

Amamentar é vida.

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 2 de agosto de 2019

Amamentação é a Base da Vida, esse é o slogan da campanha de aleitamento materno, em alusão à Semana Mundial da Amamentação que acontece de 1º a 7 de agosto, a qual reforça a importância do leite materno para o desenvolvimento das crianças até dois anos e exclusivo até os seis meses de vida. A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê. Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração. Mamães amem seus filhos até os dois anos ou mais. Nos primeiros seis meses de vida do bebê dê somente leite do peito, pois esse leite vale ouro. O aleitamento materno gera inúmeros benefícios para mãe e filho. Além do valor nutritivo para os bebês, o leite materno reduz em 13% a mortalidade em crianças menores de cinco anos, protege os bebês contra infecções, alergias, algumas doenças crônicas e cânceres infantis. Para a mãe, a amamentação reduz o peso mais rapidamente após o parto, ajuda o útero a recuperar o tamanho normal, diminui o risco de hemorragia e anemia, e reduz o risco de diabetes e de desenvolver câncer de mama e ovário. O leite materno é um alimento completo. Por isso, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite). Ele é de mais fácil digestão do que qualquer outro leite e funciona como uma vacina, pois é rico em anticorpos, protegendo a criança de muitas doenças como diarreia, infecções respiratórias, alergias, diminui o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade. A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê. Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração. Benefícios para o bebê O leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias. Ele também diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, além de reduzir a chance de desenvolver obesidade. Crianças amamentadas no peito são mais inteligentes. Há evidências de que o aleitamento materno contribui para o desenvolvimento cognitivo. Estima-se que o aleitamento materno poderia evitar 13% das mortes em crianças menores de 5 anos em todo o mundo por causas evitáveis. Benefícios para a mãe Reduz o peso mais rapidamente após o parto. Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto. Reduz o risco de diabetes. Reduz o risco de desenvolvimento de câncer de mama e de ovário. Companheiro O companheiro tem sido identificado como importante fonte de apoio à amamentação. São pessoas que tem importante papel, não apenas nos cuidados com o bebê, mas também nos cuidados com a mãe. Número e duração das mamadas Recomenda-se que a criança seja amamentada na hora que quiser e quantas vezes quiser. É o que se chama de amamentação em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com frequência e sem horários regulares. Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia. Muitas mães, principalmente as que estão inseguras e as com baixa autoestima, costumam interpretar esse comportamento normal como sinal de fome do bebê, leite fraco ou pouco leite, o que pode resultar na introdução precoce e desnecessária de complementos. A mãe deve deixar o bebê mamar até que fique satisfeito, esperando ele esvaziar a mama para então oferecer a outra, se ele quiser. O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; e o do fim da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome do bebê e faz com



VERANÓPOLIS

que ele ganhe mais peso. No início da mamada, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor a primeira mama oferecida. Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Assim o bebê tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite. Fonte:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53445-amamentar-e-vida>