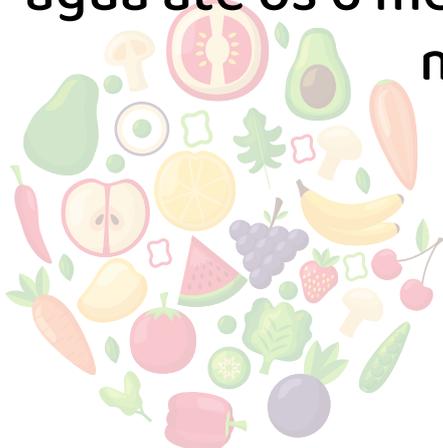
“O LEITE MATERNO SÓ TEM A FUNÇÃO DE NUTRIR”

MITO! 

Com toda a certeza o leite materno tem a função de nutrição, mas como vimos na página 5, ele também possui anticorpos que auxiliam na imunidade do bebê. Assim, o leite materno possui uma nutrição e proteção completas, já que possui proteínas, carboidratos, gorduras e diversos outros componentes relacionados à nutrição e imunidade.

Mas ainda não é só isso!

Além da nutrição e proteção, o leite materno também hidrata o bebê e, por isso, não é necessário oferecer água até os 6 meses de vida, muito menos sucos e chás, mesmo que esteja calor!



4

“O BEBÊ SÓ PRECISA MAMAR ATÉ OS 6 MESES”

MITO! ❌

A amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses, porque o estômago do bebê é muito pequeno e o sistema digestivo dele ainda não está totalmente apto para receber outros alimentos além do leite materno. Oferecer qualquer outro tipo de líquido ou alimento pode trazer diversos prejuízos ao bebê.

Mas isso não significa que depois dos 6 meses não seja mais necessário amamentar! A introdução alimentar e a amamentação podem acontecer juntas! Na verdade, até o primeiro ano de vida, o leite materno continua sendo a principal fonte de alimento desse bebê. Assim, ele continua com todos os benefícios que o aleitamento materno pode proporcionar!

E mais... não existe prazo limite para encerrar a amamentação! A Organização Mundial de Saúde orienta que a amamentação aconteça até os dois anos OU MAIS!

5

“O BEBÊ TEM QUE SER AMAMENTADO A CADA 3 HORAS”

MITO! ❌

Para garantir uma produção de leite adequada, é importante que a amamentação ocorra em livre demanda, ou seja, quando o bebê demonstrar sinais de que deseja mamar, uma vez que cada bebê é único e pode sentir mais ou menos fome. Assim, esse intervalo é extremamente variável.

Então, sempre que você notar que seu bebê está com fome (mais alerta, agitado, sugando as mãos, “procurando o peito”), ofereça a mama para ele. Sem culpa e sem achar que ele mama demais!

Da mesma forma, se a amamentação está bem estabelecida (pega correta, bebê com eliminações adequadas de urina e fezes, bom desenvolvimento) e o bebê dormir demais à noite, aproveite pra dormir também, sem se preocupar em acordá-lo para mamar!

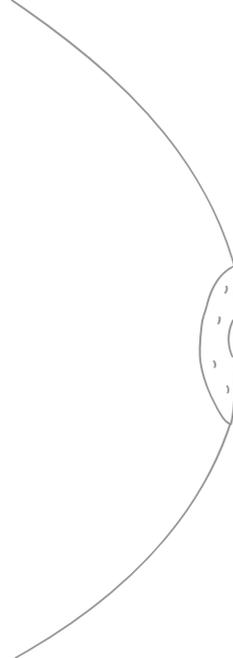
6

“QUEM NÃO TEM MAMILO, NÃO VAI CONSEGUIR AMAMENTAR!”

MITO! ⊗

E sabe por que é mito? Porque para mamar com a pega correta, o bebê **PRECISA** abocanhar o máximo que conseguir da aréola e não apenas o bico do peito! Além disso, ele precisa ficar com o queixo encostado na mama, e isso também auxilia na extração de leite.

Assim, mesmo que aquelas mamas com os mamilos planos ou invertidos tragam um pouco de dificuldade para o bebê acertar a pega, com calma e persistência é possível sim! Todos os tipos mamilos podem amamentar independente do tamanho do bico!



7

“MAMADEIRA E CHUPETA ATRAPALHAM A AMAMENTAÇÃO”

VERDADE! ✓

Muito verdade! E atrapalham por diversos aspectos!

