

No mês de conscientização sobre a importância do aleitamento materno, especialistas falam dos benefícios para o bebê e para a mãe

POR ANA MILETTI

Período dedicado à proteção, à promoção e ao apoio ao aleitamento materno, o Agosto Dourado busca conscientizar a sociedade sobre os benefícios da prática e destacar que o auxílio à mulher que amamenta deve ser um compromisso coletivo, envolvendo familiares, profissionais da saúde e toda a sociedade.

O leite materno é considerado o “padrão ouro” da nutrição, por isso o nome da campanha. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que até os seis meses de vida ele seja o único alimento do bebê, por ser completo e fornecer anticorpos essenciais contra infecções e diarreias.

A pediatra Anna Dominguez Bohn explica que, para além dos benefícios conhecidos, a transferência para o bebê das proteínas de defesa produzidas pela mãe confere uma proteção direta e imediata — conhecida como imunidade passiva. “Recentemente, identificou-se um aspecto fascinante: a presença de imunomoduladores. Esses componentes, essenciais para o desenvolvimento do sistema imunitário, auxiliam o organismo do recém-nascido a aprender a regular as próprias respostas, evitando reações excessivas ou insuficientes.”

A médica relembra que, apesar do progresso das tecnologias das fórmulas, a ingestão do leite materno é primordial para os recém-nascidos. “É imprescindível incentivar e oferecer todo o suporte necessário à mãe que deseja amamentar, assegurando a presença do leite materno na dieta do bebê, independentemente de ser a fonte exclusiva de nutrição.”

Para a mãe, os proveitos são múltiplos também. Anna expõe que, no curto prazo, observa-se uma redução significativa no risco de hemorragias no pós-parto, além do estímulo para a liberação de ocitocina, hormônio fundamental para a contração uterina necessária nesse período. “Há, também, o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê, sendo que o início da amamentação logo na primeira hora de vida auxilia na redução dos riscos de depressão pós-parto”, acrescenta.

Amamentar pode ser um processo natural, mas nem sempre é fácil e muitas mulheres esbarram em dificuldades, como a impossibilidade de alimentar os filhos. É aí que entram os bancos de leite humano (BLHs), que auxiliam com doações de leite as mães que passaram por percalços no processo.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

O alimento com pad

A CONSCIENTIZAÇÃO

■ A Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM), de 1º e 7 de agosto, e o Agosto Dourado constituem importantes estratégias das políticas públicas de saúde voltadas à promoção, à proteção e ao apoio ao aleitamento materno, reconhecido como uma das intervenções de maior impacto para a redução da morbimortalidade infantil e para a promoção da saúde da mulher e da criança.

DADOS

■ Segundo o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani), apenas 45,8% dos bebês brasileiros com menos de seis meses recebem exclusivamente o leite materno

BENEFÍCIOS PARA OS BEBÊS

- **Aumento da imunidade:** fornece anticorpos essenciais que protegem contra infecções respiratórias, pneumonia e otites
- **Prevenção de doenças crônicas:** reduz o risco de desenvolvimento de obesidade, diabetes, hipertensão e colesterol
- **Desenvolvimento da arcada dentária e da fala:** o movimento da sucção exercita os músculos do rosto
- **Melhora do sistema digestivo:** diminui as chances de diarreias, cólicas gastrointestinais e alergias alimentares

DIFICULDADES

■ Os principais impeditivos nesse processo são a pega incorreta do bebê, ao abocanhar apenas o bico e não a aréola; dor com fissuras ou lesões no mamilo; ingurgitamento mamário — empedramento dos seios causados pelo acúmulo de leite —; e mastite, que é a infecção no seio que causa dor forte, vermelhidão e febre. A orientação adequada ajuda a superar esses desafios iniciais.

SINAIS DA EFICÁCIA

■ Muitas mães são levadas a dar outro tipo de alimento para o bebê por insegurança em saber se o bebê está ou não passando fome. Fatores como ganho de peso, frequência das mamadas, quantidade de urina e estado de hidratação, quando regulados, mostram a eficiência do leite materno em nutrir e hidratar os recém-nascidos.

AJUSTES

■ A posição correta na hora de amamentar o bebê é a que o recém-nascido está colado na barriga da mãe, com a boca bem aberta abocanhando boa parte da aréola. Se o peito estiver muito duro na mamada, é essencial tirar um pouco de leite com a mão para amaciar a área. Na maioria dos casos, o apoio dado por especialistas pode diminuir a incidência de problemas.

