

hormônio ocitocina, responsável pela ejeção (“descida” ou “saída”) do leite, também é produzido no cérebro, mas, para sua liberação, é necessário que o bebê sugue e que a mãe esteja tranqüila, confiante e com disponibilidade para o bebê.

A ocitocina contrai as células musculares que estão em volta das estruturas que armazenam o leite, fazendo com que o leite “desça”. Algumas mulheres sentem esta contração na mama pouco antes de o bebê chorar para mamar - funciona como um “sinal” - e, às vezes, sentem essa contração quando pensam no bebê ou escutam seu choro: é a ação da ocitocina para liberar o leite.

Algumas mulheres sentem cólicas quando amamentam, contudo, apesar de isso gerar um certo desconforto, é um bom sinal. Além de promoverem a produção e descida do leite, a prolactina e a ocitocina também provocam a contração do útero que se expandiu para abrigar o bebê e que agora deve retornar ao seu tamanho normal.

Desse modo, os sentimentos da mulher, da família e da sociedade em relação à criança e à amamentação são fundamentais para o sucesso do aleitamento materno. A mulher que está informada sobre as vantagens do aleitamento materno, convencida da sua capacidade de amamentar e apoiada, terá menos dificuldades para estabelecer e manter essa prática.

O QUE FAVORECE A AMAMENTAÇÃO?

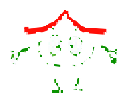


O estabelecimento do vínculo mãe-filho é um processo que se inicia durante a gravidez ou mesmo no planejamento dela. Após o parto, a relação mãe-bebê se intensifica e pode ser facilitada e melhor sucedida mantendo-se a proximidade entre a dupla, sendo esta já uma boa razão para estimular que a criança sugue o peito ainda na sala de parto ou nas primeiras horas de vida. Quanto mais cedo o recém-nascido mamar, mais prolactina é secretada e mais leite será produzido.

Por essas razões, entre outras, é tão importante que os hospitais pratiquem o alojamento conjunto: mãe e bebê juntos no quarto ou enfermaria durante o período de internação. Estar em contato com a mãe e mamar quando quiser é um direito da criança reconhecido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente que deve ser exigido pelos familiares em qualquer hospital ou maternidade.

Quanto antes o bebê for posto para mamar, melhor.

Por mais tranqüilo que tenha sido o parto, sempre há um desgaste físico e o retorno para casa é permeado por momentos de alegria e dúvidas sobre o cuidado com o bebê, com a casa, com os outros filhos, além de casos de intercorrências com a mãe e/ou com o bebê, dificultando esse momento.



VOCÊ SABIA QUE...

A nutriz, para se manter saudável, deve ingerir mais 500Kcal diariamente? Isto equivale ao consumo de: 3 copos de iogurte ou 2 copos duplos de leite enriquecido com banana ou 1 prato fundo cheio de mingau ou 2 unidades de pão de milho ou 2 copos duplos de salada de frutas ou 3 copos duplos de suco de laranja.

VOCÊ SABIA QUE...

O uso de creme dental em crianças deve ser iniciado a partir do nascimento dos dentes da frente? O creme dental deve ser usado na quantidade semelhante a um grão de ervilha, na gaze ou na fralda, em uma das limpezas diárias, retirando o excesso com gaze ou fralda umedecida em água filtrada. Ao nascerem os dentes de trás (molares), já se pode usar uma escova de dente macia após as refeições/ mamadas, com o creme dental duas vezes ao dia, sempre colocando pequena quantidade para evitar que a criança engula a pasta.

Esse é um período em que a mulher irá necessitar de muito apoio e carinho por parte de seus familiares e amigos para que esteja serena nessa nova etapa. É preciso deixar que mãe e bebê se sintam, se reconheçam e fortaleçam seu vínculo. O mais importante é mantê-los juntos, aconchegados, de maneira a garantir a **amamentação sob livre demanda**, isto é, que o bebê sugue sempre que quiser e por quanto tempo quiser. A livre demanda é fundamental para manter a amamentação e assegurar uma série de aspectos necessários ao melhor crescimento e desenvolvimento do bebê:

- no início da vida, o bebê não apresenta um ritmo regular de mamadas, pois está se adaptando a um novo ambiente;
- a sucção estimula a produção do leite: quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido. “Pular” uma mamada na tentativa de impor horários mais regulares ou de “economizar” leite só diminui a quantidade de leite produzido;
- mamar sob livre demanda impede que o leite fique armazenado no peito por muito tempo, o que poderia causar ingurgitamento mamário (mama “empedrada”), fissuras. Com a mama ingurgitada, a criança não consegue sugar o peito de forma eficiente, a mãe sente dor e a criança não se alimenta;
- mamar pelo tempo que quiser, sem interrupção, garante que a criança irá receber todos os nutrientes presentes no leite.

“O que é gostoso mesmo é o leite da mamãe!”

No início da vida, a fase oral marca o desenvolvimento psicológico. Nesse momento, o bebê tem grande necessidade de sugar. Amamentado sob livre demanda, essa necessidade será suprida sem a introdução de bicos artificiais (chupetas, mamadeiras ou “chuquinhas”), que podem levar ao desmame precoce ou à incorporação de hábitos orais indesejáveis como, por exemplo, chupar dedo.

Durante a sucção, todas as estruturas orais do bebê – lábios, língua, bochechas, ossos e músculos da face – se desenvolvem e se fortalecem. Todo o “esforço” que o bebê faz no momento da mamada é extremamente benéfico para o correto desenvolvimento da face e das estruturas orais, o que irá favorecer a fala, a respiração e a mastigação corretas.

O bebê já nasce com reflexos para procurar o mamilo, sugar e deglutir o leite materno. É importante que, quando levado ao seio, seja bem posicionado para garantir a **pega correta** - lábios voltados para fora (tipo “peixinho”) abocanhando o mamilo e quase toda a aréola (área escurecida em volta do bico). O sinal mais importante de que a pega está correta é a mãe não sentir nenhuma dor. Também é possível perceber se a criança respira, suga e deglute o leite e se ela fica relaxada e satisfeita ao



final da mamada. Se for possível ouvir o barulho da respiração do bebê ou o mamilo estiver achatado ao final da mamada, a criança não fez a pega correta.

A amamentação deve ser um momento de prazer para mãe e bebê. As crianças sugam não só porque têm fome, mas também para se sentirem calmas, protegidas e queridas. A prática do aleitamento não deve causar dor ou incômodo à mãe e a seu filho.

A melhor forma de amamentar é aquela em que a mãe consegue, mais tranquilamente e da maneira mais cômoda para os dois, oferecer a mama para o filho.

POR QUE O LEITE MATERNO É MELHOR?



O leite materno é o alimento perfeito para o bebê. O aleitamento é fundamental para o melhor crescimento e desenvolvimento da criança por suas propriedades nutricionais, imunológicas e por favorecer um forte vínculo mãe-filho.

Composição do leite materno

O leite de cada mamífero é especificamente produzido para sua espécie, isto é, contém nutrientes adequados em quantidade e qualidade para o crescimento do filhote (bebê, bezerro, cabrito...). O leite materno possui todos os nutrientes de que o bebê necessita até os seis meses de idade.

A composição do leite materno vai variar, na mesma mulher, em função da necessidade nutricional apresentada pelo bebê durante seu crescimento.

POSIÇÕES PARA A AMAMENTAÇÃO



“Na natureza é assim... Cada mamãe tem um leite bom para o seu filhote.”

O leite materno produzido nos primeiros dias após o parto é chamado **colostro**. Ele tem alto conteúdo de anticorpos, por isso tem função específica de proteção. Transmite as defesas da mãe para a criança, enquanto esta não produz suas próprias defesas, sendo por isso considerado a **primeira vacina** que o bebê recebe.

A partir da segunda semana, a composição do leite começa a se alterar para formar o **leite maduro**. A sua aparência “mais aguada” que o leite de vaca não significa que seja mais fraco, pois ele é suficiente para suprir todas as necessidades da criança (inclusive de água) nos primeiros 4 a 6 meses de vida.

A composição do leite também varia entre o começo e o fim da mamada. O leite do início é rico em açúcar, em proteína, em vitaminas, em minerais e em água. Já o do final, em gordura. Assim, é importante deixar que o bebê pare de mamar espontaneamente afim de que receba toda a quantidade e variedade de nutrientes de que necessita.

VOCÊ SABIA QUE...

A coloração do leite materno pode variar entre o início e o fim da mamada e de acordo com a alimentação da mãe (esverdeado, amarelado, avermelhado, acinzentado...)?

