

Abertta Saúde  
Promoção da Qualidade de Vida

  
ArcelorMittal



# Amamentação

# Amamentação

O ato de amamentar é muito mais do que simplesmente nutrir a criança, envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões tanto na nutrição da criança como em sua imunidade, desenvolvimento emocional, aprendizado e na saúde física e psíquica da mãe.

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê e tem tudo que ele precisa para se desenvolver de forma saudável até os 6 meses de vida. Após isso, quando se introduz a alimentação complementar, o bebê deve continuar mamando até os 2 anos ou mais, conforme orientação a Organização Mundial de Saúde (OMS).



# Tipos de Aleitamento Materno segundo a OMS

## Aleitamento materno exclusivo

Quando a criança recebe somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outro alimento qualquer.

## Aleitamento materno predominante

Quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (chá, infusões ou sucos de frutas e outros semelhantes).

## Aleitamento materno complementado

Quando a criança recebe, além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semissólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo.

## Aleitamento materno misto ou parcial

Quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite.

# Benefícios

Quando se pensa em aleitamento materno e benefícios à saúde, devemos entender que a amamentação ao seio promove menos mortes entre as crianças e menos episódios de diarreia, infecções respiratórias (especialmente nas de menor nível socioeconômico), otites, diminui o risco de alergia à proteína do leite de vaca, de dermatite atópica e de outros tipos de alergias. É ainda responsável por reduzir o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes, e a frequência de sobrepeso e obesidade em crianças, além de proporcionar um melhor desenvolvimento no aprendizado.



A amamentação é um momento de verdadeira intimidade entre mãe e filho: o toque na pele, a voz e o cheiro da mãe, as batidas do coração, a temperatura, o olhar, o acolhimento no colo; é o momento privativo entre ambas as partes. Estudos provam que, além de um melhor desenvolvimento cognitivo (aprendizado, memória, raciocínio), o ato de amamentar interfere na relação da criança com os pais, fortalecendo os laços afetivos. Amamentar aumenta a tranquilidade do bebê e diminui sua insegurança e ansiedade, além de promover também autoconfiança e realização na mulher.

Há ainda benefícios socioeconômicos: menores custos financeiros à família, garantia de uma segurança alimentar, uma melhor qualidade de vida, o não desperdício de recursos naturais usados pela indústria de laticínio e acessórios, a desnutrição e a fome, reduzindo assim a desigualdade entre os povos e assegurando padrões de produção e de consumo sustentáveis. Além disso, em relação à mãe, amamentar reduz as chances de desenvolver câncer de mama. Cada ano que ela amamenta reduz em 6% o risco de desenvolver esse tipo de câncer.

# Técnica de Amamentação

A técnica de amamentação é a maneira como a mãe se posiciona para amamentar, proporcionando a pega/sucção adequada ao bebê. É de suma importância que o bebê consiga extrair de maneira eficiente o leite da mama, garantindo a oferta do alimento, além de evitar fissuras mamilares. A pega inadequada dificulta o esvaziamento da mama, podendo levar a uma diminuição da produção do leite. Muitas vezes, o bebê com pega incorreta não ganha o peso esperado apesar de permanecer por um longo tempo no peito.

## Pega correta:



