

8 de julho de 2014

<http://justnews.pt/noticias/beneficios-da-amamentacao>

Nelson Odilon

Pedro Quintas

## Benefícios da amamentação

Nelson Odilon/Pedro Quintas

Enfermeiro especialista em Saúde Materna e Obstetrícia/Enfermeiro especialista em Saúde Comunitária.

### Nelson Odilon

Enfermeiro especialista em Saúde Materna e Obstetrícia, ACES Entre Douro e Vouga II.

Membro efetivo do Conselho de Enfermagem Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros

### Pedro Quintas

Enfermeiro especialista em Saúde Comunitária, ACES Baixo Mondego

Membro suplente do Conselho de Enfermagem Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros.

“O aleitamento materno é a prenda mais preciosa  
que uma mãe pode dar ao seu filho.  
Na doença ou na desnutrição, esta prenda pode salvar a vida.  
Na pobreza, pode ser a única prenda.”  
Lawrence (1991)

Porquê amamentar? Porque o leite é um produto natural, vivo e inimitável. Este transmite ao bebé, de forma natural, inócua e gratuita, anticorpos, água e nutrientes em quantidade adequada e suficiente.

Atualmente, as organizações internacionais, os governos, as associações científicas e técnicas, entre as quais a Organização Mundial de Saúde, a Academia Americana de Pediatria e a Associação Americana dos Médicos de Família, recomendam o aleitamento materno exclusivo, durante os primeiros seis meses de vida, assim como a sua continuação até aos dois ou mais anos.

É então desejável que o aleitamento materno prossiga ao longo de todo o programa de diversificação alimentar e enquanto for mutuamente desejado pela mãe e latente. No entanto, alguns latentes poderão necessitar de complementar o aleitamento materno antes dos 6 meses (mas nunca antes dos 4 meses), de forma a assegurar um crescimento e desenvolvimento normais.

Do ponto de vista nutricional, é importante lembrar que, a partir dos 6 meses, o volume de leite ingerido é insuficiente para suprimir as necessidades energéticas, proteicas e em micronutrientes do bebé. Para além dos aspetos nutricionais associados à amamentação, a maturação fisiológica e neurológica do latente requerem um plano seguro na diversificação alimentar até ao regime familiar (Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012).

O leite materno, pela sua composição, é facilmente digerido, metabolizado e absorvido, sendo adequado à imaturidade da função gastrointestinal e renal do recém-nascido. Apenas por volta dos 4 meses o bebé se encontra preparado para a diversificação alimentar, quer do ponto de vista da evolução maturativa, quer pela aquisição de maior estabilidade cervical e maxilar. Entre o 5.º e o 8.º meses, o padrão primitivo da sucção modifica-se e estabelece-se a passagem da sucção para a mastigação (Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012).

### Benefícios do aleitamento materno

Amamentar é um ato que traz benefícios para a saúde da mãe e filho, a curto e a longo prazos. Estes benefícios em saúde repercutem-se em vantagens sociais, económicas e ambientais.

Diversos estudos comprovam uma associação entre aleitamento materno e um menor risco de otite média, gastroenterite aguda, infeções respiratórias baixas severas, dermatite atópica, asma, obesidade, diabetes de tipos 1 e 2, leucemia, síndrome de morte súbita no latente e enterocolite necrotizante (Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012).

Estima-se que, se todas as crianças no Reino Unido estivessem em programa de amamentação exclusiva, o número de hospitalizações a cada mês, por diarreia, seria reduzido a metade e o número de crianças hospitalizadas por infeção respiratória reduzida para um quarto (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2008).

Também a mulher que amamenta beneficia com a amamentação:

- Involução uterina mais rápida e menor risco de hemorragia, pela ação da ocitocina;
- Menor risco de anemia e aumento das reservas de ferro, pela diminuição do sangramento durante o puerpério, e ação da amamentação sobre o eixo hipotálamo-hipófise-ovário, inibindo a ovulação e, conseqüentemente, a menstruação (atraso no regresso da fertilidade);
- Recuperação do peso pré-gravídico devido ao ato de amamentar (amamentar queima até 500 calorias a mais por dia) e ao gasto energético da produção de leite, sendo mais evidente a partir dos 3 meses e localizada na cintura e anca;
- Prevenção da osteoporose, devido ao aumento da metabolização de cálcio que, ao mesmo tempo que é mobilizado dos depósitos ósseos para a produção de leite, também aumenta a sua absorção;
- Diminuição do risco de cancro da mama e do ovário.

Um estudo alargado com 50.302 mulheres com cancro da mama e 96.973 mulheres sem patologia mamária, determinou que o risco relativo de cancro da mama diminui cerca de 4,3% a cada 12 meses de amamentação (The Canadian Task Force on Preventive Health Care, 2003).

É de salientar, também, o desenvolvimento de um vínculo de apego saudável e duradouro, maior autoestima e autoconfiança, maior satisfação íntima, superação das dificuldades biológicas e psicossociais e menor índice de depressão pós-parto ou o seu aparecimento tardio.

As vantagens económicas dizem respeito aos custos associados às fórmulas infantis e artigos relacionados (biberões, esterilizadores, etc.). Há que ter em conta o menor gasto em consultas, internamentos, medicamentos e absentismo dos pais.

Também, a nível ambiental, permite a redução de energia e recursos alimentares. Além disso, não são necessárias embalagens, nem produtos para limpeza ou desinfecção.

Mundialmente, é difícil realizar afirmações sobre a incidência e prevalência da amamentação. Em termos europeus, a tendência revela que a iniciação do aleitamento materno é, de um modo geral, elevada, sendo que, entre 1996 e 2006, houve um aumento das taxas de 10% para 19%, mas revela-se um decréscimo de 50% nos primeiros seis meses.

Em Portugal, Cardoso (2006) e Levy e Bértolo (2008) referem que alguns estudos apontam para uma alta incidência do aleitamento materno: 80% a 90% das mães portuguesas iniciam o aleitamento materno. No entanto, esses mesmos estudos mostram que quase metade das mães desistem de dar de mamar durante o primeiro mês de vida do bebé, decrescendo para 25% aos seis meses, sugerindo que a maior parte das mães não consegue cumprir o seu projeto de amamentar, desistindo muito precocemente da amamentação.

### **Medidas práticas a adotar para promover a amamentação:**

Eliminar as barreiras à amamentação (físicas, culturais, sociais);

Sensibilizar, dar formação e treinar os profissionais de saúde para esta área;

Implementar programas estruturados de suporte à amamentação. Estes programas devem ser sujeitos a auditorias;

Educação e informação pré-natal e natal relativa à amamentação e apoio pós-natal (implementação, a nível

nacional, da visita domiciliária ao recém-nascido e à puérpera pelo enfermeiro de família) e enquanto durar a amamentação;

Existência de políticas nacionais e regionais que promovam a amamentação: diretrizes escritas, identificação dos profissionais envolvidos, auditorias externas;

Articulação entre ordens profissionais e associações científicas, no sentido da conceção de um Manual de Boas Práticas em Amamentação;

Encorajar a criação de redes de apoio, com envolvimento das maternidades, cuidados de saúde primários (CSP) e instituições/grupos de apoio à amamentação a nível regional e local;

Articulação efetiva entre as maternidades e as equipas dos CSP, através de sistemas de comunicação eficazes;

Garantir a efetiva aplicação da legislação de proteção da maternidade e paternidade, por forma a promover a amamentação exclusiva até aos 6 meses, e complementar até aos 2 anos ou até quando for desejável pela mãe e latente.