

# Aleitamento materno: muitos benefícios



O aleitamento materno é o modo mais apropriado e seguro de alimentação na primeira infância. É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de forma exclusiva até o sexto mês de vida e posteriormente complementado por alimentos saudáveis até dois anos de idade ou mais.

## Dúvidas frequentes sobre amamentação



### Alimentação da mãe no período da lactação

Uma alimentação adequada no período da amamentação deve incluir: consumo variado de pães, cereais, carnes, peixes marinhos que contenham ômega 3 e ingestão regular de líquido. Uso moderado de café e de produto cafeinado, como chás, chocolates e bebidas à base de cola, que poderão provocar no bebê insônia, agitação e cólicas. Produtos industrializados não deverão ser consumidos.

### Qual deve ser o intervalo entre as mamadas?

A amamentação deve ser realizada sempre que o bebê quiser, tiver fome ou sede. Só mamando livremente é que terá um ganho de peso satisfatório. Os próprios bebês estabelecem seus horários e o espaçamento entre as mamadas, que passam a ser, em média, de três horas.



### Qual deve ser a duração das mamadas?

De modo geral, a duração da mamada pode variar entre 20 e 30 minutos. O bebê deve mamar o tempo necessário para esvaziar uma mama, pois o leite do final da mamada é mais gorduroso e contém mais calorias, de modo que o bebê fica mais saciado e ganha mais peso.

### Será que meu leite é fraco?

Não existe leite fraco. Todo leite materno é bom e tem propriedades suficientes para alimentar e proteger o bebê. Quanto mais o bebê sugar, mais as glândulas mamárias produzirão leite. É a sucção que desencadeia e mantém a produção do leite.



### Aleitamento cruzado

De acordo com o Ministério da Saúde, é proibido à mãe amamentar outras crianças que não seus filhos. Essa prática é vedada em razão da possibilidade de transmissão de doenças pelo leite materno. A diferença fundamental do leite materno do Banco de Leite Humano (BLH) para o leite materno doado diretamente por uma outra mãe é que no BLH o leite é tratado, pasteurizado e, por isso, isento de qualquer possibilidade de transmissão de doenças.

### Uso de chupetas e mamadeiras

O uso de mamadeiras e chupetas é desaconselhado em razão dos inúmeros malefícios associados, por exemplo: Costuma modificar a maneira de mamar dos bebês, eles podem confundir os bicos, alterando o padrão da sucção e favorecendo o aparecimento de traumas mamilares.



Sônia da Silva - Enfermeira  
Coren/SC: 383.225