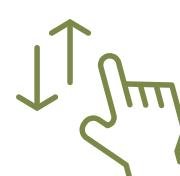
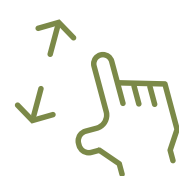


Viver
bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 87, agosto 2026

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



AMAMENTAÇÃO: UM COMEÇO QUE TRANSFORMA VIDAS

SOPERN conscientiza sobre
benefícios, desafios e mitos.

AGOSTO
Dourado

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



SESI CLÍNICA

É PARA INDÚSTRIA. E TAMBÉM PARA TODOS!



- Profissionais qualificados e tecnologia avançada;
- Consultas e exames de várias especialidades;
- Atendimento de excelência e valores acessíveis.

Agendamentos
☎ **3220.0455**

@@sesirn

SESi 80 anos
Unidades: Natal, Mossoró e Calço

Uiver
bem

Mês do aleitamento materno

O **Agosto Dourado** é um convite para falar sobre um dos maiores gestos de amor e cuidado: a amamentação.

Nesta edição especial da **VB Digital**, temos a alegria de unir forças com a **Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte (SOPERN)** para levar informação de qualidade a mães, famílias e profissionais de saúde.

Esse sempre foi o propósito do **Guia Viver Bem**: aproximar o conhecimento científico das pessoas por meio de uma linguagem clara, acessível e confiável. E é uma honra sermos o veículo escolhido pela SOPERN para ampliar a mensagem desta importante campanha.

Esperamos que este conteúdo esclareça dúvidas, inspire mais mães e fortaleça a cultura do aleitamento materno. Boa leitura!

 @guiaviverbem 

 @TvViverBem 

 guiaviverbem.com.br 



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!



FORMAMOS BONS CRISTÃOS E HONESTOS CIDADÃOS



- ✓ Ensino Médio com sistema **Bernoulli**
- ✓ **Excelência** em projetos acadêmicos
- ✓ Desenvolvimento **humano e emocional**
- ✓ Esportes, arte e cultura
- ✓ **Formação integral** em todas as fases

Da **Educação Infantil** ao **Ensino Médio**, cada aluno é preparado com base no amor, na razão e na fé, unindo conhecimento, valores e propósito.

 salesianorn.com.br



Unidade São José
(84) 3211-4220



Unidade Dom Bosco
(84) 3608-1694

Uver
bem



#Capa

O aleitamento materno protege a saúde do bebê desde os primeiros dias de vida e é um dos pilares para a redução da mortalidade infantil.

Agosto Dourado: Quando amamentar salva vidas

Campanha reforça que o leite materno continua sendo uma das estratégias mais eficazes para reduzir a mortalidade infantil, prevenir doenças e garantir um começo de vida mais saudável. No Rio Grande do Norte, a SOPERN mobiliza profissionais e famílias para ampliar a cultura do aleitamento materno.

Mais do que um alimento, o leite materno representa um investimento na saúde de toda uma geração. Rico em nutrientes, anticorpos e fatores de proteção, ele reduz o risco de doenças, fortalece o vínculo entre mãe e bebê e contribui diretamente para a diminuição da mortalidade infantil.

É justamente para lembrar a importância desse cuidado que o mês de agosto ganha a cor dourada, símbolo do padrão ouro de qualidade do leite materno. Neste ano, a Semana Mundial de Aleitamento Materno traz como tema “Amamentação para um

Começo de Vida Sustentável – Fortaleça o que Funciona”, reforçando a necessidade de ampliar políticas públicas e fortalecer as redes de apoio às famílias.

No Rio Grande do Norte, a Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte (SOPERN), em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Natal, todos os anos lidera uma série de ações educativas voltadas tanto para profissionais de saúde quanto para gestantes, puérperas e familiares. O objetivo é transformar informação em acolhimento e garantir que mais crianças tenham acesso ao alimento considerado ideal pela ciência.

UMA CONQUISTA QUE MUDOU A HISTÓRIA DA INFÂNCIA



A amamentação também fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, criando momentos de conexão, segurança e acolhimento.

Quando o pediatra Dr. Ruy Medeiros começou a exercer a profissão, a realidade era muito diferente da atual.

Ele acompanhou de perto uma época em que centenas de crianças morriam antes de completar o primeiro ano de vida. Hoje, vê com orgulho o impacto das políticas públicas voltadas para a infância — entre elas, o incentivo ao aleitamento materno.

“Eu sou ainda das antigas. Peguei uma época em que a mortalidade infantil chegava a 200 mortes para cada mil nascidos vivos. Foi através de diversas ações, e dentro delas estava o aleitamento materno, que conseguimos reduzir esse número para cerca de 12 mortes por mil nascidos vivos.”

Segundo o pediatra, essa mudança demonstra que investir na amamentação significa investir diretamente na sobrevivência e no desenvolvimento saudável das crianças.

“Em um país que ainda enfrenta desigualdades sociais importantes, o aleitamento materno continua sendo uma ferramenta essencial para prevenir desnutrição, infecções e outras causas evitáveis de mortalidade infantil”, defende.



O BRASIL AVANÇOU, MAS AINDA PRECISA CRESCER



No Brasil, cerca de 45% das crianças menores de seis meses recebem aleitamento materno exclusivo.

Os indicadores nacionais mostram evolução nas últimas décadas, mas também revelam que ainda existe um longo caminho pela frente.

A Organização Mundial da Saúde estabeleceu como meta que, até 2030, pelo menos 60% das crianças sejam amamentadas exclusivamente até os seis meses de vida. O Brasil ainda não alcançou esse percentual.

Segundo a nutricionista Monique Rosa, responsável técnica em Aleitamento Materno da Secretaria Municipal de Saúde de Natal, o país registra atualmente uma prevalência em torno de 45% de aleitamento materno exclusivo, índice abaixo do recomendado.

“A gente vê que, ao longo das últimas décadas, a prevalência do aleitamento materno vem crescendo. Isso é muito bom. Mas ainda precisamos avançar. A meta da Organização Mundial da Saúde é chegar a

60% até 2030 e o Brasil ainda está em torno de 45%.”

Em Natal, os dados disponíveis apontam uma prevalência próxima da meta internacional. Ainda assim, a nutricionista ressalta que é preciso ampliar a coleta de informações e fortalecer continuamente as estratégias de incentivo à amamentação.

“Mesmo quando alcançarmos os 60%, ainda será pouco. O ideal é que esse percentual seja cada vez maior, considerando todos os benefícios que o leite materno oferece”, reforça.

INFORMAÇÃO SEGURA FAZ TODA A DIFERENÇA

Na avaliação do pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior, um dos maiores desafios atuais não é a falta de informação, mas o excesso de conteúdos contraditórios circulando nas redes sociais.

“Hoje temos muito acesso à informação, mas isso também gera dúvidas, porque muitas vezes as famílias não sabem em quem confiar.”

Para ele, o trabalho de incentivo à amamentação começa antes mesmo do nascimento do bebê.

“O pré-natal é uma oportunidade de conhecer aquela família, entender quais obstáculos ela poderá enfrentar e fortalecer a rede de apoio antes mesmo do parto”, explica.

