

VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

Inês Tomada¹, Margarida Nazareth²

¹ Nutricionista, Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas (0045N)

Licenciada em Ciências da Nutrição e Mestre em Nutrição Clínica pela FCNAUP; Doutorada em Metabolismo, Clínica e Experimentação pela FMUP; Docente convidada da disciplina de Nutrição Pediátrica da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa; Nutricionista do Centro da Criança e do Adolescente e do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Cuf Porto

² Nutricionista, Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas (0303N)

Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP; Doutoranda da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa; Docente convidada da disciplina de Nutrição Pediátrica da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

Na semana de 6 a 12 de outubro, comemora-se em Portugal, a **Semana Mundial do Aleitamento Materno**, com o apoio da Direção-Geral de Saúde, em colaboração com a Comissão Nacional Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés/Comité Português para a UNICEF. No âmbito desta iniciativa, a *World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)* apela ao apoio prestado às mães no seu empenho para alcançarem a excelência na alimentação, definindo como principais objetivos em 2014 tornar mais consciente a necessidade e o valor do apoio continuado à mulher que amamenta, divulgar informação atualizada sobre as formas de apoio às mulheres que amamentam e, incentivar a criação de condições ótimas de suporte às mães em todos os círculos de apoio.

O leite materno é um alimento adequado às necessidades energéticas, nutricionais e hídricas do recém-nascido e do pequeno lactente, sendo ainda responsável pela promoção de um crescimento e desenvolvimento harmoniosos. Por estes motivos, a Organização Mundial de Saúde (OMS)* e a ESPHGAN** (*European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition – Sociedade Europeia de Gastreenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica*), recomendam e incentivam o **aleitamento materno em exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida**, altura a partir da qual, está indicada a introdução de alimentos complementares semi-sólidos e sólidos, dada a incapacidade do leite materno em exclusivo suprir todas as necessidades nutricionais da criança a partir do segundo semestre de vida. No entanto, **o aleitamento materno deverá ser mantido em associação à introdução de alimentos na alimentação do lactente até pelo menos aos 12 meses de vida**. Em algumas

sociedades, por diversas questões, incluindo sociais, económicas e de saúde, aquelas entidades consideram benéfica a manutenção do aleitamento materno até aos 24-36 meses.

De acordo com os dados do *Epaci Portugal 2012* (Estudo do Padrão Alimentar e Crescimento na Infância), cerca de 91% das mães portuguesas iniciam aleitamento materno, sendo a duração mediana do aleitamento materno em exclusivo de 4 meses. Neste estudo, pode verificar-se que somente 20,6% das crianças cumpriram as recomendações preconizadas pela OMS e ESPHGAN, registando-se um declínio da prevalência de aleitamento materno ao longo do tempo (53% das crianças mantiveram o aleitamento materno aos 6 meses e apenas 23% aos 12 meses de idade). Estes dados nacionais demonstram claramente a importância do apoio continuado às mães que amamentam, bem como a necessidade da criação de condições ótimas de suporte às mães, de forma a permitir o cumprimento das atuais recomendações.

O aleitamento materno reúne diversas vantagens quer para o bebé quer para a mãe. O leite materno é um alimento natural, nutricionalmente completo e de grande complexidade biológica. Nunca é de mais referir que o leite materno é o melhor alimento, para o recém-nascido e latente, não só pelas suas inúmeras e incontestáveis vantagens nutricionais (composição adequada, melhor digestibilidade e melhor biodisponibilidade dos nutrientes, incluindo uma boa relação cálcio:fósforo, comparativamente ao leite de outras espécies animais), mas também por muitos outros benefícios atribuídos à presença de inúmeras substâncias protetoras e imunomoduladoras, que promovem um melhor desenvolvimento cognitivo, menor incidência e/ou gravidade de infeções de foro gastrointestinal, respiratório e urinário, assim como uma melhor resposta à vacinação. O leite materno é também passível de conferir proteção a algumas alergias, entre as quais a dermatite atópica, a asma brônquica e a alergia às proteínas do leite de vaca. Alguns estudos demonstram ainda a sua ação protetora de algumas doenças, tais como diabetes tipo 1, doença de Crohn, colite ulcerosa, doença celíaca, cárie dentária, entre outras, assim como a redução da taxa de morbilidade e mortalidade neonatal.