... Vantagens do leite materno

O leite materno apresenta muitas vantagens nutricionais em relação ao leite de vaca. Em relação aos componentes nutricionais:

- é melhor quanto ao tipo e quantidade de gordura. A gordura do leite materno é mais eficientemente digerida e absorvida, tendo um importante papel no desenvolvimento do bebê, especialmente no seu sistema nervoso;
- possui proteínas importantes para a defesa contra infecções e para o crescimento do bebê as quais não estão presentes no leite de vaca. A proteína mais abundante do leite materno (lactoalbumina) é de mais fácil digestão do que a proteína do leite de vaca (caseína);
- contém maior quantidade de lactose (açúcar do leite), importante para atender às necessidades calóricas da criança, que são muito altas em função do intenso ritmo de crescimento e desenvolvimento característico do início da vida;
- fornece vitaminas e minerais facilmente absorvidos pelo organismo do bebê em quantidade adequada até os seis meses. A criança que mama no peito não precisa de suplementos vitamínicos e não corre o risco de desenvolver anemia por falta de ferro. Já o leite de vaca fornece quantidade excessiva de minerais tais como o cálcio e às vezes quantidade insuficiente de vitaminas;
- possui água na quantidade suficiente para garantir a hidratação da criança, mesmo em locais de clima quente e seco, sendo desnecessário oferecer água extra à criança. A alimentação com leite de vaca, por sua vez, necessita ser complementada com água. Se esta não for de boa qualidade, poderá servir de veículo para agentes infecciosos.



“O leite da mamãe é tudo o que ele precisa e também protege de doenças.”

Quanto às vantagens imunológicas, o leite da mãe possui fatores que defendem as crianças de diarreias, infecções respiratórias e do ouvido, entre outras infecções. As crianças amamentadas são mais resistentes e se recuperam melhor caso fiquem doentes.

Além das vantagens nutricionais e imunológicas do leite materno, a prática da amamentação propicia um relacionamento tão íntimo entre mãe e filho, que o vínculo afetivo se estabelece de forma mais intensa e duradoura, contribuindo para o desenvolvimento biológico da criança e de suas relações familiares.

O ideal é que o bebê seja amamentado exclusivamente no seio até os seis meses de vida.

Apesar de os benefícios do leite materno já serem bastante conhecidos, ainda é comum encontrarmos pessoas que acreditam que o leite de vaca ou as fórmulas “maternizadas” (que também são à base do leite de vaca) são melhores que o leite materno. Na verdade, a indústria faz uma série de modificações no leite de vaca tentando torná-lo mais parecido com o leite materno em termos de quantidade e tipo de nutrientes, mas essas fórmulas não conseguem, de forma alguma, substituir tudo o que o leite materno oferece (o “sabor da mãe”, os anticorpos etc).

O leite de vaca, além de não conseguir proteger o bebê, oferece maior risco à saúde da criança, porque pode ser contaminado durante o preparo pelo manipulador ou pela água de má qualidade e, após o preparo, pelo ambiente ou por utensílios (mamadeiras, colheres, bicos...) não higienizados adequadamente. Além disso, também favorece o desenvolvimento de alergias, obesidade e diabetes na infância.

Alimentar o bebê com leite de outras espécies ou fórmulas infantis apresenta ainda outras desvantagens: (a) maiores chances de o bebê desenvolver problemas alérgicos; (b) problemas de dentição, respiração e fala devido à sucção do bico da mamadeira, que prejudica o desenvolvimento das arcadas dentárias e (c) custo elevado, podendo afetar de maneira grave o orçamento familiar. No caso da utilização do leite em pó (que também é leite de vaca), ainda há o risco do erro de diluição, afetando o aporte nutricional de que a criança necessita. Frequentemente, crianças em aleitamento artificial apresentam peso inadequado (acima ou abaixo do esperado) para sua idade.

Resumindo, as crianças alimentadas exclusivamente com leite materno até os seis meses de vida e que continuam a mamar no peito nos meses seguintes apresentam crescimento e desenvolvimento mais satisfatórios, têm mais chances de

VOCÊ SABIA QUE...

Que o leite materno possui anticorpos, leucócitos, fator bífido e lactoferrina? São os fatores responsáveis pela defesa do organismo, produzidos pela mãe e repassados para o bebê, o qual ainda não é capaz de produzir suas próprias defesas.



estabelecer melhor vínculo mãe-filho e apresentam menor incidência de infecções, alergias, cólicas e problemas associados com a dentição.

“O leite materno é nutritivo, protege contra doenças e tem sabor de mãe.”

ALIMENTAÇÃO DA MÃE QUE AMAMENTA



Embora a qualidade do leite materno seja mantida independentemente da qualidade da alimentação da mãe, durante o período de amamentação, além de satisfazer as suas próprias necessidades nutricionais, a mulher necessita repor a água e os nutrientes utilizados na produção do leite.

Na gestação, se a mulher tiver tido acesso a uma alimentação em quantidade e qualidade adequadas, ela fará reservas energéticas para a produção do leite. Isto não significa que a gestante deva “comer por dois”. A alimentação da gestante, bem como a da nutriz, deve ser variada a fim de assegurar quantidade adequada de calorias, proteínas, vitaminas, minerais, água, enfim, uma alimentação saudável (ver material “Alimentação Saudável”, já disponibilizado para sua unidade), ou seja, rica em alimentos com carboidratos (pães, massas, cereais e tubérculos) frutas, verduras e legumes; moderada em carnes, leite, ovos e leguminosas e com pouca gordura e doces.

A princípio a mulher pode comer de tudo. No entanto, é preciso respeitar a percepção da mãe, quando ela diz que não pode comer tal ou qual alimento porque o bebê passa mal. Os alimentos “impróprios” variam de bebê para bebê. Por isso, é importante a mãe estar atenta para as reações de seu filho e à sua alimentação. Se esses alimentos podem ser substituídos por outros equivalentes é melhor para ambos.

Ainda em relação à alimentação materna, sabe-se que, em todas as culturas, existem produtos considerados estimulantes da produção de leite. É conveniente investigar quais são mais comumente utilizados, não pelo fato de as mulheres necessitarem deles para produzir leite, mas sim porque proporcionam confiança às mães mais inseguras. Desde que inócuos à saúde da mãe e do filho, podem ser utilizados. É importante lembrar sempre que o melhor estímulo à produção de leite é a sucção do bebê.

É comum a nutriz sentir muita sede durante a amamentação. Justamente por isso é conveniente ingerir líquidos a cada mamada a fim de repor a quantidade de água utilizada na produção do leite.

VOCÊ SABIA QUE...

As chupetas são veículos de transmissão de bactérias e protozoários podendo ser um agente de disseminação de infecções?

A sucção de bicos artificiais causa vícios na forma de respirar? E que crianças que respiram pela boca têm maior risco para infecções de garganta e ouvido?



CONTORNANDO EVENTOS QUE PODEM DIFICULTAR A AMAMENTAÇÃO



Durante a amamentação, é comum surgirem dificuldades e dúvidas em relação à amamentação, ao crescimento e ao desenvolvimento do bebê, às transformações do corpo da mulher, à sua vida sexual. Por isso, as redes de apoio (unidades de saúde, organizações não governamentais e outras) são fundamentais para a manutenção do aleitamento materno. É importante que a mulher seja informada sobre essa possibilidade de buscar apoio e trocar experiências.

... Mito do “leite fraco” / “pouco leite”

Às vezes, as mães ficam muito inseguras pela variedade de opiniões de familiares e com dúvidas sobre a real capacidade nutricional do leite materno. O cansaço, a vergonha, a irritabilidade, o estresse e a preocupação são inibidores de ocitocina e, portanto, da “saída” do leite. Quando isso ocorre, embora o leite esteja sendo produzido em quantidade normal, não chega até a criança. A criança suga, mas o leite não “sai”, o que pode fazer com que chore e fique agitada, recusando a mamada ou sugando com força o mamilo, podendo causar dor e até fissuras. Neste momento, se estiver mal informada e/ou pouco apoiada, a mãe pode acreditar que seu leite é insuficiente ou fraco.

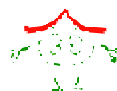
Muitas vezes, as pessoas acham que o leite humano não está alimentando satisfatoriamente a criança porque ela sente fome mais rapidamente do que se estivesse sendo alimentada com leite de vaca. Na verdade, isso acontece porque o leite humano é tão bom que é mais rapidamente digerido e absorvido pelo organismo do bebê. O leite humano é tão bem aproveitado pelo bebê que crianças amamentadas exclusivamente ao seio podem ficar alguns dias sem evacuar sem apresentar problemas, já as crianças alimentadas com leite de vaca podem apresentar fezes endurecidas e cólicas mais frequentemente. Não existe leite fraco. Toda mãe pode apresentar leite com adequada composição de nutrientes. A introdução de outro leite ou outros alimentos (água, chazinhos...), principalmente através de bicos artificiais só irá prejudicar o estabelecimento do ritmo próprio da criança.

... Uso de medicamentos

Potencialmente, qualquer medicamento pode passar, em menor ou maior grau, do sangue da mãe para o feto através da placenta e para o bebê através do leite materno. Portanto, é indispensável que qualquer medicamento só seja utilizado se houver prescrição médica a fim de se evitar o uso indiscriminado de medicamentos durante a gravidez e a lactação.

VOCÊ SABIA QUE...

Quando se analisa o total de peso ganho durante a gravidez, descontados os pesos da placenta, do líquido amniótico e do próprio bebê, sempre sobram, aproximadamente, de três a seis quilogramas? Esse excesso de peso na gestante pode estar relacionado a uma reserva de calorias que seu organismo fez durante a gravidez para poder transferi-lo para o bebê por intermédio do leite produzido.



É importante ressaltar que a grande maioria dos medicamentos não contra-indica a amamentação. Em alguns casos, os medicamentos podem ser substituídos, a dosagem deles pode ser modificada ou podem ter o uso acompanhado visando controlar o aparecimento de qualquer reação.

Deve-se evitar o uso de drogas ilícitas e as de uso liberado (tabaco e álcool), as quais podem causar efeitos indesejáveis ao bebê. O consumo de substâncias estimulantes tipo cafeína (presente no café, alguns tipos de chá e em alguns medicamentos) deve ser controlado.

... Dificuldades com os seios

As mães precisam de ajuda quando começam a amamentar, principalmente quando amamentam pela primeira vez. Ainda no pré-natal, é importante que tenham as mamas examinadas, sejam informadas sobre a técnica adequada de amamentação e recebam orientações para, quando possível, expor as mamas ao sol (no início da manhã ou final da tarde), por aproximadamente 10 minutos e sem sutiã. O uso do sutiã durante o resto do dia também deve ser recomendado.

De modo geral, problemas com os seios durante a lactação (fissuras, ingurgitamento, mastite, abscesso mamário...) estão relacionados à “pega” incorreta, isto é, ao mau posicionamento da criança ao seio materno.

As fissuras são as ocorrências mais comuns no início da amamentação e podem transformar o aleitamento em um processo doloroso e desconfortável para a mãe. Também podem estar relacionadas à fragilidade da pele, podendo surgir nas primeiras semanas de amamentação. Para evitar as fissuras, é importante não usar cremes, óleos hidratantes, soro fisiológico, água boricada ou qualquer outro produto, pois fragilizam ainda mais a pele. Para a higienização, basta manter a rotina de higiene pessoal, lavar bem as mãos antes de amamentar o bebê e extrair um pouco do próprio leite para passar sobre o seio depois da mamada. A ação bactericida do leite materno produz ótimos resultados.

O ingurgitamento (mama “empedrada”) também pode ser causado quando se tenta impor um horário regular para a amamentação ou limitar a duração da mamada. Se o leite não for retirado em quantidade suficiente, as mamas podem ficar cheias de leite armazenado, causando dor e impedindo que o bebê sugue corretamente. Para evitar o ingurgitamento, as mães devem amamentar sob livre demanda.

Em nenhum desses casos a amamentação será contra-indicada. A mulher deverá ser encaminhada ao serviço de saúde para receber cuidados e orientações.

VOCÊ SABIA QUE...

Já foi comprovado que a nicotina presente no cigarro é expelida no leite materno? No entanto, se a mãe não consegue parar de fumar, isto não contra-indica a amamentação.

Mulheres que têm excesso de leite podem fazer doações aos bancos de leite humano? Os “Bombeiros Amigos do Peito” podem ser acionados para transportar as doações dos domicílios aos bancos de leite. É só ligar para: 0800-268877.



Retorno ao trabalho/estudo

A volta ao trabalho em geral impõe dificuldades para a amamentação. Sempre que estiver em casa, à noite ou no fim de semana, a mãe deve deixar a criança sugar o seio livremente a fim de estimular a produção do leite. No período em que a mãe não pode estar junto do seu bebê, algumas estratégias podem ser adotadas. A legislação permite que a mãe tenha dois intervalos de meia hora durante o expediente para amamentar o bebê. Nos casos de ocupação informal, sempre que possível, deve-se estimular a mulher a levar a criança para o trabalho a fim de que seja amamentada e, caso a mulher trabalhe em casa, é fundamental apoiá-la nas tarefas domésticas.

