

# Amamentação salva vidas

Leite materno é considerado padrão ouro de qualidade por oferecer todas proteínas e nutrientes para o bebê. Tema foi abordado no Webinar voltado ao Agosto Dourado

APRESENTADO POR: **DASA**

O aleitamento materno foi a pauta central do Webinar "Agosto Dourado: a importância da amamentação para a vida dos bebês". Realizado pelo Correio Braziliense e patrocinado pela Maternidade Brasília, pertencente à Dasa, maior rede de saúde integrada do Brasil, o evento foi mediado pela jornalista e editora do site do jornal, Mariana Niederauer.

Com a participação das profissionais Dra. Juliana Sobral, pediatra da Maternidade Brasília; Thaís Sarinho, enfermeira e supervisora do banco de leite da Maternidade Brasília; e Bárbara Lins, empreendedora e jornalista, o webinar abordou a importância do Agosto Dourado; os desafios do aleitamento materno; restrições e critérios para a doação de leite; e orientações gerais voltadas ao assunto.

Sabe-se que a campanha, realizada no oitavo mês do ano, simboliza a luta pelo incentivo à amamentação. Entretanto, de acordo com o Ministério da Saúde, a iniciativa também busca dar suporte às mulheres e redes de apoio quanto ao aleitamento, além de incentivar a doação para bancos de leite.

A cor estabelecida para a época está relacionada ao padrão ouro de qualidade

do leite humano. "O Agosto Dourado faz uma menção a esse alimento perfeito que a gente tem na natureza. Chamamos de alimento de ouro por ser capaz de nutrir e hidratar um ser humano por seis meses no período de crescimento e desenvolvimento super acelerado. Não temos outro alimento que faça esse papel", explica a Dra. Juliana.

A pediatra também informa que, ao contrário do que pode ser dito popularmente, o leite materno não é considerado fraco em nenhum momento das suas fases. Desde o colostro, que é o primeiro leite produzido quando se inicia a amamentação, até o leite intermediário e, posteriormente, o leite mais maduro, considerado mais gorduroso, o bebê recebe todas as proteínas e nutrientes necessários para a sua alimentação, além dos anticorpos que passam da mãe para o filho.

Ainda assim, muitas pessoas associam o leite estar mais forte quando a amamentação chega à parte mais madura do período, visto que o bebê tende a mamar menos vezes. Entretanto, na prática, não é isso que ocorre. "O colostro, leite inicial, não tem a gordura do leite maduro, portanto, a digestão é mais rápida e, com isso, o neném precisa mamar com mais frequência. Mas não existe leite fraco. Todo leite materno tem a sua importância e o que é preciso para o crescimento adequado. A composição é perfeita", complementa.

Outra questão fundamental para o período

da amamentação ser tranquilo e confortável para prover a nutrição do bebê de forma adequada é a alimentação da mãe. Nesse caso, é imprescindível estar atenta às refeições diárias justamente para que a mulher tenha força o suficiente no momento do aleitamento. Para isso, a pediatra aconselha: "abra menos embalagens e descasque mais".

A médica indica que a alimentação deve ser natural, variada e com o máximo de cores possível. Além disso, deve-se evitar dietas restritivas para perder o peso que foi adquirido no momento da gestação, visto que é necessário que a mulher esteja comendo bem e, também, bebendo bastante água para se hidratar.

"Nesse período, é necessário uma rede de apoio, com pessoas de confiança, para auxiliar no momento de cozinhar, tomar banho ou descansar. A mãe é responsável por dar o peito e garantir a amamentação, mas manter o ambiente adequado para que ela continue amamentando é função da rede de apoio dentro de casa", destaca.

Bárbara Lins, empreendedora e jornalista na 36ª semana de gestação, defende a importância do acompanhamento adequado e da busca constante por informações, além da presença da rede de apoio. Para ela, esse cuidado é fundamental para que não haja o risco de seguir conselhos que, na prática, não promovem a saúde e o bem-estar gestacional.

Contudo, apesar do conhecimento adquirido e dos mitos, ainda há medos e receios que permeiam a gravidez da

jornalista. "A gente sabe que não tem essa questão de leite forte ou leite fraco, mas dá medo do mesmo jeito de não ter o suficiente para amamentar o meu filho que está vindo", compartilha.

Complementando o relato de Bárbara, a Dra. Juliana pontua que a busca do conhecimento é uma das melhores formas para minimizar medos, angústias e culpas maternas. Para isso, a pediatra aconselha a procura por guias que regem as condutas médicas; a iniciativa dos pais em tirar dúvidas com o médico de confiança; e a realização de cursos para os casais se prepararem.

"Na Maternidade Brasília, por exemplo, temos o curso de casais grávidos que conta com uma equipe multidisciplinar, onde há enfermeiras, pediatras, obstetras, anestesiologistas, psicólogos, fonoaudiólogos e nutricionistas. A gente acolhe todas as dúvidas e abre espaço para perguntas no final também", relata.

Além disso, a Maternidade também oferece cursos apenas para os avós, visto que são pessoas que costumam fazer parte da rede de apoio durante a gravidez da mãe e após o nascimento do bebê. Nesse aspecto, o intuito desse ambiente dirigido por especialistas é relembrar como cuidar de uma criança, assim como passar orientações mais atualizadas sobre a maternidade. Com essa atenção especial, promove-se um maior alinhamento de gerações, com foco no cuidado e na saúde dos pequenos.