Essa preparação, segundo o pediatra, reduz inseguranças, ajuda a enfrentar as dificuldades das primeiras semanas e aumenta as chances de sucesso na amamentação exclusiva.

UMA RESPONSABILIDADE DE TODA A SOCIEDADE



Grupos de apoio ajudam gestantes e mães a esclarecer dúvidas, trocar experiências e se preparar para os desafios da amamentação.

Os especialistas são unânimes ao afirmar que amamentar não deve ser uma responsabilidade exclusiva da mãe.

O sucesso do aleitamento depende do apoio da família, dos profissionais de saúde, dos empregadores e das políticas públicas.

Na rede municipal de saúde de Natal, esse acompanhamento começa ainda durante o pré-natal e continua após o nascimento do bebê.

“Na Atenção Primária existem grupos de apoio às mães desde o pré-natal. Elas são acolhidas, orientadas e acompanhadas por toda a equipe de saúde. O agente comunitário também tem um papel fundamental ao conhecer a realidade daquela família e aproximá-la da unidade de saúde”, orientam os pediatras.

Essas rodas de conversa, grupos de apoio e visitas domiciliares ajudam as mulheres a enfrentar dúvidas, inseguranças e dificuldades comuns do início da amamentação.

MAIS DO QUE UMA CAMPANHA, UM COMPROMISSO COM A VIDA

Embora o Agosto Dourado concentre as ações de conscientização, os especialistas defendem que a promoção do aleitamento materno deve acontecer durante todo o ano.

Além das campanhas educativas, a SOPERN participa da organização do Fórum de Aleitamento Materno, promove capacitações para profissionais de saúde e apoia atividades desenvolvidas em maternidades e unidades básicas de saúde.

O objetivo é simples, mas transformador: garantir que mais mães recebam informação qualificada, apoio e acolhimento para oferecer aos seus filhos o melhor começo de vida possível.

Como resume o Dr. Ruy Medeiros, “o aleitamento materno é saúde não apenas para a infância, mas para toda a vida”.



Além de nutrir o bebê, a amamentação traz benefícios para a saúde da mãe, contribuindo para sua recuperação e proteção contra doenças.



Agosto Dourado

em números

Um mês dedicado à conscientização sobre a importância do aleitamento materno.



6
meses

A OMS recomenda aleitamento materno exclusivo até os 6 meses.



2
anos ou mais

A amamentação deve continuar, junto com a alimentação complementar, até 2 anos ou mais.



60%

A meta mundial é alcançar 60% de aleitamento exclusivo até 2030.



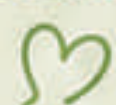
45%

O Brasil registra atualmente cerca de 45% de aleitamento materno exclusivo.



O incentivo à amamentação foi um dos fatores que contribuíram para a **redução da mortalidade infantil** no Brasil, de cerca de 200 para 12 óbitos por mil nascidos vivos ao longo das últimas décadas.



Amamentar é um ato de amor que transforma vidas.
Apoie, incentive e faça parte dessa causa! 

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:

📷 f
@lafnatal

**Uver
bem**



O leite que nutre duas vidas

Embora o Agosto Dourado concentre as ações de conscientização, os especialistas defendem que a promoção do aleitamento materno deve acontecer durante todo o ano.

Além das campanhas educativas, a SOPERN participa da organização do Fórum de Aleitamento Materno, promove capacitações para profissionais de saúde e apoia atividades desenvolvidas em maternidades e unidades básicas de saúde.

O objetivo é simples, mas transformador: garantir que mais mães recebam informação qualificada, apoio e acolhimento para oferecer aos seus filhos o melhor começo de vida possível.

Como resume o Dr. Ruy Medeiros, “o aleitamento materno é saúde não apenas para a infância, mas para toda a vida”.

Durante muitos anos, a amamentação foi associada apenas ao crescimento saudável do bebê. Hoje, a ciência já sabe que seus efeitos vão muito além da nutrição. O leite materno reduz infecções, fortalece o sistema imunológico, favorece o desenvolvimento cerebral, diminui o risco de doenças crônicas e ainda protege a saúde da mulher, reduzindo a incidência de câncer, diabetes e hipertensão.

É por isso que organizações de saúde em todo o mundo classificam o aleitamento materno como uma das intervenções mais eficazes para promover saúde ao longo de toda a vida. E o melhor: trata-se de uma

tecnologia natural, acessível e capaz de beneficiar simultaneamente mãe, filho e toda a sociedade.



UM ALIMENTO FEITO SOB MEDIDA

Nenhuma fórmula infantil consegue reproduzir a complexidade do leite materno.

Produzido especificamente para atender às necessidades do bebê em cada fase do desenvolvimento, ele reúne nutrientes, hormônios, enzimas, anticorpos e fatores imunológicos que se modificam ao longo da amamentação, acompanhando o crescimento da criança.

Para o pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior, o leite materno oferece muito mais do que energia e nutrientes.

“O leite materno foi feito para a criança. Além da importância nutricional, existe toda uma importância imunológica. Toda a imunidade construída ao longo da vida pela mãe passa para o bebê através do leite enquanto ele está sendo amamentado.”

Essa proteção é conhecida como imunidade passiva. Durante a amamentação, anticorpos produzidos pela mãe ajudam o organismo do bebê a enfrentar vírus, bactérias e outros agentes infecciosos enquanto seu próprio sistema imunológico ainda está em formação.

Segundo o pediatra, essa é uma das razões pelas quais crianças amamentadas tendem a adoecer menos ou apresentar quadros menos graves durante a infância.

MUITO ALÉM DOS PRIMEIROS SEIS MESES



O leite materno protege a saúde e favorece o desenvolvimento do bebê. A recomendação é de aleitamento exclusivo até os 6 meses e continuado até os 2 anos ou mais.

Os benefícios da amamentação não terminam quando o bebê deixa o peito.

Pesquisas mostram que crianças amamentadas exclusivamente até os seis meses apresentam menor risco de desenvolver obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças metabólicas ao longo da vida.

Além disso, estudos apontam vantagens importantes para o desenvolvimento neurológico.

“Existem pesquisas que mostram que o tempo de amamentação é inversamente proporcional à tendência de a criança desenvolver obesidade no futuro. É uma medida simples, barata e extremamente eficiente para melhorar a saúde da população.”

Outro aspecto destacado pelos especialistas é o impacto no desenvolvimento cognitivo.

O pediatra Dr. Ruy Medeiros lembra que diversas pesquisas demonstram melhor desempenho intelectual em crianças que receberam aleitamento materno exclusivo.

“Hoje existem trabalhos comprovando que crianças amamentadas exclusivamente até o sexto mês apresentam futuramente um QI mais robusto em relação às que receberam outro tipo de alimentação.”

O contato durante a mamada também estimula a visão, a audição, o olfato, o tato e fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, fatores considerados fundamentais para o desenvolvimento emocional da criança.

QUANDO A MÃE TAMBÉM GANHA SAÚDE

Embora boa parte das campanhas destaque os benefícios para o bebê, a amamentação também promove mudanças importantes no organismo materno.

