



# ALEITAMENTO MATERNO

DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



É de vasto conhecimento a importância do aleitamento materno para a saúde da criança e também das mulheres. Contudo, o contexto atual de pandemia causada pelo novo Coronavírus trouxe mudanças nos hábitos de vida e nos padrões de comportamento e de higiene, suscitando dúvidas sobre as condutas que devem ser adotadas, a fim de preservar a saúde de nutrizes e bebês durante a fase de amamentação.

Salienta-se que as recomendações destinadas a evitar o contágio da Covid-19, voltadas à população adulta em geral, devem ser seguidas normalmente pelas mulheres que estão em período de amamentação de crianças de até 24 meses.

---

# APRESENTAÇÃO

# Vamos lembrar os cuidados e redobrar a atenção?

## LAVE AS MÃOS

com frequência até a altura dos punhos, com água e sabão, por 20 segundos, ou higienize-as com álcool em gel 70%;

## CUBRA NARIZ E BOCA

com um lenço ou com o braço, na altura do cotovelo dobrado, e não com as mãos, ao tossir ou espirrar;

## EVITE TOCAR

olhos, nariz e boca com as mãos. Mas, se tocar, lave sempre as mãos ou utilize álcool em gel 70%;

## MATENHA UMA DISTÂNCIA

mínima, de cerca de 2 metros, de qualquer pessoa;

## UTILIZE MÁSCARA

o tempo, se for necessário sair de casa, e troque a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;

## EVITE AGLOMERAÇÕES

e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Mulheres gestantes passam por diversas mudanças no sistema imunológico, por isso é tão importante ter atenção redobrada nos cuidados à prevenção da Covid-19, pois elas podem estar mais suscetíveis a desenvolver algumas complicações respiratórias.



# CUIDADOS ESPECÍFICOS COM A AMAMENTAÇÃO

BENEFÍCIOS E CONDUTAS



Durante a pandemia de Covid-19

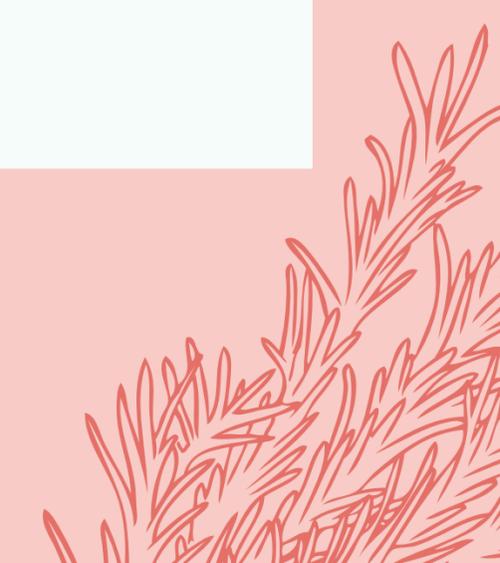
Além dos muitos benefícios da amamentação para a melhoria da saúde e da sobrevivência da criança e da mulher ao longo da vida, o processo de amamentar está também relacionado ao bem-estar e conforto emocional das mulheres e das crianças. Isso enfatiza a importância do estágio de amamentação para criança e para a lactante, pois ambos tendem a ganhar quando é desenvolvido um processo de amamentação agradável e promovedor de bem-estar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS e com O Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF, o leite materno é o alimento mais nutritivo e único necessário para a criança até os seis meses de vida, sendo recomendada a continuidade da amamentação até os 24 meses de vida da criança em concomitância à introdução de dieta complementar adequada.



A amamentação precoce - na primeira hora de vida do bebê - está associada à diminuição do risco de mortalidade neonatal, e à diminuição da probabilidade de o bebê adquirir infecções. Já para as mulheres lactantes, a amamentação pode refletir na diminuição do risco de câncer de mama e de ovário.

Apesar de ser um processo natural, a amamentação é um estágio singular para cada mãe. Algumas vezes, o aleitamento pode ser difícil e doloroso. É importante apoiar e encorajar mães durante o estágio de aleitamento, compreendendo e respeitando que a experiência de amamentação materna é vivenciada de forma particular por cada lactante.



---

Existem Vários aplicativos disponíveis que auxiliam no momento da amamentação.

