



Lição 8 – Amamentando

O que é leite materno? É uma substância extraordinária que contém os nutrientes, as enzimas (em quantidades perfeitamente balanceadas) e as substâncias imunológicas de proteção da vida (fatores de crescimento epidérmico) que se ajustam adequadamente para prover todas as mudanças necessárias na criança e são suficientes para proporcionar o seu pleno desenvolvimento físico.

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe. (BRASIL. Saúde da criança: Nutrição infantil. Aleitamento materno e Alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009).

O leite materno possui uma composição muito complexa, envolvendo aspectos individuais de cada mãe, mas é perfeito e ideal para suprir as necessidades nutricionais e proporcionar pleno desenvolvimento do bebê.

Não é somente um alimento, mas exerce uma atividade protetora e imunomoduladora no bebê, protegendo-o de infecções gastrointestinais e respiratórias e diminuindo a incidência de infecções e alergias.

O volume de leite é proporcional à capacidade gástrica do bebê. O colostro, ou o primeiro leite, é secretado desde último trimestre da gravidez e na 1ª semana pós-parto. Possui uma coloração amarelada, contendo mais proteínas e menos carboidratos e gorduras. É rico em anticorpos e leucócitos que protegem o bebê contra alergias e infecções.

Ademais, é laxante e contém fatores de crescimento que ajudam a acelerar a maturidade intestinal. 7 a 10 dias após o parto ocorre a secreção do leite maduro.

No primeiro momento da mamada, o leite é rico em fatores de proteção, proteínas, vitaminas e minerais, e no momento posterior é mais rico em gordura, importante para o aumento de peso e pleno crescimento do bebê.

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade. Isso exclui qualquer outro alimento como chá, água, suco ou qualquer outro líquido.



Lição 8 – Amamentando

A razão do aleitamento materno exclusivo até os 6 primeiros meses de vida está relacionada com o fato de que o leite materno, em si, é o melhor alimento para o bebê, suprimindo todas as suas necessidades nutricionais, imunológicas, microbiológicas e afetivas.

A melhor forma de amamentar é aquela em que a mãe consegue, da maneira mais tranquila e confortável possível, oferecer o seu leite para o filho. Algumas dicas importantes:

- Escolha um local da casa onde possa amamentar seu bebê sem ser incomodada. O momento deve ser de tranquilidade.
- Lave sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- O horário das mamadas deve ficar por conta do bebê, isto é, ele deve mamar quando der sinais de fome como choro, movimentos de busca com a cabeça e sucção das mãos.
- A amamentação deve ser prazerosa. Se você sentir desconforto ou dor poder ser um sinal que a criança não está mamando da forma correta.
- Se você sentir dificuldade ou tiver alguma dúvida, procure a ajuda de algum profissional capacitado da área da saúde.

E nunca se esqueça: o leite materno é o melhor e mais completo alimento que existe para o bebê!