

Amamentar é cuidar do futuro

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 8 de agosto de 2022

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução de problemas de saúde infantis. O leite materno é o melhor alimento que um bebê pode ter. É de fácil digestão e promove um melhor crescimento e desenvolvimento, além de proteger contra doenças. Mesmo em ambientes quentes e secos, o leite materno supre as necessidades de líquido de um bebê. Assim como o organismo da mulher e do bebê passam por mudanças, o leite materno também se transforma e se adapta de acordo com as necessidades da criança. Ele pode ser dividido em 3 fases: **Colostro:** Nos primeiros dias de vida, o estômago do bebê ainda é pequeno e comporta entre 5 e 27 ml de leite, por isso as mamadas são mais curtas e frequentes. Com o passar do tempo, as mamadas se tornam mais espaçadas e longas. Durante os primeiros cinco dias de vida da criança, o corpo da mulher produz o colostro. Com aparência transparente ou amarelada, esse primeiro leite contém proteínas e anticorpos e é fundamental para a proteção do bebê. **Leite de Transição:** Entre o 6º e o 15º dia após o nascimento do bebê, o corpo da mulher passa a produzir um leite mais denso e volumoso, chamado leite de transição. Ele é rico em gorduras e carboidratos. **Leite Maduro:** O leite já maduro começa a ser produzido por volta do 25º dia e possui uma aparência consistente e esbranquiçada. Ele é composto por proteínas, gorduras, carboidratos e outros nutrientes. É importante lembrar que não existe leite fraco. O tipo e a quantidade de leite materno produzido pelo corpo da mulher são ideais e adequados para cada fase de vida do bebê. A OMS recomenda o aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses. Não há vantagens em se iniciar os alimentos complementares antes dos seis meses, podendo, inclusive, haver prejuízos à saúde da criança