

Agosto Dourado: Incentive o aleitamento materno

agosto de 2023



AGOSTO DOURADO: INCENTIVE O ALEITAMENTO MATERNO

Introdução

O mês de agosto é conhecido como “Agosto Dourado” por simbolizar a luta pelo incentivo à amamentação, sendo a cor dourada escolhida por representar o padrão ouro de qualidade do leite materno. A campanha tem como objetivo fortalecer o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida da criança e sua continuidade até os dois anos ou mais, dar suporte às mulheres que amamentam e fortalecer as redes de apoio para uma amamentação segura e humanizada.

O mês do aleitamento materno no Brasil foi instituído pela Lei nº 13.435/2017, a qual determina que, durante o mês de agosto, serão intensificadas ações intersetoriais de conscientização e esclarecimento sobre a importância dessa temática.

Em nível global, destaca-se a Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM), criada em 1992 pela Aliança Mundial de Ação Pró-Amamentação, movimento iniciado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef).

De acordo com Ministério da Saúde, em 1986 o percentual de crianças brasileiras com menos de 6 meses alimentadas exclusivamente com leite materno não passava de 3%. Em 2008, já tinha atingido os 41%. Atualmente, a amamentação exclusiva chega aos 46% no Brasil, percentual próximo aos 50% que a OMS estipulou como meta a ser atingida pelos países até 2025. Além disso, seis em cada dez (60%) crianças brasileiras são amamentadas até completar 2 anos de idade.

Ainda, amamentar os bebês imediatamente após o nascimento pode reduzir a mortalidade neonatal – aquela que acontece até o 28º dia de vida. No Brasil, a prevalência de aleitamento materno na primeira hora de vida é de 62%. É um dado muito superior às médias mundiais, mas que ainda precisa melhorar, dada a importância do aleitamento durante a chamada “Hora de Ouro”.

De acordo com a OMS e o Unicef, por ano, cerca de 6 milhões de vidas são salvas por causa do aumento das taxas de amamentação exclusiva até o sexto mês. O leite materno é considerado o alimento mais completo nos primeiros meses de vida. É nele que estão todos os nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água) necessários para o saudável desenvolvimento dos bebês.

Todas as mães têm o direito de amamentar seus filhos, seja no trabalho, em casa e até quando estão privadas de liberdade. O aleitamento materno é também um direito da criança. Segundo o artigo 9º do

Estatuto da Criança e do Adolescente, é dever do governo, das instituições e dos empregadores garantir condições propícias ao aleitamento materno.

Recomendações

A OMS e o Ministério da Saúde recomendam aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e complementado até os dois anos ou mais. Ou seja, os bebês até os seis meses de idade devem ser alimentados somente com leite materno, não precisam de chás, sucos, outros leites, nem mesmo de água. Após essa idade, deverá ser iniciada a alimentação complementar, mas a amamentação deve continuar até o segundo ano de vida da criança ou mais.

A amamentação não deve causar dor e nem machucar a mama. Diante de qualquer intercorrência que dificulte a amamentação, é importante procurar ajuda em uma Unidade Básica de Saúde, em Banco de Leite Humano (BLH), com o médico assistente ou com profissionais de saúde especializados na área de amamentação.

Como posicionar o bebê para amamentar

- O bebê deve estar virado para a mãe, junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres;
- A cabeça do bebê deve ficar de frente para a mama e o nariz de frente para o mamilo;
- Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca;
- Quando o bebê realiza a pega adequada da mama, observa-se: boca bem aberta, lábios virados para fora (boca de peixinho), queixo encostado na mama, a aréola (a parte escura da mama em volta do mamilo) aparece mais acima do que abaixo da boca do bebê e o nariz fica livre. O bebê deve abocanhar, além do mamilo, o máximo possível da auréola.



Informações importantes

- O leite materno não é fraco, ele é adequado ao desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e esse leite (chamado de colostro) é nutritivo e rico em anticorpos que desempenham um papel fundamental na imunidade e desenvolvimento saudável do bebê;
- Nos primeiros meses, o bebê deve mamar por livre demanda (a hora que quiser). Com o passar do tempo, ele consegue regular seu horário. Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado;
- Em média, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia, por períodos de 30 a 60 minutos. Muitas mães, principalmente as que estão inseguras, costumam interpretar esse comportamento como sinal de fome do bebê, ou pensam que o leite materno é fraco, ou que está produzindo pouco leite. Isso é um equívoco, podendo resultar na introdução precoce e desnecessária de complementos;
- Durante a mamada, o leite muda de composição para atender às necessidades do bebê. No início da mamada, o leite tem mais água, ajudando na hidratação. Já o leite do fim da mamada tem mais gordura, o que promove maior saciedade e ganho de peso. Assim, se o bebê não tomar o leite do fim da mamada ele poderá sentir fome rapidamente. Por isso, a mãe deve esvaziar uma das mamas por completo para, em seguida, oferecer a outra;
- Durante a mamada, o leite muda de composição para atender às necessidades do bebê. No início da mamada, o leite tem mais água, ajudando na hidratação. Já o leite do fim da mamada tem mais gordura, o que promove maior saciedade e ganho de peso. Assim, se o bebê não tomar o leite do fim da mamada ele poderá sentir fome rapidamente. Por isso, a mãe deve esvaziar uma das mamas por completo para, em seguida, oferecer a outra;
- Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar a mama, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração;
- Não é recomendado fazer dietas restritivas para emagrecer. O período da lactação por si só já aumenta o gasto calórico da mulher;
- A mulher que amamenta precisa cuidar da sua saúde física e mental. Assim, ela precisa consumir uma alimentação natural e saudável, beber bastante líquidos (água, sucos e chás naturais), descansar sempre que possível e evitar situações estressantes. Para isso, o [apoio da família](#) é fundamental;
- A mulher que amamenta não deve consumir bebidas alcoólicas, fumo e outras drogas, nem tomar medicamentos sem receita médica;
- Mulheres infectadas pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV) e/ou pelo vírus linfotrópico para células T humanas (HTLV1 e HTLV2) não devem amamentar. Entretanto, o bebê pode ser

alimentado com fórmula infantil apropriada, num ambiente aconchegante, com a mesma atenção e carinho que permitirá estabelecer o vínculo afetivo entre mãe e bebê;

