



A Semana Mundial do Aleitamento Materno é comemorada anualmente, entre os dias 1 e 7 de agosto, em mais de 170 países, com o objetivo de encorajar esta prática e fomentar a saúde dos recém-nascidos de todo o mundo.



Em 2019, a Semana Mundial do Aleitamento Materno tem como tema «Empoderar mães e pais, favorecer a amamentação» («*Empower Parents, Enable Breastfeeding*»).



## Aleitamento materno

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, recomendado em exclusivo para a alimentação do lactente nos primeiros 6 meses de vida, e em conjunto com a introdução dos alimentos sólidos após os 6 meses de vida.

## Vantagens do aleitamento materno

Para a mãe:

- . Maior rapidez da recuperação pós-parto (peso, involução uterina);
- . Diminuição da resposta materna ao stress;
- . Prolongamento do período de anovulação pós-parto;
- . Aparente diminuição do risco de cancro da mama e do ovário, e de doença cardiovascular.

Para o bebé:

- . Melhoria da função gastrointestinal;
- . Reforço da função imunitária e prevenção de doenças durante o período de amamentação e, aparentemente, durante os primeiros ano de vida.

## Conselhos úteis para o sucesso do aleitamento materno

- **Posicionamento correto do bebé:** para amamentar a mãe deverá adotar uma posição confortável que permita ao bebé uma pega correta, isto é:

⇒ Posicionar o bebé bem aconchegado à mãe, com a barriga encostada;  
⇒ Posicionar o nariz e boca do bebé na direção do mamilo e esperar que o bebé abra a boca para o mover na direção do mamilo  
⇒ Verificar pega correta: boca aberta, queixo encostado à mama e lábio inferior voltado para fora; a boca do bebé deverá abranger a maior parte da aréola mamária.

⇒ **Amamentação sem horário rígido:** o bebé deverá mamar quando quiser, tendo em atenção que no primeiro mês de vida, em regra geral (de acordo com evolução do peso e aconselhamento médico) os intervalos entre mamadas não deverão exceder as 3-4h inclusivamente no período nocturno;

⇒ **A duração das mamadas não é um ponto fundamental.** O bebé geralmente mama o que necessita nos primeiros 10 minutos. É essencial a mãe perceber se o bebé realmente está a mamar (ritmo lento de sucção, movimento de deglutição do leite);

⇒ O bebé deve esvaziar a mama e só se não ficar satisfeito passar para a mama contralateral; o bebé deverá sempre iniciar amamentação na mama que não mamou na mamada anterior ou na que mamou em último lugar;

⇒ Amamentar durante o período nocturno;

⇒ Evitar a chupeta no período de estabelecimento lactação (primeiros 15-30 dias de vida);

⇒ Procurar aconselhamento médico para a introdução de substitutos do leite materno.

⇒ A mãe deverá ter uma dieta equilibrada, com reforço da ingestão de líquidos.

## **Prevalência em Portugal**

Alguns estudos efectuados em Portugal demonstram que :

– Mais de 90% das mães amamentam o seu filho nos primeiros dias do bebé; e durante o 1º mês de vida da criança

– Ao fim de 3 meses, a percentagem de mães que amamenta desce para cerca de 50%;

– Aos 6 meses apenas cerca de 35% das mães dá leite materno aos seus filhos;

• Apesar de se verificar um aumento na prevalência de aleitamento materno nos últimos anos, estes estudos sugerem que actualmente a maior parte das mães ainda não consegue cumprir a recomendação de amamentar em exclusividade até aos 6 meses, prolongando o aleitamento materno até pelo menos aos 2 anos de idade da criança.