Logo após o parto, a sucção do bebê estimula a liberação de ocitocina, hormônio responsável pela contração do útero, ajudando a reduzir o sangramento e acelerando a recuperação da mulher.

Ao longo dos anos, os ganhos tornam-se ainda mais evidentes.

Segundo o Dr. Ruy Medeiros, mulheres que amamentam apresentam menor risco de desenvolver câncer de mama, de ovário e de útero.

“As mães que amamentam diminuem a incidência de câncer de mama, de útero e de ovário. Além disso, o sangramento reduz mais rapidamente devido à produção de ocitocina. É algo fantástico.”

O pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior acrescenta que os benefícios também alcançam a saúde metabólica da mulher.

“As mulheres que amamentam apresentam menor risco de desenvolver diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas. É bom para a criança, mas também é muito bom para a mãe.”

Além dos efeitos físicos, diversos estudos apontam melhora da saúde mental, fortalecimento do vínculo afetivo com o bebê e maior sensação de bem-estar durante o puerpério.

O LEITE NÃO DEPENDE DE ALIMENTOS “MILAGROSOS”



Amamentar é nutrir, proteger e fortalecer vínculos.

Entre os mitos mais comuns está a ideia de que alguns alimentos aumentariam significativamente a produção de leite.

Na prática, não é isso que acontece.

Quem explica é a nutricionista Monique Rosa, responsável técnica em Aleitamento Materno da Secretaria Municipal de Saúde de Natal.

“O que faz aumentar a produção de leite é a sucção do bebê. Quanto mais ele mama, maior será a produção. A mãe precisa estar bem alimentada porque o gasto metabólico durante a amamentação é muito grande, mas não existe alimento milagroso para produzir mais leite”, diz.

Ela destaca que uma alimentação equilibrada garante energia para a mulher enfrentar esse período de maior demanda nutricional, mas o principal estímulo para a produção do leite continua sendo a livre demanda.

UM BENEFÍCIO PARA TODA A SOCIEDADE

Os impactos da amamentação ultrapassam os limites da família.

Menos infecções significam menos internações. Menos doenças crônicas representam menor demanda futura por serviços de saúde. Crianças mais saudáveis apresentam melhores condições de aprendizagem e desenvolvimento.

Para o Dr. Ruy Medeiros Júnior, esse é um investimento coletivo.

“Mais do que um benefício individual, o aleitamento materno repercute na saúde pública. É uma medida barata, eficiente e com benefícios que acompanham a criança por toda a vida”, explica.

Por isso, cada mãe apoiada para amamentar representa um ganho não apenas para sua família, mas para toda a sociedade.



Amamentação também traz benefícios a longo prazo, contribuindo para menor risco de obesidade e diabetes ao longo da vida.

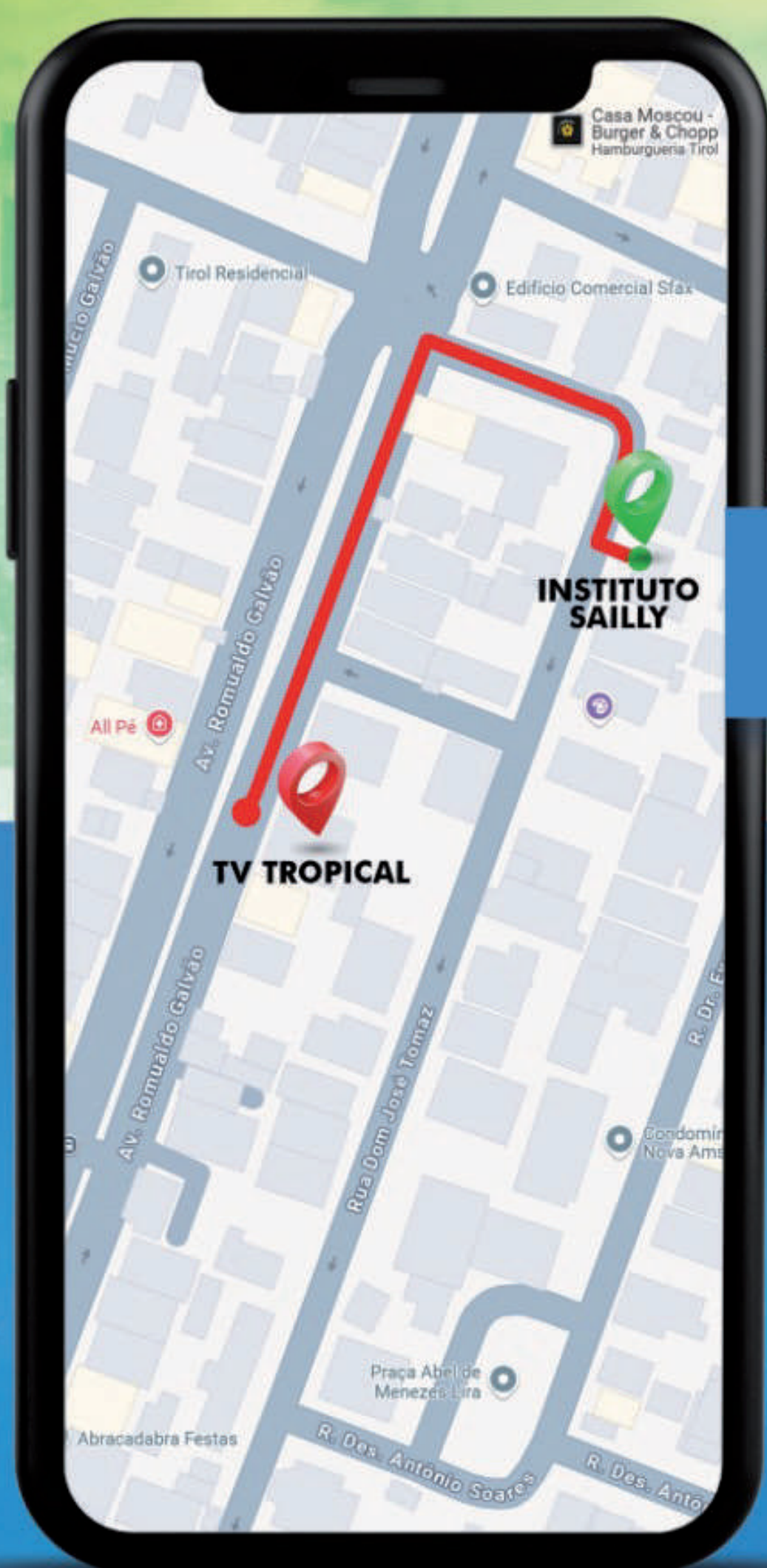
Benefícios para o bebê

- ✓ Fortalece a imunidade.
- ✓ Reduz infecções respiratórias e gastrointestinais.
- ✓ Favorece o desenvolvimento cerebral.
- ✓ Diminui o risco de obesidade.
- ✓ Reduz a probabilidade de diabetes e hipertensão na vida adulta.
- ✓ Melhora o desenvolvimento cognitivo.
- ✓ Fortalece o vínculo afetivo com a mãe.

