

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.