

7 a 13 de outubro

Semana Mundial do Aleitamento Materno

De 7 a 13 de outubro, comemora-se em Portugal a **Semana Mundial do Aleitamento Materno**, pelo que aproveitamos a oportunidade para assinalar esta data, através de uma mensagem dirigida a todas aquelas que vão ser mães ou o foram recentemente.

Um velho provérbio diz-nos que “O leite e o amor da mãe são insubstituíveis”, hoje esta teoria volta a estar em voga após uma época em que inúmeras campanhas mercantis apelaram às falsas vantagens do leite artificial.

Atualmente o aleitamento materno é considerado um dos pilares fundamentais para a promoção e proteção da saúde das crianças em todo o mundo.

Assim a Organização Mundial de Saúde, a UNICEF e o Ministério da Saúde defendem a amamentação exclusiva até aos seis meses e aconselham-na ainda como complemento alimentar até aos dois anos de vida ou mais.

Esta constitui ainda um direito, quer para o bebé quer para a mãe, salvaguardado na legislação portuguesa (Artº 47 do Diário da República, 1.ª série, N.º 30 de 12 de fevereiro de 2009), que estabelece o direito a um período diário de dispensa das mulheres que trabalham, para que estas possam manter a amamentação dos seus filhos.

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, sendo considerado o alimento ideal para todos os bebés desde o primeiro dia de vida. Este responde em todos os momentos às necessidades de crescimento do bebé, desde os prematuros até aos mais crescidos, visto que a sua composição se vai alterando à medida que decorre a amamentação.

Assim nos primeiros dias é produzido o colostro que é uma substância amarelada extremamente rica em proteínas, sais minerais, e anticorpos que ajudam a proteger o bebé contra infecções, este é produzido em quantidades reduzidas, mas adequadas às necessidades do recém-nascido. A sua digestão é fácil e adequada aos primeiros dias em que o intestino ainda se está a adaptar.

Cerca do terceiro dia dá-se a chamada subida do leite, este passa a ser em maior quantidade e mais rico em gorduras mas continua a conter os anticorpos maternos que fortalecem o sistema imunitário do recém-nascido.

Também durante cada mamada a composição do leite varia, sendo no final das mamadas bastante mais rico em gorduras do que no princípio. Relativamente à quantidade poderemos referir que também aqui a natureza é perfeita dado que quanto maior for a necessidade de leite por parte do bebé, maior será a quantidade produzida pela mãe, pois é o próprio bebé que ao mamar estimula a produção de leite.

Esta é sem dúvida uma opção saudável com inúmeras vantagens quer para a mãe quer para o bebé.

Assim para o bebé, este é um alimento extremamente rico e equilibrado, que é digerido mais fácil e rapidamente favorecendo o desenvolvimento de uma flora intestinal equilibrada e prevenindo a obstipação. Este reforça o sistema imunitário do bebé ajudando a prevenir infecções gastrointestinais, respiratórias, urinárias e outras. Este diminui ainda o risco de alergias, nomeadamente as específicas para as proteínas do leite de vaca. A longo prazo, podemos referir também a importância do aleitamento materno para o desenvolvimento dos músculos da face diminuindo as dificuldades na

fala e para a prevenção das doenças cardiovasculares, bem como da obesidade, da diabetes, e da hipertensão. Este facilita também uma melhor adaptação a outros alimentos.

A amamentação ao seio materno é ainda importante, porque promove o contato físico e o estabelecimento de uma ligação emocional muito forte entre mãe e filho, designada por vínculo afectivo.

O amor e o carinho que a mãe transmite ao seu bebé enquanto o amamenta, promove um sentimento de segurança e o crescimento mais tranquilo do bebé, contribuindo assim para um melhor desenvolvimento mental.

No que diz respeito às vantagens para a mãe, o aleitamento materno facilita uma recuperação mais precoce, diminuindo o risco de hemorragias e infecções pós – parto e ajudando o útero a regressar ao seu tamanho normal mais rapidamente, bem como facilitando a recuperação do peso anterior à gravidez. Associa-se ainda a uma menor probabilidade de ter anemia, osteoporose, cancro da mama e do ovário. Aumenta a sua auto-estima e promove a ligação mãe filho, permitindo sobretudo à mãe sentir o prazer único de amamentar.

Para além de todas estas vantagens, o fato de este ter um baixo custo económico, estar sempre pronto, à temperatura ideal e sem necessidade de cuidados de esterilização são também um forte atrativo para esta prática.

De **7 a 13 de outubro**, comemora-se em Portugal a **Semana Mundial do Aleitamento Materno**, cujo tema será: **Apoio às mães que amamentam - Próximo, Contínuo e Oportuno**, visando chamar a atenção para a relevância do apoio de mãe para mãe, capaz de influenciar tanto o estabelecimento como a manutenção do aleitamento materno; Relevar os benefícios e a elevada eficácia do aconselhamento entre pares desafiando-nos a unir esforços para a expansão desse tipo de programas; Incentivar os defensores da amamentação, independentemente da sua formação de base, a desenvolver competências específicas para apoiar mães e bebés e sugerir a identificação de grupos de mães a amamentar que ofereçam ajuda prática ou apoio após o nascimento.



A Unidade de Saúde Familiar Quinta da Prata quis juntar-se a esta iniciativa, dado o interesse que atribui a esta temática. Assim no próximo dia **10 de outubro** irá por volta das **14 horas** decorrer uma nova sessão sobre aleitamento materno, para a qual desde já se convidam todas as mulheres **grávidas e todas as mães** que estejam a **amamentar**.

Contamos com a vossa presença.



Enf^a Sandra Ribeiro

Dr.^a Sílvia Villar