Benefícios para a mãe

- ✓ Reduz o risco de câncer de mama.
- ✓ Diminui a incidência de câncer de ovário e útero.
- ✓ Favorece a recuperação após o parto.
- ✓ Reduz o sangramento puerperal.
- ✓ Diminui o risco de diabetes e hipertensão.
- ✓ Contribui para a saúde mental e o fortalecimento do vínculo com o bebê.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**O INSTITUTO SAILLY
AGORA FAZ PARTE
DO HPSM,
CONFIRA NOSSO
NOVO ENDEREÇO.**



Rua Dom José Tomaz, 999
Tirol, Natal - RN
(Por trás da TV Tropical/ Record)

**O 1º Hospital-dia em
Saúde Mental do RN**

Referência em tratamentos
para depressão resistente!

- Consultas Psiquiátricas
- Internação em Hospital-Dia para tratamentos de transtornos mentais
- Aplicação de medicamentos especializados

Atendemos planos de saúde!



Informações: (84) **99149-1232**

#Leite Materno



A pega correta favorece a sucção eficiente e torna a amamentação mais confortável, sem dor para a mãe

Amamentar nem sempre é fácil

Dor, retorno ao trabalho, falta de apoio, alergias e introdução precoce de fórmulas estão entre os desafios enfrentados pelas mães para manter o aleitamento materno exclusivo até os seis meses.

Amamentar é natural, mas isso não significa que seja simples. Nas primeiras semanas após o parto, muitas mulheres enfrentam dor, insegurança, cansaço, noites mal dormidas e o medo de não produzir leite suficiente. Mais adiante, surgem outros obstáculos, como o retorno ao trabalho, a falta de uma rede de apoio e as dúvidas sobre o uso de fórmulas infantis.

A recomendação é que o bebê receba somente leite materno até os seis meses de vida. Na prática, porém, alcançar essa meta depende de condições que vão muito além da vontade da mãe. Informação segura, acompanhamento profissional, apoio da família e políticas de proteção à maternidade fazem toda a diferença.

INFORMAÇÃO ANTES MESMO DO PARTO

Para o pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior, um dos primeiros obstáculos é a desinformação. Apesar da grande quantidade de conteúdos disponíveis nas redes sociais, muitas famílias não sabem quais orientações são confiáveis.

“Embora a gente viva na época em que tem mais acesso à informação, esse acesso também gera muita dúvida, porque você não sabe em quem confiar.”

Segundo o especialista, a preparação para a amamentação deve começar ainda no pré-natal. É nesse momento que o profissional pode conhecer a realidade da família, identificar possíveis dificuldades e orientar a mãe sobre o funcionamento da produção do leite, a pega correta e a importância do apoio após o nascimento.

A consulta precoce após a alta também é fundamental. O Dr. Ruy Medeiros recomenda que o bebê seja avaliado nos primeiros dias de vida, período em que fissuras, dor, perda de peso e dificuldades na pega podem ser identificadas antes que evem ao desmame.



Buscar informações sobre aleitamento ainda na gravidez ajuda a preparar a mãe para amamentar com mais segurança e confiança.

QUANDO AMAMENTAR DÓI



O aleitamento materno exclusivo é recomendado até os seis meses de vida, oferecendo ao bebê os nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento.

A amamentação não deve ser um processo permanentemente doloroso. Quando há dor intensa, feridas ou fissuras no mamilo, é preciso investigar a posição do bebê e a pega da mama.

“Uma das principais causas de abandono do aleitamento materno é a fissura mamária. É altamente dolorosa e pode evoluir para complicações. Por isso, a equipe precisa estar pronta para ajudar essa mãe logo no início”, alerta o Dr. Ruy Medeiros.

A nutricionista Monique Rosa reforça que, quando o bebê está bem posicionado e realiza a pega corretamente, a mamada tende a ser confortável.

“Se o bebê está com a pega e a posição corretas, não é para doer. Se a mulher está tendo dificuldade, precisa buscar ajuda no posto de saúde, com o pediatra ou com um profissional capacitado em amamentação.”

Corrigir a técnica pode evitar lesões, melhorar a retirada do leite e aumentar a confiança da mulher.



O apoio do pai faz diferença_ dividir os cuidados e acolher a mãe contribui para que a amamentação seja mais tranquila e possível.

A REDE DE APOIO QUE SUSTENTA A MÃE

A responsabilidade pela amamentação não pode recair somente sobre a mulher. O pai, os avós e outras pessoas próximas podem ajudar nos cuidados com o bebê, na organização da casa e na proteção dos momentos de descanso.

Ao relatar sua experiência como pai, o Dr. Ruy Medeiros Júnior destaca que o apoio emocional influencia inclusive o funcionamento da amamentação.

“O pai precisa respeitar o desejo da mãe e enfrentar os problemas ao lado dela. Quando ela se sente segura e apoiada, isso fortalece o casal, o vínculo com o bebê e a própria amamentação.”

Embora o pai não possa amamentar, pode dar banho, trocar fraldas, colocar o bebê para dormir e assumir outras tarefas para que a mulher consiga se alimentar, descansar e se recuperar.

Os grupos de apoio também cumprem um papel importante. Neles, mães mais experientes compartilham vivências com aquelas que estão começando, criando uma rede de acolhimento que ajuda a diminuir a solidão e a insegurança.



Monique Rosa, nutricionista



O leite materno também pode ser ordenhado e armazenado para o próprio bebê, facilitando a continuidade da amamentação na volta ao trabalho.

O IMPACTO DO RETORNO AO TRABALHO

A volta ao trabalho é um dos momentos mais delicados para a manutenção do aleitamento exclusivo. Em muitos casos, a licença termina antes que o bebê complete seis meses, obrigando a família a reorganizar a rotina.

“De nada vale o poder público recomendar o aleitamento exclusivo até os seis meses se essa mãe precisa voltar ao trabalho com quatro meses. Isso não é regalia. É uma questão de saúde pública”, afirma o Dr. Ruy Medeiros Júnior.

Quando há orientação, a mulher pode retirar, armazenar e oferecer o próprio leite durante o período em que estiver distante. O leite ordenhado continua preservando seu potencial nutricional, desde que seja coletado e armazenado corretamente.

Para isso, é necessário que os ambientes de trabalho ofereçam condições para a retirada e conservação do leite, além de horários que permitam à mãe manter a produção.

