



**Irina Barros**  
Enfermeira  
Serviço de Pediatria

## Aleitamento materno – o primeiro passo para a saúde do seu bebé!

---

São inúmeras as instituições de renome internacional que têm reconhecido as vantagens e as potencialidades do leite materno, nomeadamente a UNICEF e a OMS, que nesse sentido recomendam o aleitamento materno (AM) exclusivo, ou seja bebés unicamente alimentados ao peito, até aos 6 meses de vida, e a sua manutenção complementada por outros alimentos até aos 24 meses ou mais, como medida indispensável para a saúde e desenvolvimento ótimos das crianças e suas mães.

O leite materno deve ser encarado como um recurso natural, gratuito, recheado de potencialidades e vantagens, sempre disponível e à temperatura certa e que por tudo isso não deverá ser desperdiçado.

De facto, o aleitamento materno tem inúmeras vantagens para criança, mães, família e comunidade.

Destacaria as vantagens imunitárias, no que diz respeito à diminuição de incidência de doenças infecciosas agudas, nomeadamente gastroenterites, otites, cáries, infeções urinárias e respiratórias, e de doenças crónicas como a obesidade, diabetes (1 e 2), doenças alérgicas e doenças crónicas do aparelho digestivo, entre outras e promove um maior desenvolvimento cognitivo da criança. Em termos nutricionais, é ainda o mais adequado para o bebé, sendo mais facilmente digerível. Tem ainda um papel de extraordinária importância quanto à promoção do vínculo e relacionamento materno.

No que diz respeito às vantagens para a mãe ressaltaria a diminuição da incidência de hemorragias pós-parto e anemia, promoção da recuperação do peso anterior à gravidez, está ainda associado ao aparecimento tardio da ovulação e nesse sentido

pode ter um papel importante ao adiar uma nova gravidez; diminuição da incidência de osteoporose e fraturas ósseas, assim como o risco de cancro de ovário e de mama pós menopausa.

O AM é bom para toda a família, na medida em que é menos uma despesa no orçamento mensal. Não amamentar significa trocar uma alimentação a custo zero por outra bastante dispendiosa, o que ganha cada vez mais importância no contexto económico e social atual.

Por tudo o que já foi referido, parece-me claro reconhecer que o AM pode ter um papel importante em termos comunitários no que diz respeito à diminuição dos custos de cuidados de saúde, uma vez que, está associado a uma diminuição da mortalidade e morbilidade infantil. Diminuiu ainda o absentismo materno por menor probabilidade de doença da criança e tem também algum impacto na diminuição da poluição ambiental, se considerarmos os resíduos necessários na alimentação com leite de fórmula (latas de leite, biberões e água).

Dizer que amamentar é um ato natural e biológico é fácil...Mas chegado o momento, as dúvidas surgem, as preocupações com o filho aumentam e a segurança inicial pode dar lugar à diminuição da confiança na sua capacidade de nutrir o filho. Nesses momentos um apoio que lhes devolva a convicção e firmeza é fundamental.

De facto, o aleitamento materno apesar de natural, tem de ser aprendido e muito promovido pelos profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros. É ainda fundamental que no decorrer da gravidez ou mesmo no período pré-concepcional, os casais tenham contato com estas questões, e sejam devidamente informados, esclarecidos e motivados, para que possam conscientemente tomar uma decisão sobre a melhor forma de alimentar os seus bebés.

É fundamental que toda a sociedade, a família, os pais e amigos estejam conscientes de todos estes aspetos e que não contribuam, muitas vezes inconscientemente, através da emissão de alguns juízos e conselhos baseados em mitos não fundamentados para o insucesso do AM, aumentando as incertezas e ansiedades materna face ao mesmo.