- Atrapalham no desenvolvimento facial, porque o bebê ativa os músculos de forma diferente na hora de sugar os bicos artificiais, prejudicando o desenvolvimento harmônico da face.
- Ao sugar chupetas e mamadeiras, toda a organização facial muda, dificultando o bebê a conseguir a pega correta na mama.
- Tanto a mamadeira quanto a chupeta causam confusão de bicos, e a mamadeira ainda pode causar confusão de fluxo! Sabe o que é cada um?
Na “confusão” de bicos, o bebê é exposto a bicos totalmente diferentes do bico do peito (flexibilidade, textura, tamanho), e acaba não entendendo bem como deve mamar no peito. E na “confusão” de fluxo, ele percebe que a mamadeira sai mais leite em menos tempo e de forma mais fácil. Claro que com o tempo ele vai preferir ela do que o peito! Ele não é bobo...
- Além disso, a utilização desses itens diminui a produção de leite da mãe, porque durante o uso deles o bebê deixa de estimular o peito e, com isso, a produção de leite cai.

8

“AMAMENTAR TRAZ BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS PARA A MÃE. ALÉM DE DIMINUIR O RISCO DE CÂNCER DE MAMA”

VERDADE! ✓

Durante a amamentação, um dos hormônios atuantes (a ocitocina) também é responsável pela sensação de bem-estar e de felicidade. Por isso também é chamado de “hormônio do amor”. Ele é liberado quando vemos, pensamos, tocamos, ouvimos ou sentimos o cheirinho do bebê! Soma-se a isso o fator de que uma mãe que amamenta seu filho cria vínculo com o bebê de forma mais forte e mais rápida, auxiliando durante todo o período de amamentação.

Ainda sobre os hormônios que agem nesta fase, eles promovem alterações celulares que dificultam o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o de mama e o de ovário!

Além disso, a amamentação estimula a contração uterina após o parto, fazendo com que ele volte ao tamanho normal mais rápido e diminua o sangramento, prevenindo a anemia materna.



“É PRECISO PASSAR UMA BUCHA NO PEITO DURANTE A GRAVIDEZ, PARA CALEJAR O BICO E NÃO SOFRER COM A AMAMENTAÇÃO DEPOIS”

MITO! 

Este era um conselho bastante comum há alguns anos, mas atualmente não há a menor indicação para realização dessa prática. Isso só prejudica a mama da pessoa que vai amamentar e gera dor e desconforto desnecessários.

O corpo é sábio, e ele sozinho vai se preparar para a amamentação da forma correta!

Além disso, a amamentação não deve doer. A pessoa que amamenta pode sentir um pouco de desconforto logo no início da amamentação porque não tem costume com a prática e, dependendo do limiar de dor, tenha uma sensação dolorosa. Mas essa “dor” é momentânea, durando alguns segundos, e com a pega correta ela não deve perdurar.

10

“AMAMENTAR DEITADA
CAUSA OTITE NO BEBÊ”

MITO! ✕

Quando o bebê está mamando, ele ativa diversos músculos, e alguns deles ajudam a proteger a comunicação com o ouvido no momento da deglutição do leite. Além disso, o leite materno contém anticorpos que também auxiliam a não desenvolver otite!

O que se relaciona mais com o desenvolvimento de otite média é oferecer mamadeira ao bebê deitado. Isso porque ao utilizar a mamadeira o bebê não utiliza os músculos da mesma forma, desprotegendo a comunicação com o ouvido. Além de que ao tomar mamadeira, o bebê recebe um volume maior de líquido.

Mais um detalhe: praticamente em todas as posições para amamentação o bebê está deitado, quem está sentada é a lactante! Ou seja, amamentar deitada só muda a posição da mãe. E é uma excelente forma de descansar enquanto amamenta!



**“QUEM TEM SILICONE OU
CIRURGIA NA MAMA NÃO VAI
CONSEGUIR AMAMENTAR”**

MITO! ✕

Quem fez algum tipo de procedimento nas mamas, como colocação de prótese de silicone, cirurgia de redução ou de mastopexia, por exemplo, pode amamentar sim!

Dependendo da área e da forma da cirurgia, pode ter ocorrido lesão de alguns ductos mamários e até mesmo da glândula mamária, levando a dificuldades na hora da amamentação. Mas é importante também saber que as cirurgias estão cada vez mais modernas e com menos riscos de lesões associadas!

Então, como regra e antes de qualquer coisa, acredite-se que a amamentação vai ocorrer sem prejuízo! Uma cirurgia na mama jamais deve ser diagnóstico prévio e automático de que a mãe não conseguirá amamentar!

12

**“QUEM AMAMENTA DEVE
BEBER BASTANTE ÁGUA”**

MITO! ❌

Durante a amamentação, é comum que aconteça o aumento da sensação de sede de quem está amamentando. Seu corpo está produzindo leite, que é riquíssimo em água, e ele já te sinaliza para repor esse volume líquido e se hidratar!