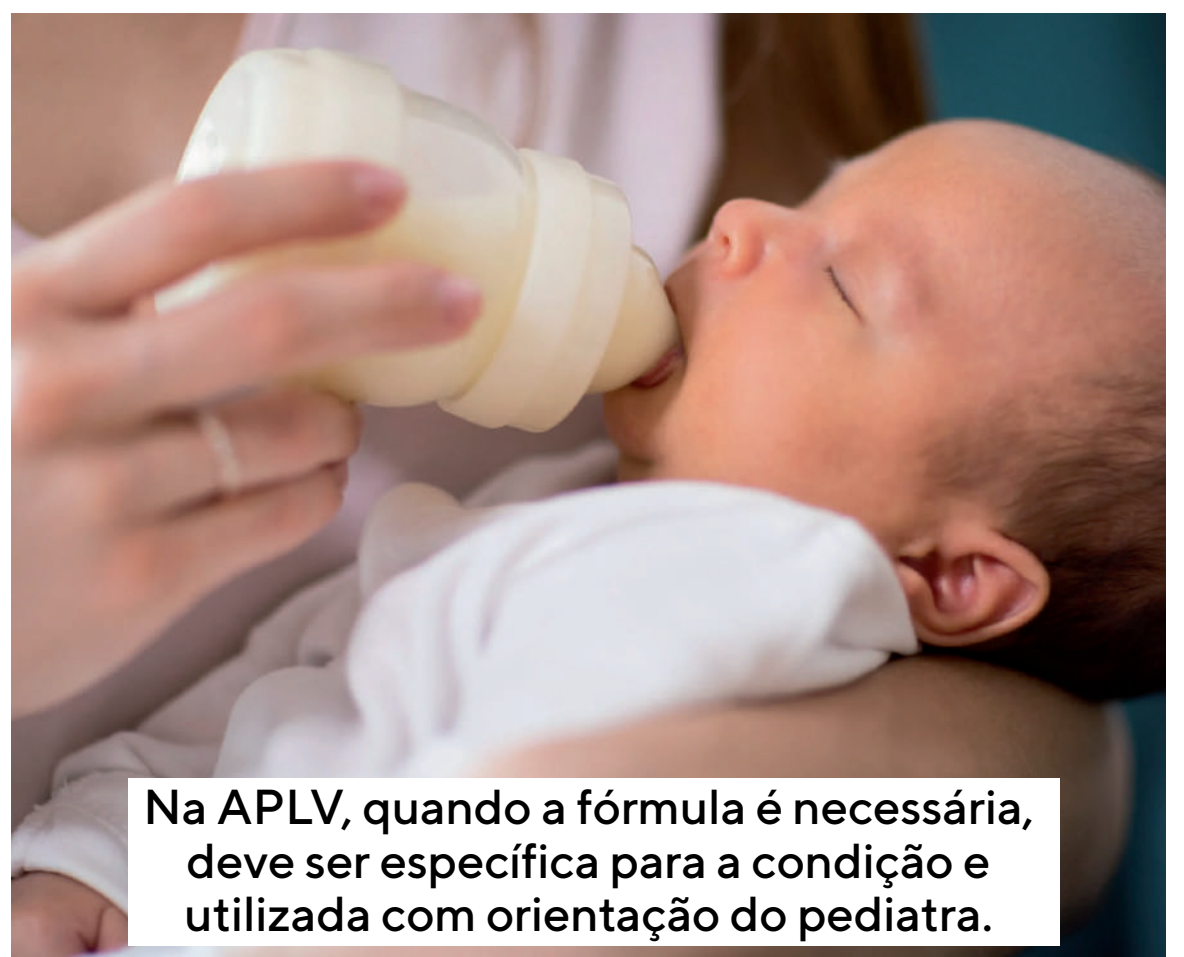
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

Outro desafio é a suspeita de alergia à proteína do leite de vaca, conhecida como APLV. Os sintomas podem se confundir com alterações comuns nos primeiros meses de vida, como cólicas, refluxo e irritabilidade.

De acordo com o Dr. Ruy Medeiros Júnior, sinais como dificuldade de ganho de peso, lesões na pele, irritabilidade intensa, regurgitação excessiva e sangue nas fezes podem levantar a suspeita.

“O diagnóstico é clínico e vai sendo construído ao longo das consultas. Em uma criança que mama exclusivamente no peito, pode ser necessária uma dieta materna restritiva, retirando leite, derivados e alimentos que contenham traços.”

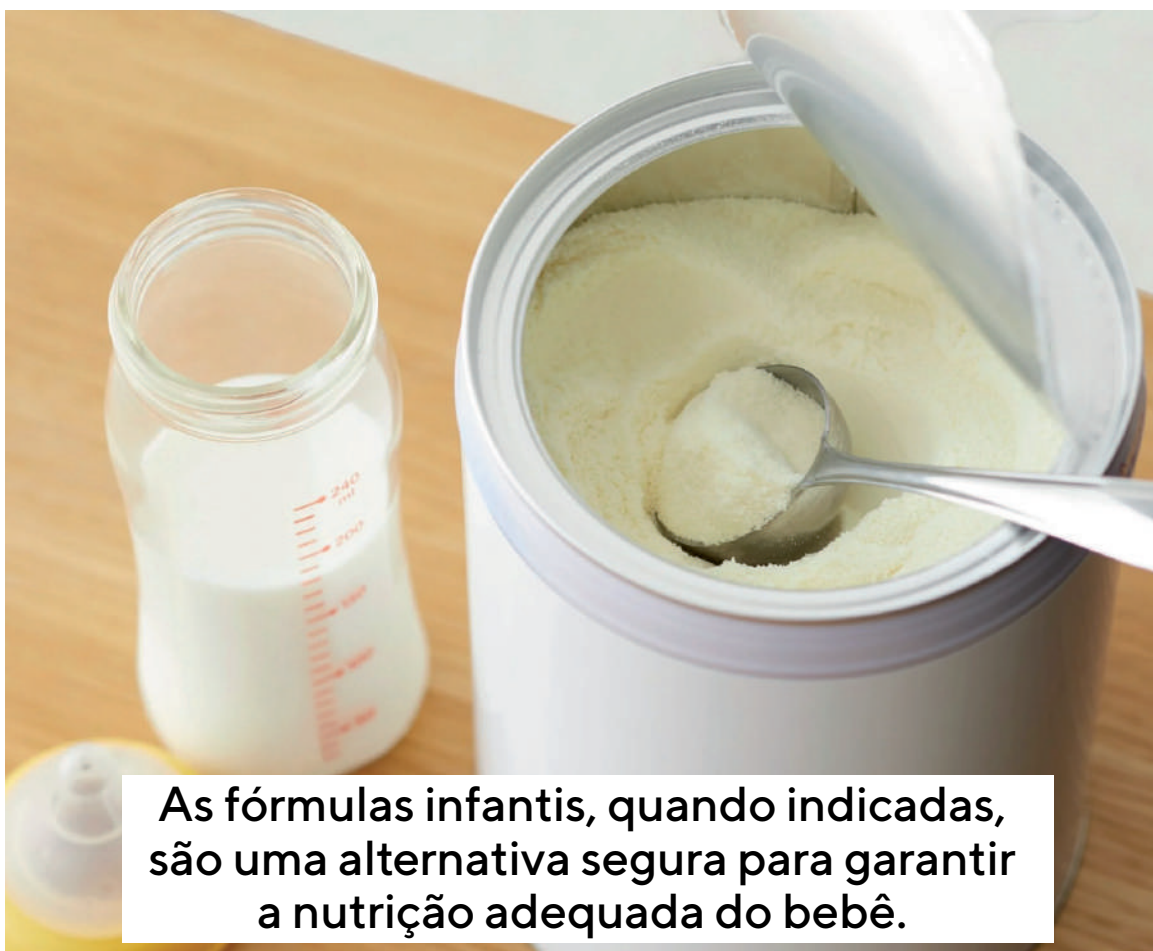
A exclusão de alimentos não deve ser feita por conta própria. A mãe precisa de acompanhamento médico e nutricional para evitar restrições desnecessárias e garantir uma alimentação adequada durante a amamentação.



