



David Lito

Serviço de Pediatria

e **Vera Nunes**

Enfermeira

Serviço de Ginecologia/

Obstetrícia

Aleitamento materno – recordar as vantagens, divulgar as medidas de promoção

O leite materno é o alimento mais adequado para todos os recém-nascidos e lactentes até aos seis meses, de forma exclusiva. Deve ainda ser proporcionado até aos dois anos, complementando outras formas de alimentação. As suas vantagens revelam-se tanto a curto como a longo prazo.

Aproveitando a ocasião da Semana Mundial do Aleitamento Materno (worldbreastfeedingweek.org) devemos recordar os seus benefícios e relembrar as estratégias para que se cumpra de forma adequada.

Para o bebé destacam-se as propriedades nutricionais e digestivas: o leite materno é o alimento mais completo e mais adequado às verdadeiras necessidades nutricionais do bebé; facilita a digestão e melhora a tolerância, na medida em que reduz os episódios de vómitos, diarreia, obstipação, regurgitação/refluxo. Como contém grandes quantidades de anticorpos, pode reduzir a incidência de infeções e o risco de doenças alérgicas. Além disso, o leite materno constitui um fator protetor para a Síndrome de Morte Súbita do Lactente.

A longo prazo, protege da obesidade, doença celíaca e diabetes mellitus, entre outras, favorece o desenvolvimento psicológico, sensorial e motor e facilita, de forma indelével, o estabelecimento do vínculo afetivo entre a mãe e o filho (vinculação precoce).

Também para a mãe a amamentação traz vantagens: permite-lhe centrar-se na sua recuperação fisiológica, sem se preocupar com a preparação da alimentação para o bebé. Facilita a involução uterina precoce, com conseqüente diminuição da perda sanguínea pós-parto, facilita uma recuperação mais rápida do peso e previne

a depressão pós-parto. Parece ser que é também um fator protetor para o cancro do ovário, da mama e do endométrio.

Em última análise, o leite materno tem importantes benefícios na economia familiar e para a sociedade em geral: é gratuito e sempre acessível.

São poucas e muito raras as contra-indicações para a amamentação. No entanto, determinadas infeções, alimentos ou fármacos ingeridos pela mãe podem ser excretados pelo leite materno interferindo com o bebé.

O Hospital Vila Franca de Xira tem vindo a desenvolver um conjunto de políticas que visam a promoção do aleitamento materno. Em primeiro lugar, conta com um conjunto de profissionais de saúde treinados e capacitados para a implementação das normas sobre a amamentação, de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde. Por outro lado, no Hospital são realizados um conjunto de ensinamentos à mãe, tanto no período pré-natal, no Curso de Preparação para o Nascimento e Parentalidade e durante a consulta médica ou de enfermagem de vigilância, como no período pós-parto, ao longo de todo o período de internamento. É prática comum a promoção do início muito precoce do aleitamento materno (na primeira hora de vida do bebé), o alojamento conjunto (mãe e bebé permanecem juntos 24 horas por dia) e o regime de amamentação em horário livre. A disponibilização de leite artificial é uma exceção aplicada em casos concretos. Sempre que, por motivos médicos, tenha de haver uma separação entre a mãe e o bebé, são disponibilizados materiais didáticos e técnicos para combater as dificuldades que poderão surgir depois. Por último, após a alta, além de encaminhar a família para uma vigilância e aconselhamento regular nos Cuidados de Saúde Primários, é disponibilizada uma linha telefónica de apoio (24h Mamã), com o objetivo de esclarecer e/ou encaminhar a mãe/família em caso de dúvidas ou dificuldades surgidas no seu regresso a casa.

É, pois, inquestionável o valor do aleitamento materno e, por todos os motivos explicados, na Maternidade do Hospital Vila Franca de Xira, o esforço é extremado para que os bebés e suas famílias voltem para os seus domicílios numa prática confiante de amamentação exclusiva até o mais tarde possível, nunca descurando que a decisão é da inteira e soberana vontade da mãe.

