

# Manual de Amamentação

para crianças com fissura labiopalatina



# **Manual de Amamentação**

para crianças com **fissura labiopalatina**

**Autora:** Dra. Suely Prieto de Barros

**Orientador:** Dr. Cristiano Tonello

**Co-orientador:** Dr. Nivaldo Alonso

**Colaboração:** Dra. Maria Julia Costa de Souza Villela,  
Ms. Eliane Petean Arena, Téc. Enf. Adriane Regina Mendes,  
Dra. Cleide Felício de Carvalho Carrara,  
Ms. Maila M. F. R. G. Manso, Dra. Fátima Mucha,  
Camila Beni Ferreira

**Produção Editorial:** Gisele Guerra

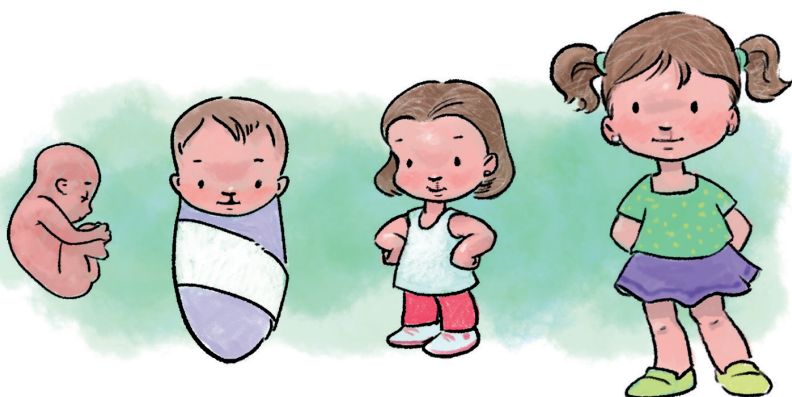
**Projeto Gráfico e Diagramação:** Thais Ferraz – Casa Paulistana

**Ilustrações:** Milton Rodrigues Alves – Casa Paulistana

**Copyright© Smile Train e HRAC-USP Hospital de Reabilitação  
de Anomalias Craniofaciais da USP**



## O que são os primeiros 1.000 dias



$$\begin{array}{ccccccc} \text{GRAVIDEZ} & + & \text{0 A 12} & + & \text{1 A 2} & = & \text{1.000 DIAS} \\ \text{270 DIAS} & & \text{MESES} & & \text{ANOS} & & \\ & & \text{365 DIAS} & & \text{365 DIAS} & & \end{array}$$

Você sabia que os **primeiros 1.000 dias de vida** do seu bebê representam a mais importante época para a saúde dele? Este período começa no primeiro dia de gravidez e vai até ele completar dois anos de idade.

A boa alimentação da mamãe e do bebê serão fundamentais para o bom desenvolvimento físico, mental e imunológico da criança, que contribuem e muito para que ele se torne um adulto saudável.



Este manual foi criado pensando especialmente no **seu bebê**, para que ele possa disfrutar de uma amamentação tranquila e aproveitar ao máximo todos os nutrientes.

Atenção às dicas! Siga as orientações e aproveite ao máximo esse momento tão encantador que é o ato de alimentar o seu bebê.



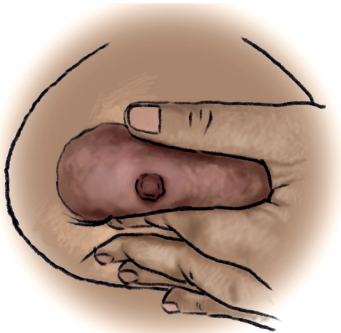


## Aleitamento materno

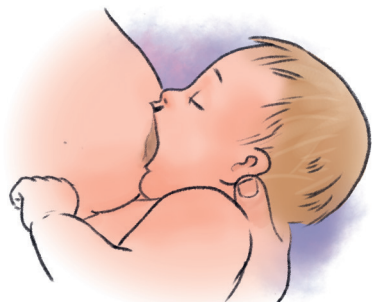
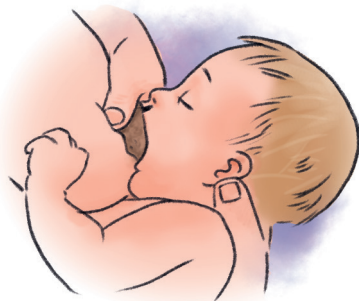
Esta é a forma mais recomendada, natural e saudável de alimentar o bebê desde o nascimento. Deste modo, a mãe alimenta o filho com o leite materno.

**Dicas** e orientações para que você faça desse momento o melhor possível:

1. Vocês precisarão de alguns dias para se adaptar e encontrar a melhor maneira de tornar o momento da alimentação muito gostoso para ambos.
2. Bebês com fissura de **lábio** podem ser alimentados como qualquer outro bebê e, normalmente, não apresentam dificuldades para mamar.
3. Bebês com fissura de **palato** poderão ter mais dificuldades.
4. Procure manter o mamilo sempre macio. Para isto, esprema um pouco do leite da mama, até que você consiga “pegar” a aréola entre seus dedos.



- 5.** No início da mamada, espremer um pouco de leite na boca do bebê, até que ele “abocanhe” completamente o mamilo e parte da aréola (boca de peixinho).



- 6.** Mantenha sempre as narinas do bebê livres para que possa respirar. Use os dedos da mão para afastar o seio das narinas.



- 7.** Inicie o aleitamento pela mama que estiver com mais leite (geralmente a primeira que foi sugada na mamada anterior).
- 8.** Amamente em livre demanda. Ou seja, sempre que o bebê quiser, de dia e de noite, sem fixar horários.



# Posições para amamentação

## Posição reclinada



- quando há dificuldades com a “pega”, essa posição é muito indicada, uma vez que facilita que a criança se movimente, obedecendo seus reflexos em busca do seio.
- você, mamãe, deve estar em posição semi-reclinada e confortável.
- coloque o seu o bebê em cima de você, com o rosto entre os seus seios.
- o bebê deve conseguir se movimentar e alcançar o seio para mamar espontaneamente.



## Posição cavalinho



- **nos casos de fissura de palato, essa é a posição mais recomendada.**
- acomode o seu bebê sentado de frente para você, na posição “cavalinho”.
- com uma das mãos, segure o bebê por trás e com a outra mão, guie o queixo do bebê até o seu seio.
- coloque a sua mão em forma de bandeja sob o peito e com o dedo indicador e o polegar em forma de U, segure o queixo do bebê.



## Posição apoio no antebraço



- apoie o corpo e a cabeça do bebê com o seu antebraço e a sua mão do mesmo seio que será oferecido. Assim você ficará com uma mão livre para poder segurar o bebê com firmeza caso seja necessário.
- o corpo do bebê deve ser acomodado sobre o braço da mãe, e os pés do bebê direcionados para as costas da mãe.
- pode ser mais confortável usar um travesseiro ou almofada para descansar o antebraço da mãe e o corpo do bebê.

### Dica geral

- manter o bebê numa posição reclinada (não muito deitado), ajuda a reduzir a regurgitação nasal e o refluxo do leite para os ouvidos.



# Aleitamento com mamadeira



Esta é a forma de amamentar seu bebê com o leite materno, mas utilizando a mamadeira.

Por diversos motivos, pode não ser possível amamentar o bebê direto ao seio, mas a mãe tem leite materno.

Se esse for o seu caso, procure ordenhar o leite materno e oferecer com uma colher ou mamadeira.

## Passo a passo para amamentar o seu bebê com mamadeira:

1. Use um bico macio e, preferencialmente, de látex.
2. O furo do bico não deve ser maior que 1 milímetro, para evitar engasgos.
3. O leite deve preencher todo o bico da mamadeira, evitando que o bebê engula muito ar.
4. Se o bebê demorar mais que 30 minutos para mamar, termine de oferecer o leite com colher ou no copinho.
5. A posição do bebê, para **amamentação com mamadeira**, é sempre semi-sentada.



- 6.** Não evite o lado da fissura, ao contrário, estimule esta musculatura colocando o bico do peito ou mamadeira justamente onde tem a fissura.



- 7.** As mamadeiras devem ser muito bem lavadas, com água corrente e detergente, após cada mamada. Faça o mesmo com todos os utensílios utilizados para preparar o leite do seu bebê.
- 8.** Após cada mamada, seu bebê deve arrotar. Para isto, coloque ele em pezinho, cabeça apoiada em seu ombro e dê tapinhas bem leves nas costinhas. Evite balançá-lo.





# Aleitamento com fórmulas

Na ausência do leite materno (isso é muito comum, não se culpe), ofereça fórmulas lácteas industrializadas adaptadas a cada idade. O pediatra ou o nutricionista vai te orientar.

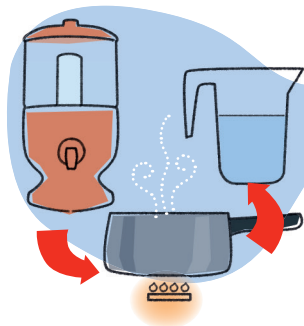
Existem algumas boas opções no mercado.

Idade	Fórmula	Nomes Comerciais
0 a 6 meses	Nº 1 ou de partida	Nan 1, Aptamil 1, Nestogeno 1, Similac 1, Enfamil 1
6 a 12 meses	Nº 2 ou de seguimento	Nan 2, Aptamil 2, Nestogeno 2, Similac 2, Enfamil 2

NAM e Nestogeno são marcas registradas da Nestlé. Aptamil é marca registrada da Danone. Similac é marca registrada da Abbott, Enfamil é marca registrada da Mead Johnson.

## Preparo da fórmula:

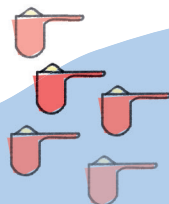
**1.** A água deve ser filtrada ou fervida. Utilizá-la fria ou na temperatura ambiente.



**2.** Coloque água até a metade do volume desejado. Por exemplo, se você deseja 100ml de leite, use 50ml de água.



**3.** Acrescente a quantidade de leite em pó orientada.



**4.** Misture bem até dissolver completamente.



**5.** Complete com água até a quantidade final orientada pelo profissional de saúde.



- 6.** Procure alimentar seu bebê de 3 em 3 horas e, à noite, se acordar.
- 7.** Com 6 meses você deve trocar a fórmula o seu bebê para a de nº 2 (de seguimento).
- 8.** Após um ano de idade, você já pode oferecer leites de vaca de saquinho, caixa ou em pó.

## Crie Memórias

Faça da amamentação uma hora de trocas afetivas. Esteja em um local tranquilo; concentre-se no seu bebê; converse com ele; olhe nos olhos dele e transmita o seu carinho! Momento importante para criar vínculo mãe-bebê.



**BEBÊ ALIMENTADO  
É BEBÊ FELIZ!**

## ATENÇÃO:

Não deixe de fazer os seguintes passos antes de começar a amamentar (seja no seio ou na mamadeira):

1. Lave as mãos com água e sabonete.
2. Veja se seu bebê está com a fralda sequinha para não se sentir desconfortável.
3. Faça a limpeza da boca e nariz do bebê antes e após as mamadas, com cotonetes ou gaze, embebidos em água limpa. Passe por todo o céu da boca e pela fissura.
4. Procure uma posição confortável para você: sentada e com as costas apoiadas é uma boa opção para amamentar.
5. Procure uma posição confortável para você e para o bebê mamar. Deixe-o levemente elevado, olhando para sua mãe e tocando seu corpo.



Observe algumas reações do seu bebê para saber se a amamentação (no peito ou na mamadeira) está indo bem:



Sinais ótimos	Sinais preocupantes
Mãe alimentando-se bem, relaxada e confortável, mostrando vínculo com o seu bebê	Mãe sentindo-se doente, deprimida, tensa ou desconfortável
Bebê saudável, calmo e relaxado, procurando o seio ou a mamadeira quando está com fome	Bebê sonolento, impaciente, chorando e que nunca procura o seio ou a mamadeira
Cabeça e tronco alinhados, corpinho bem perto (ou até colado) no da mãe, narinas livres para respirar	Pescoço ou tronco torcidos, longe da mãe, sendo somente apoiado pela cabeça ou costas, narinas tampadas pelo seio ou pelo bico da mamadeira



## Dicas Extras!

1. PAPAI, A SUA PARTICIPAÇÃO NO PROCESSO DE ALIMENTÇÃO DO SEU BEBÊ É MUITO IMPORTANTE!!!!
2. Mamãe!!! Capriche na sua alimentação e hidratação!!!

Procure seguir a Pirâmide dos Alimentos simples e super adequada para nutrir você, mamãe lactante. Observe bem o desenho da pirâmide e os grupos de alimentos apresentados abaixo e qual a quantidade que você deve ingerir por dia.



### GRUPO 4



### GRUPO 3



### GRUPO 2



### GRUPO 1





## GRUPO 1

### Cereais, pães, tubérculos, raízes (5-9 porções/dia)


- 1 fatia de pão de forma (dê preferência ao integral)
- ½ pão francês
- ½ pão de hambúrguer ou de cachorro quente
- 1 bisnaguinha (mini-pão de leite)
- 2 colheres (sopa) de cereal instantâneo
- 5 crackers pequenos (tipo Salclíc®)
- 3 crackers grandes (tipo água e sal, cream-cracker ou água e sal)
- 1 pão sírio médio
- 2 colheres (sopa) de farinha (qualquer tipo)
- 1 massa assada de panqueca média (pires de sobremesa)
- 4 biscoitos doces médios
- 2 xícaras de pipoca
- 1 fatia fina de bolo simples, sem recheio

## GRUPO 2

### Hortaliças (2 a 3 porções/dia) e Frutas (2 a 3 porções/dia)

- ½ xícara (chá) de vegetais cozidos (cenoura, chuchu, beterraba, abobrinha, brócolis, couve-flor, couve, berinjela, pimentões, cebolas, vagens, quiabos etc.)
- ½ xícara (chá) de vegetais crus picados (cenoura, beterraba, pepino, tomate, palmito, rabanetes etc.)
- 1 xícara (chá) de folhosos crus picados (alface, couve, acelga, agrião, rúcula, almeirão, repolho etc.)
- ½ xícara (chá) de molho de tomate (preferência caseiro)
- 1 xícara (chá) de sopa de vegetais
- 1 maçã média, 1 pêra média, 1 pêssego médio, 1 laranja, 1 poncã, 1 banana (nanica, maçã ou prata)
- ⅛ de melão médio (1 fatia de 3-4cm de largura)
- ¾ xícara (chá) de suco puro de frutas
- 1 xícara (chá) de morangos, cerejas ou uvas (7 morangos médios, 10 cerejas, 12 uvas médias)
- ½ xícara (chá) de frutas frescas picadas
- 30 amoras
- 1 ½ ameixas médias
- 2 damascos médios
- ½ manga média
- ¼ mamão papaia médio ou ½ pequeno
- 2 metades de pêssego em calda
- 1 pêssego grande ou 2 pequenos
- 3 ameixas enlatadas sem a calda





5 ameixas secas  
1 kiwi grande  
1 pinha  
1 fatia grande de melancia

### GRUPO 3

**Aqui incluímos os produtos lácteos (2-3 porções por dia), as carnes (1-2 porções por dia), os ovos (até 2 porções por dia) e as leguminosas (1 a 2 porções por dia)**

1 copo (250ml) de leite (desnatado, semi-desnatado ou integral)

1 copo (250ml) de iogurte (dar preferência aos desnatados, light, 0% de gordura, tipo frozen etc.)

2 fatias (45g) de queijo natural, branco ou de minas

3 fatias (15 g cada) de queijo processado (prato, muçarela, etc.)

½ xícara (chá) de ricota ou de coalhada

1 xícara (chá) de sorvete de massa

2 colheres (sopa rasas) de queijo cremoso ou requeijão

1 bife pequeno (60g), 2 colheres (sopa) de carne moída

1 coxa, 1 sobrecoxa, ¼ de peito ou 2 colheres (sopa) de carne desfiada

1 filé médio de peixe (80g), ½ lata de atum light ou

4 camarões médios

1 ovo

1 salsicha média

1 linguiça pequena

2 fatias de presunto magro, 3 fatias de salame ou

1 ½ fatias de mortadela

½ xícara (chá) de feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha, ou soja cozidos com caldo

1 colher (sopa) de sementes de abóbora, girassol, linhaça ou gergelim. Tostar antes de comer.

⅓ de xícara (chá) de nozes, amêndoas, castanhas ou amendoins

1 colher (sopa) de pasta de amendoim

### GRUPO 4

**Gorduras, óleos e açúcares (coma o mínimo possível e não diariamente, pois podem fazer mal à saúde)**

1 colher (chá) de margarina, manteiga, geleia, açúcar

1 colher (sopa) de maionese ou molho de salada

1 colher (sopa) de creme de leite

1 copo (250ml) de refrigerante ou suco artificial com açúcar



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

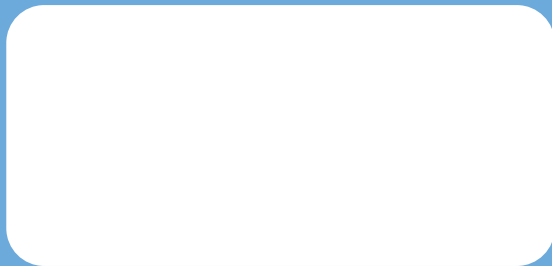
---

---



Lined paper template with 20 horizontal lines.

**Em caso de dúvidas, procure o centro de tratamento onde seu bebê está sendo atendido.**



**Smile Train** é uma instituição filantrópica internacional, líder mundial em tratamento de fissura labiopalatina. O seu centro de tratamento é parceiro da **Smile Train**.

Siga-nos nas nossas redes sociais:

  [@smiletrainbrasil](https://www.instagram.com/smiletrainbrasil)

**Site:** [smiletrainbrasil.com](http://smiletrainbrasil.com)



**MUDANDO O MUNDO COM UM  
SORRISO DE CADA VEZ**