Na APLV, quando a fórmula é necessária, deve ser específica para a condição e utilizada com orientação do pediatra.

“Amamentar precisa ser bom para a criança, mas também precisa ser bom para a mãe. Não dá para permanecer sentindo dor sem procurar ajuda.” — Monique Rosa

QUANDO A FÓRMULA É NECESSÁRIA



As fórmulas infantis, quando indicadas, são uma alternativa segura para garantir a nutrição adequada do bebê.

A fórmula infantil pode ser indicada em situações específicas, especialmente quando o bebê não apresenta ganho de peso adequado ou existe alguma condição clínica que exija suplementação.

“Uma das indicações é quando a criança não está ganhando peso suficiente e

começa a apresentar sinais de desnutrição. Nesses casos, pode ser necessário introduzir o leite artificial”, explica o Dr. Ruy Medeiros.

A decisão deve ser individualizada e acompanhada por pediatra ou nutricionista. Quanto mais fórmula é oferecida, menos o bebê suga o peito; com menor sucção, a produção de leite pode diminuir. Por isso, a suplementação, quando necessária, precisa fazer parte de uma estratégia que preserve o aleitamento sempre que possível.

Os especialistas também reforçam que a mãe não deve ser culpabilizada quando a amamentação exclusiva não acontece.

“A criança não vai amar menos essa mãe, e ela não será menos mãe porque começou a fórmula. A gente orienta, fortalece o aleitamento, mas também precisa acolher a realidade de cada família”, afirma o Dr. Ruy Medeiros Júnior.

Amamentar deve ser um processo de cuidado, e não uma fonte de julgamento. O objetivo é oferecer informação, apoio e acompanhamento para que cada família encontre o caminho mais seguro e possível.

COMO A FAMÍLIA PODE AJUDAR

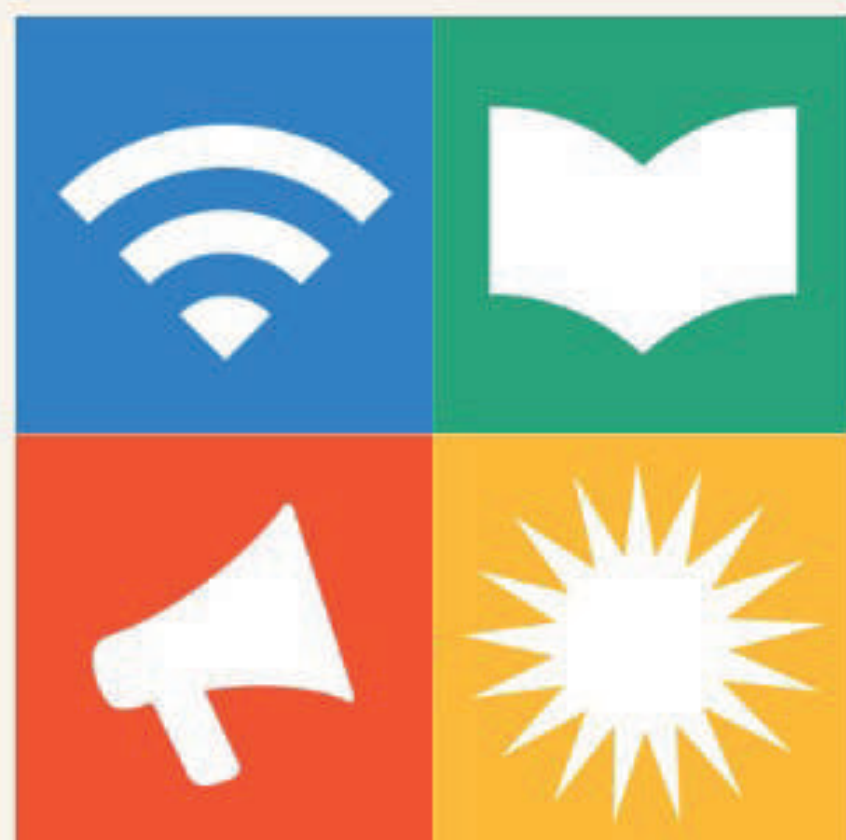
- Dividir os cuidados com o bebê.
- Cuidar da alimentação e do descanso da mãe.
- Evitar cobranças e comparações.
- Apoiar a busca por ajuda profissional.
- Respeitar as decisões da mulher.
- Participar das consultas e grupos de apoio.

SINAIS DE QUE É PRECISO PROCURAR AJUDA

- Dor intensa durante as mamadas.
- Fissuras ou sangramento nos mamilos.
- Bebê com dificuldade para pegar o peito.
- Pouco ganho ou perda excessiva de peso.
- Sonolência intensa ou dificuldade para mamar.
- Sangue nas fezes ou lesões persistentes na pele.
- Angústia ou exaustão materna.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



VIII Congresso Internacional & XXVIII Brasileiro da ABENEPI GERAÇÕES (DES)CONNECTADAS

Os impactos da Era Digital na Infância, Adolescência
e os Desafios para Saúde, Educação e Famílias.

28 a 31 de outubro de 2026 • Natal • RN

Congresso
ABENEPI 2026!



Inscreva-se em:

congressoabenepi2026.com.br



28 a 31 de outubro • Natal/RN

Uver
bem

#Doação Leite Materno



O incentivo a doação do leite materno também faz parte da Campanha Agosto Dourado

Ouro branco que salva vidas

Um gesto de poucos minutos pode garantir a sobrevivência de recém-nascidos prematuros. No Rio Grande do Norte, o Banco de Leite Humano da Maternidade Escola Januário Cicco e o Corpo de Bombeiros formam uma rede de solidariedade que transforma excesso de leite em esperança para centenas de bebês.

Enquanto algumas mães enfrentam dificuldades para produzir leite suficiente, outras vivem uma realidade diferente: produzem além das necessidades do próprio filho. O que muitas não sabem é que esse excedente pode salvar vidas.

Conhecido como “ouro branco”, o leite humano doado é destinado principalmente aos recém-nascidos prematuros e de baixo peso internados em unidades neonatais. Rico em nutrientes e fatores imunológicos,

ele reduz infecções, acelera a recuperação e aumenta as chances de sobrevivência dos bebês mais frágeis.

No Rio Grande do Norte, essa rede de solidariedade é coordenada pelo Banco de Leite Humano da Maternidade Escola Januário Cicco (MEJC/UFRN-Ebserh), referência estadual na promoção do aleitamento materno, na assistência às mães e no processamento do leite humano doado.

UM PRESENTE QUE PODE SALVAR VIDAS

Para um bebê prematuro, cada mililitro faz diferença.

Como esses recém-nascidos recebem volumes muito pequenos em cada mamada, um único frasco de leite doado pode alimentar vários bebês internados em unidades de terapia intensiva neonatal.

