



AMAMENTAÇÃO
Incentive a família,
alimente a vida.

Amamente seu filho até os dois anos ou mais.
Nos primeiros seis meses, dê somente leite do peito.

Amamentar é importante para os bebês, a família e a sociedade.
Por isso, apoie e contribua para que mais mulheres amamentem seus filhos.

#Amamente
Acesse saude.gov.br/amamentacao
e abrace essa causa.

136
BRASIL
MINISTÉRIO DA SAÚDE
RETELA AMADA BRASIL

Amamenta
Amamenta
AmamentaBR
Amamenta
MinisterioDaSaude

Com o tema “Capacite os pais e permita a amamentação, agora e no futuro!”, o objetivo é estimular o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida e de forma complementar até os 2 anos de idade

Nesta quinta-feira, 1º agosto, é comemorado o Dia Mundial da Amamentação. A data foi criada no ano de 1992, pela Aliança Mundial de Ação pró-amamentação (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA) com o intuito de conscientizar as mulheres sobre a importância do aleitamento materno.

Em São Carlos, a Prefeitura, por meio da Secretaria de Saúde, irá realizar ao longo do mês de agosto atividades para incentivar o aleitamento materno nas unidades básicas e de saúde da família. A campanha Agosto Dourado remete ao mês dedicado à intensificação das ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, chamando atenção para a grande importância da amamentação no desenvolvimento do recém-nascido. O leite materno deve ser a única fonte de alimento para os bebês nos primeiros seis meses de vida. Os benefícios são inúmeros para as mães e para os bebês.

O slogan da Semana Mundial do Aleitamento Materno de 2019 é “Capacite os pais e permita a amamentação, agora e no futuro!”. A iniciativa, que acontece anualmente em agosto, enfatiza a importância do envolvimento de todos os familiares próximos, não apenas da mãe, para garantir que seja possível o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida e de forma complementar até os 2 anos de idade.

“Quando nos referimos à amamentação, o binômio mãe-bebê surge de imediato em nosso pensamento, porém para que ela ocorra é preciso que haja um ambiente favorável: tranquilo, confortável e sem fatores estressores, com a presença de pessoas para assegurar uma amamentação de qualidade para mãe e bebê”, explica a Dr^a Nathalie Moschetta Monteiro Gil, pediatra e neurologista infantil da equipe do Hospital América.

Ainda segundo a pediatra, “a participação do pai, a ajuda de familiares e a assistência de profissionais de saúde são fatores que interferem diretamente no êxito do amamentar. O pai é fundamental no processo do aleitamento materno e pode participar de diversas maneiras, sendo as principais estar ao lado da mãe para oferecer todo o apoio necessário durante o processo e auxiliar em outras funções. Familiares e amigos também podem contribuir com esses cuidados”, complementa.

Para Marinna Reis, nutricionista e membro da Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral e membro júnior da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN), “a alimentação, noites de sono regulares e uma ingestão adequada de líquidos são fatores que podem influenciar na produção do leite materno. A hidratação tem um papel de destaque neste período”, contou.

Uma alimentação balanceada, com a ingestão adequada de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), além de vitaminas e minerais, é fundamental para a qualidade da amamentação. “Não existem alimentos específicos que aumentam ou diminuem a produção de leite. O que garante que essa produção seja eficaz são; boa pegada do bebê e a sua sucção, baixo estresse e ansiedade na mãe e hidratação correta”, a especialista ainda aponta como quantidade ideal de consumo de água a de 4 litros por dia.

Desmistificando

- A amamentação não faz mal à mãe. Pelo contrário, o ato de amamentar ajuda a mãe a perder peso mais rápido após o parto, além de diminuir o sangramento intrauterino no pós-parto;

- A amamentação não causa dor nos seios da mulher. Pode ocorrer um inchaço no seio e o

vazamento do leite, além de um desconforto físico, mas se a mãe tiver sido corretamente orientada antes, a pega correta (relação da boca do bebê com a mama da mãe) e uma massagem no seio são suficientes para garantir que não haja maiores dificuldades;

- O leite nos primeiros dias após o parto não é mais fraco. No começo é normal um volume mais baixo e uma coloração diferente, o qual chamamos de colostro. Só depois que a produção aumenta;

- Mulheres que amamentam não devem seguir uma dieta muito restritiva. A alimentação da mãe deve ser equilibrada e variada;

- Excesso de exercício físico aliado a dieta restritiva podem prejudicar a produção do leite materno.

Benefícios da amamentação- O aleitamento materno apresenta inúmeras vantagens, como aspectos higiênicos, imunológicos, psicossociais e cognitivos, contribuindo também para a prevenção de doenças futuras. Além disso, gera menor custo e efeito anticoncepcional, bem como outros inúmeros benefícios para o organismo da mãe e do bebê.

Auxilia no desenvolvimento neurológico, no fortalecimento do sistema imunológico e reforça o vínculo afetivo entre mãe e filho.

O leite materno também reduz a morbimortalidade infantil ao diminuir a incidência de doenças infecciosas, proporciona nutrição de alta qualidade para o bebê e promove a correta estimulação dos músculos orofaciais.

Estudos recentes tem mostrado que bebês que receberam aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida desenvolveram fatores protetores na infância e na vida adulta para obesidade, diabetes, doenças inflamatórias intestinais, leucemia infantil, otite média, infecções do trato respiratório superior e inferior e apresentaram melhor desempenho em testes de inteligência (QI).

(31/07/2019)