- A amamentação cruzada (prática de mães que amamentam filhos de outras mulheres) é contraindicada pelo Ministério da Saúde e OMS, por expor o bebê a diversos riscos e doenças infectocontagiosas, tais como a AIDS;

Benefícios da amamentação

Para o Bebê:

Na amamentação, o bebê recebe não apenas os nutrientes de que necessita para seu crescimento e desenvolvimento, mas também os anticorpos da mãe para proteção contra diversas doenças, tais como alergias, diarreia e infecções, principalmente as respiratórias. O risco de asma, diabetes, hipertensão, colesterol alto e obesidade é menor em crianças amamentadas. A amamentação também contribui com o desenvolvimento cognitivo, além de ser um excelente exercício para fortalecimento e tonificação da língua, bochechas e lábios, ajudando no desenvolvimento da face, dentição, fala e respiração da criança

Para a Mãe:

Amamentar também apresenta benefícios para a saúde da mulher, uma vez que reduz o sangramento pós-parto, diminui as chances de desenvolver anemia, câncer de mama, câncer de ovário, diabetes, osteoporose e doenças cardiovasculares. A amamentação também tem efeito contraceptivo, evitando uma nova gravidez de imediato. Ademais, ajuda a mulher a perder mais rápido o peso adquirido durante a gestação, fortalece o vínculo mãe-bebê e melhora a qualidade de vida de ambos.

Para o Planeta:

A amamentação contribui com o alcance dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos até 2030, pois é uma forma de promover alimentação sustentável no planeta. O aleitamento materno promove a saúde de uma nação, ajuda financeiramente as famílias, diminui as desigualdades sociais, promove segurança alimentar e nutricional. Além disso, o acesso ao leite materno é imediato e sua produção é natural, ou seja, não agride o meio ambiente e não necessita de outros recursos, como água, gás, energia elétrica e embalagens para o seu processamento e distribuição. Por fim, crianças amamentadas adoecem menos, o que diminui o uso de medicamento e o número de internação hospitalar.



Bancos de leite humano

A Rede de Bancos de Leite Humano (rBLH) é uma ação estratégica de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. Engloba as ações de coleta, processamento e distribuição de leite humano para bebês prematuros ou de baixo peso que não podem ser alimentados pelas próprias mães, além de disponibilizar atendimento para apoio e orientação ao aleitamento materno.



O Brasil tem a maior e mais complexa rBLH do mundo, sendo referência internacional por utilizar estratégias que reúnem baixo custo, alta qualidade e tecnologia. Vale ressaltar que todo leite doado é analisado, pasteurizado, submetido a rigoroso controle de qualidade e, posteriormente, distribuído para recém-nascidos prematuros, de baixo peso e/ou crianças doentes internadas em hospital.

É preciso sensibilizar a sociedade sobre a importância da doação de leite humano. Qualquer quantidade doada pode ajudar. Um recipiente com 300ml pode ajudar até 10 recém-nascidos por dia. Para doar, a mulher deve entrar em contato com um [Banco de Leite Humano mais próximo](#) ou ligar para o 136 (Disque Saúde) para receber todas as orientações sobre a coleta, o armazenamento e o transporte do leite humano doado.



Considerações finais

O apoio ao aleitamento materno envolve muitos protagonistas. Tal prática é um dos melhores investimentos para salvar vidas infantis e melhorar a saúde, o desenvolvimento social e econômico de indivíduos e nações. As mulheres precisam de apoio do governo, do serviço de saúde, do local de trabalho, da creche, da comunidade, da família e dos amigos para amamentar de forma otimizada. Isso se chama Cadeia de Calor para a Amamentação.



Portanto, para adotarmos uma **cultura pró-amamentação** é necessário desenvolver estratégias e ações coordenadas de proteção, promoção e apoio à amamentação, em nível institucional e individual, de forma a facilitar a amamentação, independente do cenário mundial (em emergências ou não), fortalecer o vínculo materno, garantir o desenvolvimento infantil e atender às necessidades nutricionais de todos os bebês.

Apoie a Amamentação!

Faça a diferença para mães e pais que trabalham!

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Banco de Leite Humano. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/banco-de-leite-humano>

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Campanha nacional busca estimular aleitamento materno, 2022. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2584-campanha-nacional-busca-estimular-aleitamento-materno#:~:text=Atualmente%2C%20a%20amamenta%C3%A7%C3%A3o%20exclusiva%20chega,completar%202%20anos%20de%20idade.>

BRASIL. Ministério da Saúde. Mês do Aleitamento Materno no Brasil e Semana Mundial da Amamentação. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/mes-do-aleitamento-materno-no-brasil-e-semana-mundial-da-amamentacao/>

BRASIL. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.2021. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Criança: Nutrição Infantil – Aleitamento Materno e Nutrição Complementar. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf

UNICEF. Aleitamento Materno. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno>