

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 61, Agosto 2024

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



Aleitamento materno exclusivo:

Conselhos de pediatras para as mães

Dr. Reginaldo Holando e Dra. Devani Ferreira Pires

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Guia Viver Bem

Há mais de 20 anos levando informação de qualidade para um público qualificado.



Anuncie na maior
plataforma de saúde
e bem estar do RN!



- tvviverbem
- @guiaviverbem
- guiaviverbem.com.br
- Listas de whatsapp
- Podcast
- Produção de E-Books
- Eventos
- Vídeos institucionais

Fale conosco

(84) 99451-4142 @guiaviverbem

**Viver
bem**
O maior canal de saúde do RN

Apoie a amamentação!

O aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses é essencial para a saúde do bebê, mas para que a amamentação seja bem-sucedida, é fundamental um suporte abrangente. O apoio da equipe médica, do pai, da família e das empresas é crucial.

Ao retomar a rotina de trabalho, muitas mães enfrentam desafios para continuar amamentando, o que torna o suporte das empresas, com políticas flexíveis e ambientes adequados, ainda mais importante.

O mês de agosto é dedicado à Campanha Mundial de Aleitamento Materno, por isso esta edição da VB Digital destaca a importância de um esforço conjunto para garantir que cada mãe possa alcançar o sucesso na amamentação.

Convidamos os pediatras Dr. Reginaldo Holanda e Dra. Devani Ferreira Pires, que fazem parte da diretoria da SOPERN e são entusiastas do aleitamento materno para trazer orientações que ajudem as mães nesse processo de amamentação.

Desfrute a leitura e espalhe essas informações. O conhecimento é um grande aliado do aleitamento materno.



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



● REC

00:00:00

Que história você que contar amanhã?

Leonardo

Ex-aluno Salesiano.

Aprovado em
Medicina, UFRN.



Thiago

Professor de Matemática.

Faz parte da história de
aprovação de centenas
de alunos.



Michely

Mãe de Perseu.

Conta com o apoio especial
e a educação inclusiva
do Salesiano.



**Ayanne
e Cecília**

Aproveitam os benefícios
do Tempo Integral.



Conheça a nossa proposta
pedagógica e confira como podemos
fazer parte do seu novo capítulo.

📍 Unidades São José e Dom Bosco



Uver
bem



Amamentação: apoie em todas as situações

Pediatras destacam os benefícios do aleitamento materno, as melhores práticas para uma amamentação bem-sucedida e como superar desafios comuns

A Semana Mundial de Aleitamento Materno, celebrada de 1 a 7 de agosto, é um evento vital para promover e apoiar a prática da amamentação em todo o mundo. Em 2024, o tema da campanha é “Amamentação: apoie em todas as situações”, com o objetivo de destacar a importância de aprimorar o apoio à amamentação, especialmente em contextos de desigualdades e crises.

Este tema sublinha a necessidade de reduzir as barreiras que podem impedir as mães de amamentar, abordando as desigualdades no acesso a suporte e recursos adequados. Além disso, enfatiza a importância de garantir que a amamentação continue a ser uma prioridade mesmo durante períodos de crise, como desastres naturais ou conflitos.

O leite materno oferece uma fonte insubstituível de nutrição e proteção para os bebês, e seu valor se torna ainda mais evidente em tempos difíceis.

Ao chamar a atenção para estas questões, a Semana Mundial de Aleitamento Materno 2024 reforça o compromisso global em garantir que todas as mães recebam o apoio necessário para iniciar e manter a amamentação, independentemente das circunstâncias. A conscientização e a ação coletiva são essenciais para promover a saúde e o bem-estar das mães e bebês em todas as situações.

Conversamos com os pediatras Reginaldo Holanda e Devani Ferreira Pires, que fazem parte da diretoria da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte, para esclarecer as principais dúvidas e ajudar as mães nesse processo essencial para o desenvolvimento da saúde do bebê.

1. Quais são os benefícios da amamentação para o bebê e para a mãe?

Reginaldo Holanda: A amamentação oferece benefícios significativos tanto a curto quanto a longo prazo. A curto prazo, ela reduz a mortalidade infantil e diminui a incidência de doenças como diarreia, doenças respiratórias, otite média aguda e má oclusão dentária. A longo prazo, contribui para a diminuição da asma, sobrepeso, obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial sistêmica. Além disso, apoia o desenvolvimento neuropsicomotor e cognitivo do bebê.

2. Quais são as melhores práticas para uma amamentação bem-sucedida, incluindo pega e posicionamento corretos?

Denavi Ferreira Pires: O posicionamento correto é essencial. A cabeça e o corpo do bebê devem estar alinhados, com a cabeça voltada para a mama. O bebê deve estar totalmente apoiado com o corpo voltado para o corpo da mãe, com tórax e barriga em contato. A pega eficaz é indicada quando a boca do bebê está bem aberta e abocanha toda ou quase toda a aréola. Os sinais de sucção eficaz incluem sucções lentas e profundas com pausas para respirar, e o bebê deve soltar o peito parecendo satisfeito e relaxado após a mamada.



Dr. Manoel Reginaldo Rocha de Holanda
Médico graduado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte em 1982, especialista em Pediatria.

3. Como lidar com desafios comuns da amamentação, como dor nos mamilos, obstrução dos ductos e mastite?

Reginaldo Holanda: Para lidar com esses desafios, é importante começar com o contato pele a pele na sala de parto e garantir uma orientação adequada sobre posicionamento e pega. O alojamento conjunto e o esvaziamento adequado das mamas são fundamentais. Em casos de obstrução dos ductos, recomenda-se amamentar com mais frequência, evitar sutiãs apertados e massagear suavemente a mama. Consultar um profissional de saúde é crucial se os problemas persistirem.

4. Quais são os sinais de que o bebê não está recebendo leite suficiente e o que fazer nessas situações?

Denavi Ferreira Pires: Os sinais de que o bebê pode não estar recebendo leite suficiente incluem baixa taxa de ganho de peso, baixa frequência de fraldas molhadas e sinais de desidratação. É essencial procurar ajuda profissional para avaliar a saúde materna e do bebê, a técnica de aleitamento e a história gestacional e neonatal. O manejo adequado do aleitamento materno é crucial para evitar a necessidade de substitutos do leite materno.

5. Por quanto tempo é recomendado amamentar exclusivamente e como fazer a transição para alimentos sólidos?

Reginaldo Holanda: A recomendação é amamentar exclusivamente durante os primeiros 6 meses de vida. Após esse período, a introdução de alimentos complementares deve ocorrer de forma gradual. O aleitamento materno deve ser mantido por dois anos ou mais, se possível. A alimentação complementar deve ser segura, saudável e atender às necessidades nutricionais do bebê, respeitando aspectos culturais e promovendo a educação alimentar das famílias.



Dra. Devani Ferreira Pires

Médica Graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (1983). Residência Médica em Pediatria pela UFRN. Título de Especialista em Pediatria com Área de atuação em Neonatologia pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Organizadora do livro eletrônico: "Puericultura, uma relação dialógica". Acesso livre no repositório da UFRN.
https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/54898/1/PuericulturaRelacaoDialogica_Pires_2023.pdf



Os 12 Passos para a Alimentação Saudável:

1. Amamentar até dois anos ou mais, oferecendo somente leite materno até os 6 meses.
2. Introduzir alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos seis meses.
3. Oferecer água potável em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Iniciar com comida amassada quando o bebê começar a comer alimentos além do leite materno.
5. Evitar açúcar e preparações ou produtos que contenham açúcar até os dois anos.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Fazer da hora da alimentação um momento positivo e afetivo.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e interagir durante a refeição.
10. Manter a higiene em todas as etapas da alimentação.
11. Garantir alimentação saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.



Podcast Viver Bem

Tudo sobre aleitamento materno

ALEITAMENTO MATERNO:



TIRE SUAS DÚVIDAS COM OS PEDIATRAS!

Dr. Reginaldo Holanda
Dra. Devani Ferreira Pires



PARA SABER MAIS SOBRE A **SOPERN**

CLIQUE AQUI



saiba mais em: guiaviverbem.com.br

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:



@lafnatal

Uver
bem