Entretanto, não é necessário tomar mais líquidos do que você sente vontade e mais do que a quantidade que seu corpo precisa. Não precisa ficar obcecada em ingerir litros e litros de água, foque em beber pelo menos a quantidade diária mínima de água recomendada para o seu biotipo, e que a deixe satisfeita!!

Devemos lembrar sempre que tudo em excesso (além das nossas necessidades) faz mal, inclusive água!

13

“O BEBÊ FICA MAL ACOSTUMADO SE FICAR MUITO TEMPO NO COLO OU SE MAMAR SEMPRE QUE DESEJAR”

MITO! ⊗

Diferente dos outros animais, o bebê humano é altamente indefeso e dependente, e precisa do colo e da amamentação para se sentir seguro e conseguir se desenvolver adequadamente, tanto de forma física quanto de forma psicológica.

Ele não sabe o que é manipular alguém, e a falta de colo traz diversos prejuízos ao desenvolvimento desse bebê. Com essa cultura de negar colo, infelizmente são muitos os casos de crianças que crescem sem saber como é se sentir protegido, amado e bem cuidado, com prejuízos psicológicos, de autoconfiança, de segurança e de desenvolvimento.

14

“SE O BEBÊ CHORA, É PORQUE ESTÁ COM FOME”

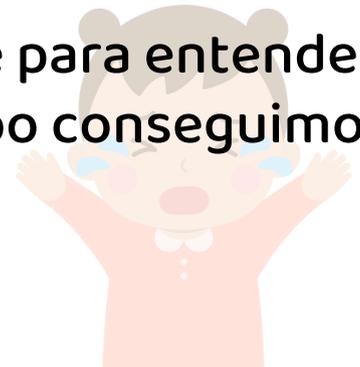
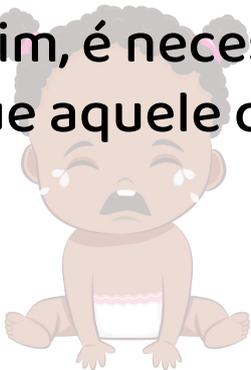
MITO! ❌

Bebês não nascem sabendo falar e dizer claramente o que estão sentindo ou precisando. A única forma de comunicação que eles possuem é o choro.

Se o bebê chora, ele está querendo te dizer algo. E esse choro pode indicar fome, mas também pode sinalizar sono, dor, calor, frio, incômodo com alguma roupa, incômodo pela fralda suja, sensação de insegurança e diversos outros sentimentos ou sensações.

E o choro de fome é um sinal bastante tardio! Antes de chorar por fome, o bebê dá outros sinais de que deseja mamar. Quando chora por fome, provavelmente significa que os primeiros sinais não foram percebidos ou foram ignorados.

Assim, é necessário conhecer o seu bebê para entender o que aquele choro significa. Com o tempo conseguimos identificar melhor!



15

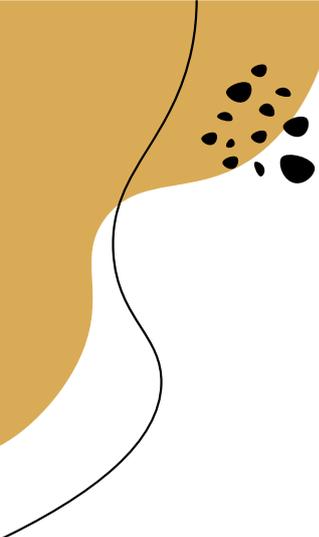
“O LEITE MATERNO CONTINUA SENDO UM ALIMENTO RICO EM NUTRIENTES E ANTICORPOS ENQUANTO O BEBÊ MAMAR”

VERDADE! ✓

Durante todo período de amamentação, independente da idade do bebê, o leite materno produzido continua sendo rico em anticorpos e nutrientes. E mais: de acordo com as necessidades da criança!

Assim, se a mãe tem uma alimentação saudável, ela consegue passar através da amamentação tudo isso para seu bebê.

Então, pode ter certeza que o leite materno jamais ficará fraco nem virará água quando o bebê for crescendo e se alimentando da mesma forma que família! Claro, ele não deve ser a única fonte alimentar da criança, mas ele continuará sendo uma fonte maravilhosa de nutrientes e anticorpos!



Mensagem final

Esperamos que agora você já tenha um bom conhecimento sobre o que deve ou não acreditar!

E se acaso teve mais algum comentário que você não sabe se é verdade ou mito, manda uma mensagem pra gente! Vamos ter o maior prazer em te responder!

Nossos contatos são:

Instagram: [@projetoamamentar.ufpe](https://www.instagram.com/projetoamamentar.ufpe)
Site: projetoamamentar.wixsite.com/proama

Neles você também encontrará nosso Whatsapp!

Abraços!

