

Amamentar: uma escolha para a vida!

O bebé deve ser alimentado exclusivamente com leite materno até aos seis meses e, em conjunto com alimentos complementares, daí até aos dois anos.



filhos logo após o nascimento, mantendo-a, exclusivamente, até aos seis meses de idade, e privilegiando-a, a par de alimentos complementares, até aos dois anos de idade ou mais.

Vantagens da amamentação

A amamentação é, sem dúvida, a melhor alimentação para a criança: o leite materno não só constitui a forma mais perfeita de nutrição do recém-nascido, como contribui para o estreitamento dos laços entre mãe e filho.

Por desempenhar um papel fundamental na melhoria dos índices de saúde e qualidade de vida das crianças e das suas famílias, a promoção do aleitamento materno é uma prioridade. Assim, numa tentativa de dar às crianças o melhor começo de vida possível, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a desenvolver, em conjunto com a UNICEF, um esforço global no sentido de proteger, promover e apoiar o aleitamento materno.

O objetivo é criar um ambiente que motive as mulheres a iniciar a amamentação dos seus

Amamentar é o melhor que qualquer mãe pode fazer, por si e pelo seu bebé. É longa a lista dos benefícios do aleitamento materno.

De acordo com a Declaração de Innocent, redigida pela OMS e pela UNICEF, as vantagens da amamentação, para a mãe, são as seguintes: facilita a contracção uterina no pós-parto; reduz o risco de hemorragias prolongadas; reduz o risco de cancro da mama e do ovário; protege contra a osteoporose; aumenta o espaçamento entre gravidezes; proporciona a sensação de satisfação quando o aleitamento materno é realizado com sucesso.

Além de tudo isto, a amamentação representa a forma mais natural de recuperar o peso após a gravidez, já que a gordura acumulada é consumida para a formação de leite.

Para o seu filho, a amamentação traz igualmente inúmeros benefícios: proporciona uma nutrição ideal e de alta qualidade, contribuindo para o seu crescimento e desenvolvimento saudável; diminui a incidência de doenças infecciosas, contribuindo para a redução da mortalidade e morbilidade infantil; promove o desenvolvimento correcto dos maxilares e dos dentes; evita a obesidade, já que as crianças não ingerem leite em excesso; o leite materno é mais facilmente digerido e absorvido; proporciona imunidade passiva, contendo altos níveis de imunoglobulinas (IgA e IgG), e protegendo assim o recém-nascido de doenças respiratórias e gastrointestinais.

De salientar que a vinculação afetiva estabelecida entre mãe e filho através da amamentação vai influenciar toda a vida futura da criança, em termos emocionais, psicológicos, fisiológicos e intelectuais.

Não esquecer também que a amamentação proporciona benefícios económicos para a família, pois o leite materno está sempre pronto, sem custos e à temperatura ambiente! E

ajuda igualmente o planeta: é ecológico, pois não desperdiça recursos naturais e não produz lixo nem causa poluição!

Faça uma escolha para a vida: amamente o seu filho!

Francisco Antunes



Francisco Antunes
Enfermeiro da ULS Nordeste
Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia

Como se produz o leite?

Processo que está sob influência de hormonas produzidas no cérebro (prolactina e ocitocina), emoções da mãe e bebé.

O leite é produzido nos alvéolos. Quando o bebé mama, estimula as células circundantes dos alvéolos, que ejetam o leite produzido através dos canais galactóforos onde fica armazenado

No final da gravidez começa a ser produzido o colostro. Após o parto, a produção de leite depende da prolactina e da correta alimentação da mãe.

Os reflexos de sucção e deglutição do bebé, acompanhados de uma pega correta provocam a ereção do mamilo, auxiliando o esvaziamento do leite dos seios galactóforos para a boca do bebé.

O que fazer para uma amamentação bem sucedida?

- Posição da Mãe**
 - Procure uma posição confortável
 - Adote diferentes posições
- Posição do bebé**
 - Deve estar bem acordado
 - Totalmente virado para a mãe - "barriga com barriga"
 - se o bebé necessitar de mais espaço pode levantar-lhe a anca
- Posição da mão**
 - Coloque a mão em "C" e não em "pinça", para permitir que o mamilo se torne mais proeminente
- Pega correcta**
 - Levar o bebé à mama e não a mama ao bebé
 - Tocar com os mamilos suavemente No bebé para o estimular a rodar a cabeça e abrir a boca
 - O bebé deve "abocanhar" o mamilo e grande parte da aréola
 - O lábio inferior do bebé deve estar voltado para fora e o queixo a tocar a mama
 - Deve conseguir ouvir o seu bebé a deglutir e não um "ruído seco"
 - Para retirar o bebé da mama coloque suavemente um dedo no canto da boca
 - No final da mamada coloque o bebé a arrotar

Quais as características do leite??

Colostro

- Amarelado e espesso;
- Rico em anticorpos;
- Pode ser em quantidade menor que o leite maduro
- Transmite a primeira imunidade ao bebé;
- Ajuda a eliminar as primeiras fezes;
- Pode prevenir o aparecimento de icterícia.

Leite maduro

- Surge depois do colostro 48-72h
- Leite do início
 - Leite do início da mamada;
 - Rico em água, proteínas e vitaminas.
- Leite do fim
 - Leite do final da mamada;
 - Rico em gorduras;
 - Proporciona o aumento de peso do bebé;
 - Dá ao bebé a sensação de saciado.