Autor: Catarina Macedo, Manuela Araújo, Rita Fontes Oliveira

Última atualização: 2016/09/12

Palavras-chave: Aleitamento materno; Oxitocina; Prolactina

Resumo

O leite humano é um alimento vivo, completo e natural e o reconhecimento das suas múltiplas vantagens reuniu o consenso mundial, defendendo-se a amamentação exclusiva até aos 6 meses de vida e, complementada com outros alimentos, até aos 2 anos ou mais, precisamente por se acreditar que constitui a melhor forma de alimentar as crianças. O leite humano é melhor digerido, protege o bebé de infeções e alergias, facilita o contato afetivo com a mãe, é mais fácil de administrar e mais barato.

Aleitamento Materno

Se bem conhecessem as mães quanto valem as carícias maternas,
quanto as apreciam os tenros corações de seus filhos,
se elas as soubessem guardar e empregar sem capricho nem cegueira,
nenhum meio mais forte e seguro para pena ou prémio teria a educação.

Almeida Garrett

O que deve fazer?

Iniciar a amamentação o mais cedo possível. O primeiro leite é chamado ?colostro? e é muito rico em defesas. No início o bebé mama com sucções rápidas e em pequenas quantidades, pelo que quererá mamar frequentemente. A quantidade que se produz é suficiente para satisfazer as suas necessidades nutricionais durante os primeiros dias e quanto mais mamadas, mais estimulará a ?subida do leite?.

Como funciona a amamentação?

A produção e a expulsão do leite materno são mecanismos controlados principalmente por duas hormonas que agem no organismo da mãe: a prolactina e a oxitocina.

Quando o bebé mama, impulsos nervosos saem do mamilo para o cérebro da mãe que ?ordena? a libertação da prolactina e da oxitocina.
A oxitocina estimula a contração das células musculares à volta dos alvéolos e o leite que está armazenado na mama flui mais facilmente durante a mamada. A sua ação está muito ligada às sensações e sentimentos da mãe. Fatores como a mãe sentir-se contente, ter prazer com o bebé, mesmo quando este chora, tocá-lo ou olhá-lo vão ajudar o reflexo da oxitocina. A confiança na sua capacidade de amamentar e convicção de que o seu leite é o melhor para o bebé também são importantes para ajudar o leite a fluir. Deve, por isso, evitar fatores de stress ou ansiedade.
A prolactina atua na mama, fazendo com que as células secretoras produzam leite. A prolactina faz com que a mãe se sinta relaxada e algumas vezes sonolenta. A maior parte da prolactina está no sangue cerca de 30 minutos após a mamada, fazendo com que a mama produza leite para a mamada seguinte, e, quanto mais o bebé suga, mais leite é produzido. Há um ciclo diário da prolactina com maior produção noturna, levando a que seja particularmente importante amamentar durante a noite para manter a produção de leite.

Técnicas para Amamentar:

- Procure a posição mais confortável para ambos. As posições para dar de mamar podem variar, devendo escolher se prefere ficar sentada, deitada ou de pé, tendo sempre o cuidado de apoiar bem as suas costas;
- Coloque o bebé alinhado (cabeça e tronco) e de frente para a mãe (barriga com barriga) de forma a que o nariz esteja à altura do mamilo e a cabeça sobre o seu antebraço;
- A mãe deve posicionar o dedo polegar na parte superior da aréola e os outros quatro dedos abaixo, formando um ?C?;
- A boca do bebé deve ser levada em direção ao mamilo e não o contrário;
- Ao amamentar, a boca do bebé deve estar bem aberta, abrangendo não só o mamilo mas também a aréola. O nariz e o mento do bebé devem estar encostados à mama;
- A amamentação com posicionamento e pega corretos é indolor.
- Em caso de necessidade, pode retirar o leite para dar ao bebé mais tarde. Veja como em leite materno para utilização diferida.

Vantagens da amamentação

Vantagens para o bebé	Vantagens para a mãe
Reforça o vínculo afetivo entre mãe e filho;	Facilita a perda do peso ganho durante a gravidez;
Reforça o sistema imunitário da criança;	Contribui para que o útero recupere o seu tamanho normal mais rapidamente, e previne as hemorragias pós-parto;
Previne o aparecimento de diarreias;	Reduz o risco do aparecimento de anemia;
Reduz a incidência de alergias, infeções respiratórias e otites;	Diminui o risco de aparecimento de osteoporose, cancro da mama, ovário e endométrio (útero);
Desenvolvimento psicomotor, sensorial e comportamental mais adequados;	É mais prático e económico! Está sempre pronto a tomar e não requer preparação prévia nem utilização de

	biberões.
Reduz o risco de aparecimento na idade adulta de cáries, hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus, doença celíaca e doença inflamatória intestinal.	Vantagem ecológica ao eliminar a necessidade de utilização de vários produtos não biodegradáveis como as latas de leite em pó e biberões de plástico.

Veja todos os benefícios da amamentação aqui.

Qual deve ser a duração e a frequência das mamadas?

Cada bebé tem um comportamento diferente: uns podem mamar com frequência, e noutros a mamada é mais prolongada e fazem pausas mais longas. Se adormecer, é importante motivá-lo para a mamada cada 2 ou 3 horas:

- O horário rígido deve ser desencorajado e a preocupação inicial no pós-parto é estimular a sucção, mais do que propiciar calorias;
- Recomenda-se ?dar? em cada mamada os dois peitos, começando de um lado e terminando no outro; na mamada seguinte o peito a ser dado em primeiro lugar será o último da mamada anterior;
- São desaconselhadas as mamadas prolongadas (duração máxima de 20 minutos) que contribuem para a maceração do mamilo e formação de fissuras. Além de que o bebé pode ?perder? a força de sucção e passar a deglutir mais ar do que leite, o que contribui para o meteorismo e para as cólicas.

Conclusão

O Aleitamento Materno exclusivo satisfaz todas as necessidades nutricionais durante os primeiros 6 meses de vida com benefícios para a sobrevivência, crescimento e desenvolvimento infantis.

Referências recomendadas

- Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Família y Comunitaria (semFYC)
- Amaral J. Tratado de Clínica Pediátrica. 1 ed. Portugal; 2008. Pag 288-294
- O aleitamento materno
- UNICEF ? Manual do aleitamento materno
- Rede amamenta

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** .....

Catarina Macedo • Manuela Araújo • Rita Fontes Oliveira