Algumas sugestões: Mãe Coruja, Diário da Amamentação, Aleitamento e Amamentação



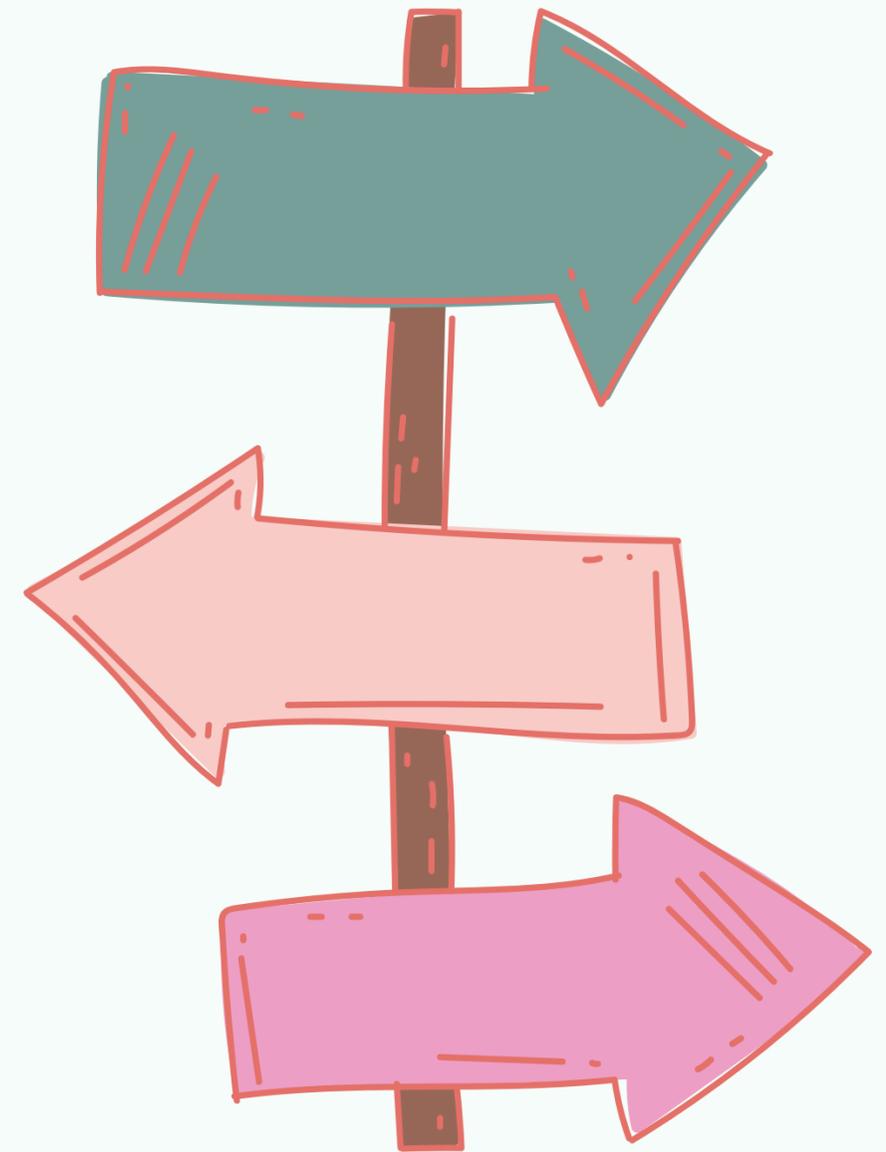
#DICAS

# ORIENTAÇÕES

---

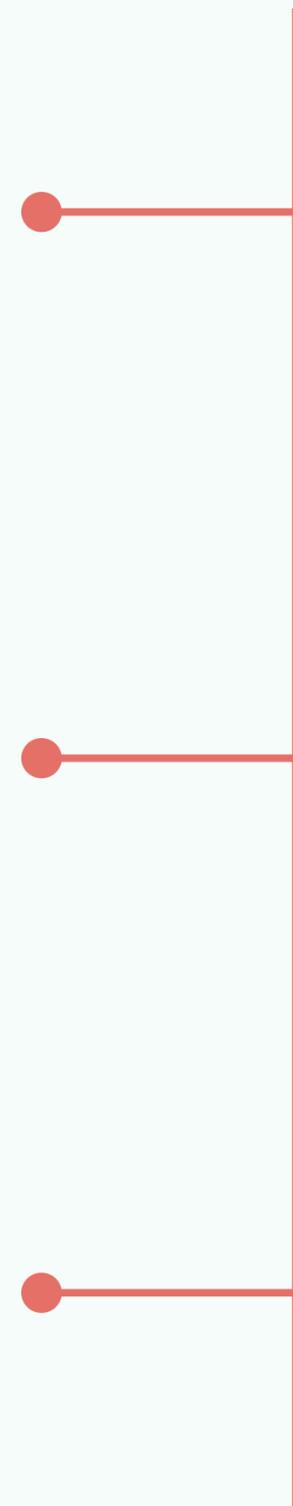
No atual momento de pandemia, gestantes e lactantes podem ficar em dúvida sobre quais condutas adotar a fim de evitar exposição ao risco de contaminação pela Covid-19 na fase de amamentação.

