

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.

Na Semana Mundial do Aleitamento Materno, que se assinala de 6 a 12 de Outubro, a Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste reforça que o leite materno é a melhor opção, para o bebé e para a mãe.

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 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

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 contração 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!

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.