## Cuidados e orientações

"Quando tive a minha primeira filha, entrei no banho com água quente", lembra Mariana Niederauer, jornalista do Correio Braziliense, no Webinar. Neste período em que é realizada a amamentação, é importante redobrar a atenção com alguns hábitos, incluindo os de higiene, para evitar o ingurgitamento mamário, isto é, o empedramento do leite, como é conhecido popularmente.

No caso dos banhos, por exemplo, é recomendável evitar a alta temperatura da água, visto que pode vasodilatar a região e, com isso, a mama é preenchida com mais leite. Não se deve apostar também em águas geladas, já que o frio inibe a produção do leite por meio da vasoconstrição.

Além disso, Thaís Sarinho, enfermeira e supervisora do banco de leite da Maternidade Brasília, recomenda alguns cuidados extras para o conforto das mulheres após o parto. A profissional aconselha, desde o momento na maternidade, a realização da massagem no peito e a ordenha do leite. Esse procedimento, segundo a especialista, evita o ingurgitamento mamário.

"A massagem deve ser feita na região do mamilo, na aréola, até a parte superior do peito e a área axila. É preciso fazer movimentos circulares na mama, com os dedos para conseguir desobstruir pequenos nódulos presentes na região", informa.

Associado a essas iniciativas, a enfermeira ainda reforça a necessidade de realizar o preparo da mama antes do momento de amamentar. Isso porque, quando o leite desce e a mama se preenche, o bebê pode sentir dificuldade em se alimentar. Esse processo chamado de pega diz respeito, basicamente, ao jeito que o bebê "abocanha" o seio da mãe para mamar.

## MITOS E VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO

### MITOS

-  A doação de leite pode interferir na amamentação
-  Algumas mães produzem leite fraco
-  O leite industrializado é quase como o materno
-  Compressa de água quente ajuda com o leite empedrado

### VERDADES

-  O leite materno pode ser congelado
-  A amamentação diminui o risco de câncer de mama
-  Quanto mais o aleitamento for estimulado, mais leite será produzido
-  A amamentação pode ser prejudicada pelo uso de mamadeira e chupeta
-  Extratores auxiliam na retirada do excesso de leite



## Ato de amor

No Webinar voltado ao Agosto Dourado, a Dra. Juliana Sobral reforçou a importância das mães doarem aos bancos de leite. "São gotinhas de amor que valem ouro e salvam as vidas dos bebês que estão internados ou são prematuros", indica. A pediatra ainda informa que uma mãe que doa meio litro de leite, por exemplo, pode alimentar uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI) neonatal inteira.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), seis milhões de vidas são salvas por ano quando há ampliação das taxas de amamentação até o sexto mês de vida. Dessa forma, o ato de realizar a doação de leite pode ser determinante para ampliar as chances de recuperação dos bebês, pois oferece

acesso a uma alimentação adequada.

Dados do Ministério da Saúde indicam que há 222 bancos de leite humano presentes em todos os estados brasileiros e, ainda, 217 postos de coleta. Sabe-se que, no Distrito Federal, os bancos de leite da rede pública de saúde possuem a certificação de "Padrão Ouro", classificação concedida pelo Programa Internacional Ibero-Americano de Bancos de Leite Humano (IBERBLH).

O título busca avaliar a alta qualidade de todos os processos de trabalho: desde o acolhimento das mães à coleta até o armazenamento, pasteurização e distribuição do leite para os bebês. A supervisora do banco de leite da Maternidade Brasília, Thaís Sarinho, informa que, além de estar incluída nessa listagem, a unidade materna da Dasa também conquistou a mesma certificação.

"O sistema público já possui uma tradição de qualidade de serviço e o nosso banco de leite também. Chegamos a conquistar o título 'Padrão Ouro' e temos conseguido manter a qualidade que se exige. Realizamos esse trabalho de receber as doações. Nós fornecemos material e montamos kits. As mães, sempre que necessitarem, podem solicitar novos insumos para a coleta", informa a enfermeira.

Para realizar a doação, é necessário que a mãe produza leite o suficiente para o seu bebê e, ainda, para poder realizar a coleta. Além disso, é fundamental realizar exames prévios de sorologia para descartar enfermidades e considerar a mulher como doadora.

Assim como existem critérios para realizar a doação, também há indicações para quem deve receber. "Os leites são, preferencialmente, destinados aos bebês das UTIs neonatais e para os

que possuem baixo peso. Dentro da Maternidade Brasília, a gente consegue fazer essa distribuição, mas é importante que a gente receba mais doações para abarcar todos", explica Thaís.

Referência em pediatria, obstetrícia e ginecologia, a Maternidade Brasília é a única do Centro-Oeste com acreditação internacional do Programa QMentum Global, da Accreditation Canada International (ACI), modelo de avaliação de serviços de saúde aplicado em mais de 30 países.

Buscando oferecer acolhimento e serviço à gestante, a unidade materna pertencente à Dasa apoia a campanha Agosto Dourado e busca reforçar o assunto para auxiliar na saúde, desenvolvimento e bem-estar das mães e dos bebês.

**Matéria escrita pela jornalista Gabriella Collodetti**