Então, vamos às orientações.





1. Até o momento, não há evidências de transmissão da COVID-19 pelo leite materno. A amamentação continua sendo recomendada, mesmo em regiões onde ocorre a transmissão comunitária da COVID-19.
2. Mulheres com Covid-19 ou com suspeita não necessitam interromper o aleitamento de bebês e crianças. Se desejar, a nutriz pode manter a amamentação, seguindo todos os cuidados de higiene, como lavar as mãos por pelo menos 20 segundos, usar máscara e evitar falar ou tossir durante a amamentação.
3. Durante a amamentação, as nutrizes devem usar máscara para evitar o contato da criança com gotículas que possam ser expelidas pela boca ou pelo nariz da lactante. A máscara deve ser substituída a cada mamada;





4.

A lactante deve lavar mãos e punhos, por pelo menos 20 segundos, com água e sabão ou álcool em gel 70%, sempre antes e depois de tocar no bebê, de amamentar ou extrair leite.

5.

Se a mãe tossir ou espirrar sobre as mamas ou peito exposto, deve lavá-lo delicadamente com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes da mamada.

6.

As superfícies e utensílios utilizados pela lactante devem ser repetidas vezes limpos e desinfetados.



7.

A amamentação precoce e o contato físico entre a mãe e o bebê, pele contra pele, promovem conforto para ambos e não necessita ser interrompido nos casos em que a mãe tenha COVID-19, desde que os cuidados de higiene como lavar as mãos constantemente e usar máscara, sejam adotados;

8.

O fornecimento de leite materno aos bebês e crianças poderá ser realizado também por meio da extração de leite. Caso a nutriz com COVID-19 ou com suspeita se sinta debilitada ou opte por não realizar a amamentação direta, ela pode fornecer o leite materno através de sua extração, tendo todos os cuidados de higiene como lavar as mãos constantemente, usar máscara e higienizar os utensílios utilizados.





9. A amamentação cruzada - quando uma criança é alimentada com o leite materno de outra mulher - é contraindicada, mesmo que a doadora do leite materno seja pessoa próxima ou familiar sem sintomas de COVID-19.



O incentivo ao aleitamento materno destina-se às gestantes, lactantes, mães, e também aos pais, familiares e cuidadores que estão vivenciando o universo da espera pelos bebês, ou que já vivenciam a experiência do estágio da amamentação.

Ainda que o processo de aleitamento envolva diretamente nutriz e bebê, a participação ativa dos companheiros (as) e familiares neste estágio é muito importante para o estreitamento dos laços afetivos entre a família.

No atual contexto de pandemia, mulheres gestantes e lactantes devem - sempre que possível - priorizar o isolamento social. Assim, para proteger a saúde das mães e dos bebês, mas também apoiar as nutrizes durante o estágio de aleitamento, devemos encorajá-las a amamentar, demonstrar empatia e solidariedade quanto aos desafios da maternidade e da amamentação materna, ainda que estejamos distantes uns dos outros.

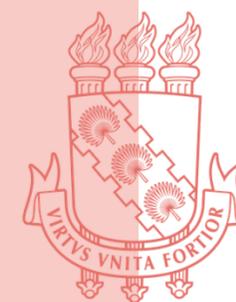
# Elaboração

Ernny Côelho Rêgo

Divisão de Apoio Psicossocial da Coordenadoria de Qualidade de Vida no trabalho da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (DIAPS/COQVT/PROGEP)

## Fontes:

- [OMS - perguntas e respostas sobre COVID-19, gravidez, parto e amamentação](#)
- [Infant and young child feeding](#)



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO  
DE PESSOAS