Por isso, os profissionais de saúde costumam definir a doação como um dos gestos mais nobres da maternidade.

O pediatra Dr. Ruy Medeiros afirma que doar leite é compartilhar amor em sua forma mais concreta.

“A doação de leite é algo fantástico. Você tira de você aquele amor, aquele carinho, e doa esse ouro branco para aquele bebê que está precisando.”

Segundo ele, ampliar o número de mulheres doadoras continua sendo um dos maiores desafios dos bancos de leite.



“Quando uma mãe doa leite para outra criança, ela faz um ato extremo de amor por alguém que ela nem conhece.”

Dr. Ruy Medeiros Júnior

“Precisamos trabalhar essa cultura da doação desde o início da amamentação, mostrando às mães que elas podem ajudar muitas outras crianças”, defende.

DOAR NÃO DIMINUI O LEITE DO PRÓPRIO BEBÊ

Entre as dúvidas mais comuns está o receio de que a doação possa comprometer a alimentação do próprio filho.

Os especialistas tranquilizam as mães: isso não acontece.

O leite doado corresponde apenas ao excedente produzido pela mulher.

“Não vai faltar leite para o seu filho. Pelo contrário: quanto mais você tira, mais você produz. A mãe está doando apenas o excesso.”



No Programa Bombeiro Amigo do Peito, a mãe recebe frascos esterilizados para armazenar o leite materno que será doado ao Banco de Leite.

A explicação está na própria fisiologia da amamentação. A produção do leite funciona sob o princípio da oferta e da procura. Quanto maior a retirada do leite — seja pelo bebê ou pela ordenha — maior tende a ser o estímulo para que o organismo continue produzindo.

DA CASA DA DOADORA À UTI NEONATAL

Muitas mulheres deixam de doar porque acreditam que precisarão se deslocar até o banco de leite com frequência. Na prática, acontece justamente o contrário.

Após o cadastro, a equipe do Banco de Leite Humano da Maternidade Escola Januário Cicco orienta toda a família sobre os cuidados com a higiene, a ordenha e o armazenamento do leite. A doadora recebe os frascos esterilizados e realiza a coleta no conforto da própria casa.

Quando os recipientes estão cheios, entra em cena um parceiro fundamental dessa corrente do bem: o Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Norte.



Na UTI neonatal, o leite materno é ainda mais precioso_ oferece nutrição e proteção essenciais aos bebês mais vulneráveis.

Os bombeiros realizam a coleta domiciliar do leite humano, levando os frascos até a Maternidade Januário Cicco, onde o material passa por um rigoroso processo de análise, pasteurização e controle de qualidade antes de ser distribuído aos recém-nascidos internados.

Dr. Ruy Medeiros destaca que essa logística facilita muito a participação das mães.



O leite humano doado é pasteurizado e passa por controle de qualidade, garantindo segurança para os bebês que mais precisam.

“Ela recebe as orientações do próprio banco de leite sobre como armazenar e retirar o leite, recebe o material, inclusive os frascos esterilizados, consegue guardar aquilo em casa e o bombeiro vai lá buscar.”

A parceria entre a maternidade e o Corpo de Bombeiros elimina uma das principais barreiras para a doação: a dificuldade de deslocamento durante o puerpério, período em que a mulher ainda está se recuperando do parto e dedicando grande parte do tempo aos cuidados com o recém-nascido.



Para os prematuros, cada gota de leite materno é ainda mais preciosa.

O LEITE PASSA POR UM RIGOROSO CONTROLE

Antes de chegar aos bebês, todo leite doado passa por um cuidadoso processo de segurança.

Após ser recebido pelo Banco de Leite Humano da Maternidade Escola Januário Cicco, o material é analisado, classificado, pasteurizado e submetido a exames microbiológicos. Somente depois de aprovado é liberado para consumo.

Esse cuidado garante que o leite mantenha suas propriedades nutricionais e imunológicas, oferecendo segurança aos

recém-nascidos que dependem dessa alimentação.

A prioridade de distribuição é para os bebês prematuros, de baixo peso ou internados em unidades neonatais, justamente aqueles mais vulneráveis às complicações.

AINDA FALTA LEITE PARA QUEM MAIS PRECISA

Apesar da importância da doação, os estoques ainda estão abaixo da necessidade.

Segundo o pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior, a quantidade disponível muitas vezes é suficiente apenas para atender os casos mais graves.

“Infelizmente, hoje temos pouco leite para atender as UTIs neonatais. Se mais mães conseguissem doar, poderíamos atender muito mais crianças.”

Ele ressalta que aumentar o número de doadoras depende principalmente de informação.

Quanto mais mulheres souberem que podem doar sem prejudicar seus próprios filhos e que não precisam sequer sair de casa para isso, maior será a capacidade de atendimento dos bancos de leite.

UMA CORRENTE DE AMOR ENTRE MÃES

Para o Dr. Ruy Medeiros Júnior, poucas atitudes representam tão bem a essência da maternidade quanto a doação de leite.

“Quando uma mãe doa leite para outra criança, ela reconhece a importância do leite materno para o próprio filho e faz um ato extremo de amor por um bebê que ela sequer conhece.”

É um gesto silencioso, anônimo e transformador.

Uma mãe produz para alimentar o próprio filho.

Mas, quando decide compartilhar o excedente, ajuda outras famílias a viverem o maior dos presentes: a oportunidade de ver

A doação é feita com o leite excedente, não falta para o bebê e ainda ajuda a alimentar quem mais precisa.



Quem pode doar?

Podem ser doadoras mulheres que:

- estejam amamentando;
- produzam leite além das necessidades do próprio bebê;
- estejam saudáveis;
- não utilizem medicamentos incompatíveis com a amamentação.

O cadastro é realizado pelo Banco de Leite Humano da Maternidade Escola Januário Cicco, que fornece todas as orientações necessárias.

Como funciona a doação

1. A mãe entra em contato com o Banco de Leite.
2. Recebe orientação e frascos esterilizados.
3. Faz a ordenha e armazena o leite em casa.
4. O Corpo de Bombeiros recolhe os frascos na residência.
5. O leite passa por análise, pasteurização e controle de qualidade.
6. É distribuído aos recém-nascidos que mais precisam

O leite materno doado é armazenado com segurança e destinado, principalmente, aos bebês prematuros e internados em UTIs neonatais.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR





Na UTI neonatal, poucas gotas de colostro podem fazer uma grande diferença, oferecendo nutrição e proteção aos bebês mais vulneráveis

Mitos e verdades sobre a amamentação

“Meu leite é fraco”, “quem faz cesárea demora a produzir leite”, “a fórmula é igual ao leite materno”. Especialistas esclarecem as principais dúvidas que ainda cercam o aleitamento materno e explicam por que a informação é a maior aliada das famílias.

Apesar dos avanços da ciência e das campanhas de incentivo ao aleitamento materno, muitos mitos continuam sendo transmitidos de geração em geração. Alguns fazem parte da cultura popular; outros surgem nas redes sociais e acabam confundindo mães que já enfrentam os desafios naturais do início da maternidade.

O resultado é que informações equivocadas podem levar ao desmame precoce, à introdução desnecessária de fórmulas infantis e ao sentimento de culpa quando a

amamentação não acontece como o esperado.

Para ajudar a separar fatos de crenças, pediatras e nutricionistas esclarecem as dúvidas mais frequentes sobre o leite materno.

“MEU LEITE É FRACO”

Esse talvez seja o mito mais conhecido sobre amamentação — e também um dos mais prejudiciais.

Não existe leite materno fraco.

O leite humano é produzido para atender às necessidades do bebê em cada fase do seu desenvolvimento. Inclusive, nos primeiros dias após o parto, ele apresenta características diferentes do leite maduro.

O pediatra Dr. Ruy Medeiros explica que o colostro, primeiro leite produzido pela mãe, costuma ser mais claro e aparecer em pequenas quantidades, o que gera insegurança em muitas mulheres.

“O colostro é um leite mais aguado e existe toda uma cultura de que seria um leite fraco. Mas pesquisas mostram que poucas gotas daquele leite são suficientes para nutrir adequadamente o recém-nascido nos primeiros dias de vida.”

Mais importante do que a quantidade visível é a frequência com que o bebê mama.

“SE O LEITE AINDA NÃO DESCEU, O BEBÊ ESTÁ PASSANDO FOME”

Outra dúvida frequente aparece logo após o parto.

É comum que a produção aumente gradualmente nos primeiros dias, especialmente após cesarianas. Isso não significa que o bebê esteja desassistido.

Segundo os especialistas, a melhor maneira de estimular a produção é colocar o bebê para mamar sempre que ele demonstrar interesse.

“A produção de leite é sucção dependente. Quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz. A ideia é colocar a criança o máximo possível no peito para estimular essa produção.”

“MINHA ALIMENTAÇÃO PRODUZ MAIS LEITE”

Início da amamentação ainda na primeira hora de vida favorece o vínculo e ajuda a estabelecer o aleitamento materno.



Canjica, cerveja preta, leite e diversos alimentos costumam ser apontados como estimulantes da produção de leite.

Na prática, não existe alimento capaz de aumentar significativamente essa produção.

A nutricionista Monique Rosa explica que o principal estímulo continua sendo a sucção do bebê.

“O que faz aumentar a produção de leite é a sucção. Quanto mais o bebê mama, maior será a produção. A mãe precisa estar bem alimentada porque o gasto metabólico é maior, mas não existe alimento milagroso para produzir leite.”

Manter uma alimentação equilibrada é importante para preservar a saúde da mulher, mas não determina a quantidade de leite produzida.



A sucção do bebê estimula a produção do leite materno_ quanto mais mama, mais leite é produzido.

“AMAMENTAR TEM QUE DOER”

Não.

Embora possa existir sensibilidade nas primeiras mamadas, dor intensa, fissuras e sangramento não devem ser considerados normais.

Na maioria das vezes, esses problemas estão relacionados à pega incorreta do bebê.

“Se o bebê está com a pega correta e a posição adequada, não é para doer. Se existe dor, essa mãe precisa procurar ajuda.”

Buscar orientação logo nos primeiros dias evita complicações e reduz o risco de interrupção precoce da amamentação.

“DOAR LEITE VAI FALTAR PARA O MEU FILHO”

Esse receio impede muitas mulheres de se tornarem doadoras.

No entanto, a produção de leite funciona justamente de forma contrária.

“Não vai faltar leite para o seu filho. Pelo contrário: quanto mais você tira, mais produz. A mãe doa apenas o excesso.”

Por isso, mulheres que apresentam produção abundante conseguem alimentar seus filhos e ainda contribuir para salvar outros recém-nascidos.

“A FÓRMULA É IGUAL AO LEITE MATERNO”

As fórmulas infantis evoluíram muito nas últimas décadas e são fundamentais quando existe indicação médica.

Entretanto, elas não substituem completamente o leite humano.



Cada mãe vive uma história. Seja amamentando ou oferecendo fórmula quando necessário, o mais importante é que o bebê esteja nutrido, cuidado e cercado de amor.

A nutricionista Monique Rosa lembra que a legislação brasileira restringe a publicidade desses produtos justamente para proteger o aleitamento materno.

“Existe uma norma brasileira que regulamenta a comercialização de alimentos infantis. É proibido fazer propaganda de fórmulas porque isso pode levar a mãe a acreditar que elas são iguais ao leite materno.”

O pediatra Dr. Ruy Medeiros reforça que, apesar dos avanços tecnológicos, ainda não foi possível reproduzir toda a complexidade do leite humano.

“O leite materno é tão rico que o homem, até hoje, não conseguiu fazer igual. As fórmulas tentam se aproximar, mas não conseguem.”

**“SE EU PRECISAR USAR FÓRMULA,
SEREI UMA MÃE PIOR”**

Esse talvez seja o mito mais cruel.

Os especialistas lembram que existem situações em que a suplementação é necessária e faz parte do tratamento da criança.

Quando isso acontece, a decisão deve ser tomada junto ao pediatra, sempre respeitando as necessidades daquela família.

O pediatra Dr. Ruy Medeiros Júnior faz questão de aliviar a culpa que muitas mulheres carregam.

“A criança não vai amar menos essa mãe, e ela não será menos mãe porque começou a fórmula. A gente orienta, fortalece o aleitamento, mas também precisa acolher a realidade de cada família.”

Mais do que estabelecer julgamentos, o papel dos profissionais de saúde é oferecer apoio para que cada mulher possa viver a maternidade de forma segura e acolhida.

INFORMAÇÃO É A MELHOR ALIADA

Combater mitos continua sendo uma das estratégias mais importantes para aumentar os índices de aleitamento materno.

Por isso, os especialistas orientam que gestantes e puérperas busquem informações com profissionais de saúde, participem das consultas de pré-natal, das rodas de conversa e dos grupos de apoio oferecidos pelas maternidades e unidades básicas de saúde.

Amamentar é um aprendizado para a mãe e para o bebê.

E quanto mais informação baseada em evidências substituir os mitos, maiores serão as chances de que esse encontro aconteça de forma tranquila, segura e duradoura.



MITO ou VERDADE?

Desvende as principais dúvidas sobre a amamentação.



	Meu leite é fraco.	 Mito.
	Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz.	 Verdade.
	O colostro alimenta o recém-nascido.	 Verdade.
	Amamentar deve provocar dor intensa.	 Mito.
	Doar leite diminui o leite do próprio bebê.	 Mito.
	A fórmula infantil é igual ao leite materno.	 Mito.
	A alimentação da mãe interfere na produção do leite. Mito. O principal estímulo é a sucção.	 Mito.



Amamentação: informação que acolhe,
cuida e fortalece.



“O leite materno é tão rico que o homem, até hoje, não conseguiu fazer igual.”

Dr. Ruy Medeiros

CLIQUE AQUI

PARA ASSISTIR
O PODCAST SOBRE
ALEITAMENTO MATERNO



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CASTRAÇÃO É A SOLUÇÃO



www.uniaopetbrasil.org

@uniaopetbrasil

Uver
bem