

## O Leite Materno é um alimento vivo!

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural que possui a composição nutricional perfeitamente ajustada às necessidades do bebê. Sofre alterações ao longo do tempo, respondendo à crescente exigência de nutrientes que ocorre com o crescimento. Para além de nutrientes possui outras substâncias com capacidade imunomoduladora, bem como centenas de espécies de bactérias benéficas, tornando o leite materno inimitável. É adequado a quase todos os recém-nascidos, salvo raras exceções.

O aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida ajuda à formação de uma estreita relação entre a mãe e o bebê. O contacto e a atenção ajudam o bebê a sentir-se seguro e amado, o que é de extrema importância para a sua saúde, o seu crescimento e desenvolvimento.

Para que a amamentação tenha sucesso e decorra sem intercorrências, devem conjugar-se três fatores: o desejo e a decisão de amamentar, o estabelecimento da lactação e o suporte à amamentação.

Todas as grávidas devem ser informadas sobre as vantagens e questões práticas do aleitamento materno, para uma tomada de decisão, nomeadamente: importância da amamentação para a mãe e para o bebê; tempo de duração da amamentação exclusiva; importância de manutenção do aleitamento materno, se possível, até aos dois anos de vida; saber reconhecer quando o bebê está a receber leite suficiente; pertinência de evitar oferecer tetinas e chupetas até a amamentação estar estabelecida; saber identificar as formas de prevenir dificuldades; conhecer riscos das fórmulas para lactentes e as desvantagens de não amamentar.

As vantagens do aleitamento materno para a criança são nutricionais, anti-infecciosas, imunológicas, cognitivas, e afetivas.<sup>(1)</sup> Tem também um papel importante na estimulação da musculatura oro facial e moldagem do palato com benefício para a respiração nasal e oralidade/fala.<sup>(2)</sup> Para a mãe, as vantagens são a

promoção da involução uterina, estando associado a diminuição do risco de cancro da mama e do ovário. Potencia também as competências maternas.<sup>(1)(2)</sup>

É fundamental iniciar a amamentação logo após o nascimento, em contacto pele a pele com a mãe durante a primeira hora de vida, pois estimula a produção de leite materno. O alojamento conjunto, a amamentação frequente e guiada pelo bebé, um bom posicionamento, uma boa pega e a amamentação exclusiva, sem suplementos, contribuem igualmente para o sucesso da amamentação.

A todas as mulheres deve ser oferecido apoio na manutenção do aleitamento materno por forma a aumentar a duração e a exclusividade da mesma. O apoio em consulta ou visita domiciliária é mais eficaz, mas pode igualmente ser útil quando realizado através de contacto telefónico.

É fundamental que o pai e/ou outras pessoas significativas para a mãe/bebé também estejam a par das vantagens e das práticas do aleitamento materno para que possam dar o apoio e o estímulo necessário.

Para que a amamentação seja bem-sucedida, as organizações de saúde devem implementar e fazer cumprir o Código Internacional de Marketing de Substitutos do Leite Materno.

O profissional deve avaliar e antecipar a resolução dos problemas mais frequentes da amamentação durante a gravidez, nomeadamente se existiram previamente intervenções cirúrgicas ou alterações nos mamilos, que podem requerer apoio especializado durante o pós parto imediato.

Na maioria dos casos o mamilo fica mais saliente nas últimas semanas de gravidez e/ou logo após o parto, pelo que não é necessário fazer qualquer manobra ou usar qualquer método durante a gravidez.

Salienta-se que não constituem contra-indicação para o aleitamento as situações em que as mães são AgHBs positivas; têm infeção pelo vírus VHC; com síndrome febril; expostas a baixo teor de agentes químicos ambientais; fumadoras. Também não constitui contra-indicação a existência de hiperbilirrubinémia no recém-nascido.<sup>(3)</sup>

Em raras situações o aleitamento materno pode ser contraindicado de forma absoluta ou temporária. <sup>(1)</sup>

A informação veiculada durante a gravidez deve estar em consonância com os cuidados a prestar durante a consulta de puerpério. É igualmente importante nesta fase capacitar a grávida com conhecimento sobre o local ou locais onde possa recorrer para apoio.

Quando existe dúvida sobre a possibilidade de utilizar um fármaco durante o período da amamentação podem ser consultados sites de referência:

e-lactancia.org ([www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)),

LactMed ([www.toxnet.nlm.nih.gov](http://www.toxnet.nlm.nih.gov)),

SIMeG (Portugal).

Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil

Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco

Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil

Veja mais em [www.saudereprodutiva.dgs.pt](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt)

Bibliografia:

<sup>1</sup> Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento materno. [Online].: UNICEF; 2012 [cited 2014 Outubro]. Acessível em: [http://www.unicef.pt/docs/manual\\_aleitamento\\_2012.pdf](http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento_2012.pdf)

<sup>2</sup> Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. [Online]. Geneva: WHO; 2013 [cited 2014 Outubro]. Acessível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.pdf)

<sup>3</sup> World Health Organization. Infant and young child feeding : model chapter for textbooks for medical students. [Online]. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2009 [cited 2014 Setembro]. Acessível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44117/1/9789241597494\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44117/1/9789241597494_eng.pdf?ua=1)