Mas o leite materno é muito mais do que um alimento. A prática do aleitamento materno não só constitui um ato de comunicação do bebé, conferindo-lhe uma maior estabilidade emocional, como é também considerado um pré-requisito para a alimentação complementar, já que lhe são reconhecidas propriedades na regulação dos mecanismos de apetite e saciedade.

Além de todas as vantagens para o lactente, o aleitamento materno promove ainda uma recuperação rápida do corpo da mãe após o parto, uma recuperação no tamanho do útero, reduzindo assim o risco de hemorragia, retarda o aparecimento da menstruação após o parto (impedindo nova gravidez) e contribui para uma menor incidência de algumas patologias no

futuro, tais como o cancro da mama e do ovário, osteoporose, diabetes tipo 2 e artrite reumatóide. A ligação emocional entre mãe e filho que se estabelece durante a amamentação contribui também para uma menor incidência de depressão pós-parto, aumentando o bem-estar e a confiança da mãe. Para além de promover uma melhoria da qualidade de vida da mãe, o aleitamento materno permite também poupar tempo e recursos, é barato, prático e conveniente, não implicando a necessidade de preparação, aquecimento ou esterilização de biberons, sendo também amigo do ambiente.

Apesar da sucção ser um ato reflexo do recém-nascido, a prática bem sucedida do aleitamento materno depende em grande parte do apoio e das orientações recebidas pelas mães durante a gestação, nos primeiros momentos após o nascimento e na alta hospitalar, assim como o suporte e apoio que esta recebe enquanto amamenta. Assim, para a promoção do aleitamento materno, é imperioso desenvolver ações de proteção e apoio às lactantes, bem como disponibilizar meios que permitam a lactante receber informações claras, precisas, com base científica, sobre o aleitamento materno e possíveis dificuldades em amamentar (ex. ingurgitação mamária, diminuição da produção de leite, mastite, etc.), não só do ponto de vista teórico, mas que também englobem uma componente prática. De fato, o abandono do aleitamento materno não só decorre do regresso das mães à atividade laboral, mas também na sequência de inúmeras dúvidas que lhe geram insegurança, designadamente o receio do seu leite não ser suficientemente bom para alimentar adequadamente o seu filho.

Deve salientar-se que, em situações particulares, quando o aleitamento materno não é possível, seja porque não é vontade da mãe amamentar o seu filho ou porque a mesma não reúne condições físicas para o fazer, ou mesmo porque não é suficiente para a satisfação das necessidades nutricionais do lactente, **até completar 1 ano de vida, não deverá ser introduzido leite de vaca em natureza**, quer por razões fisiológicas quer por razões nutricionais. De fato, até aos 12 meses de vida, o organismo do lactente ainda não se encontra suficientemente maturo para uma correta digestão e absorção dos constituintes do leite deste mamífero, como também a sua introdução precoce associa-se a um consumo excessivo de proteína, sódio e potássio, e a um menor aporte de nutrientes como o ferro, a vitamina E e ácidos gordos essenciais, como o ácido linoleico. Para estas situações, encontram-se disponíveis no mercado fórmulas infantis, cuja composição se encontra devidamente adequada às necessidades do lactente e a indústria tem procurado, cada vez mais, assemelhar à composição do leite materno. A sua administração deverá ser sempre posterior a aconselhamento pelo Pediatra e/ou Médico de Família ou, eventualmente, por um nutricionista com diferenciação nesta área.

* World Health Organization. The optimal duration of exclusive breastfeeding: report of an expert consultation. Geneva: World Health Organization; March 28–30, 2001.
Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/optimal_duration_of_exc_bfeeding_report_eng.pdf.

** ESPGHAN Committee on Nutrition, Agostoni C, Braegger C, Decsi T, Kolacek S, Koletzko B, Michaelsen KF, Mihatsch W, Moreno LA, Puntis J, Shamir R, Szajewska H, Turck D, van Goudoever J. Breast-feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009;49:112-125.