Conforme já comentado, quanto às mães que estudam, a legislação também protege a amamentação garantindo o exercício das atividades escolares em casa.

Para garantir que a criança receba o leite materno enquanto a mãe estiver fora, ela pode “ordenhar” e estocar o leite. Ele deve ser oferecido em copinho ou colherinha para não prejudicar o reflexo de sucção da criança, fato que poderia levá-la a desistir de mamar no seio. Nos bancos de leite humano (endereços disponíveis na página 34) e postos de saúde da rede municipal, a mulher pode receber todas as orientações sobre a técnica correta de “ordenha” e de armazenamento do leite materno.

A introdução de novos alimentos deve ser paulatina, usando-se sempre colher ou copinho, e orientada por profissional de saúde. Enquanto a criança continuar recebendo o leite de peito, não é necessário oferecer outro leite.

HÁ ALGUMA SITUAÇÃO EM QUE A AMAMENTAÇÃO É CONTRA-INDICADA?

A AIDS pode ser transmitida de mãe para filho na gravidez, no parto e na lactação. Essa é a única situação em que o aleitamento materno é contra-indicado. Também está contra-indicada a amamentação cruzada, ou seja, nutrízes amamentarem filhos de outras mulheres.

A mãe HIV+ deve ser encaminhada aos serviços de saúde da rede municipal de saúde, onde será apoiada e informada sobre seus direitos. Nesses serviços, estão disponíveis rotinas de cuidado à saúde dela e à do bebê.

A primeira alternativa para alimentação do bebê é a mãe ser encaminhada a um banco de leite humano para que possa receber leite materno pasteurizado. Uma segunda opção é fazer uso de fórmulas infantis. Hoje já está prevista a distribuição, na rede de saúde, de fórmulas infantis para filhos de mães HIV+ durante os primeiros seis meses de vida.

VOCÊ SABIA QUE...

Que o leite materno pode ser “ordenhado” para ser dado à criança enquanto a mãe estiver ausente? O leite materno pode ser armazenado em temperatura ambiente por até 2 horas, na geladeira por até 24 horas, no congelador por até 5 dias e no freezer por até 15 dias. Para isso, devem ser observadas regras básicas de higiene para a coleta e estocagem. Informe-se melhor nas unidades de saúde ou nos bancos de leite humano.



VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE



Diminui a probabilidade de a mãe engravidar se o bebê for amamentado exclusivamente ao seio, incluindo uma mamada durante a noite, e se sua menstruação não tiver retornado.

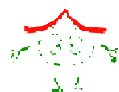
O alimento está disponível em qualquer lugar e a toda hora e é oferecido com a higiene e a temperatura adequadas.

Diminui o tempo de sangramento pós-parto e facilita o retorno do útero ao seu tamanho normal pela ação dos hormônios da amamentação.

Economiza tempo, trabalho e dinheiro.

Propicia o estabelecimento de uma relação profunda de afeto com seu filho. Quando as experiências iniciais são satisfatórias para a mãe e para o filho, ela se sente realizada como mulher e satisfeita com a resposta do filho.

Ajuda a mãe a voltar mais rápido ao peso anterior à gravidez.



VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ

Assegura um crescimento adequado.

Fortalece o laço afetivo mãe-filho, fazendo o bebê sentir-se amado e seguro.

É o alimento completo para o bebê do ponto de vista nutricional. Está sempre pronto e na temperatura ideal, independente de hora e lugar.

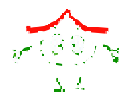
Estimula o desenvolvimento orofacial e o padrão respiratório corretos.

Está livre do risco de agravos associados à alimentação artificial (desidratação, gastroenterites, distúrbios nutricionais e alergias).

É de fácil digestibilidade sendo, portanto, mais rapidamente absorvido e melhor aproveitado pelo bebê.

Facilita a eliminação do mecônio (fezes do recém-nascido), diminuindo o risco de icterícia e protegendo contra a obstipação intestinal (prisão de ventre).

Representa a primeira "imunização" do bebê. Ajuda a protegê-lo de infecções (especialmente diarreias e pneumonia) pela ausência do risco de contaminação e pela presença de anticorpos e de fatores anti-infecciosos. Com aleitamento materno exclusivo, a criança raramente adoece.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

A seguir listamos algumas atividades a serem desenvolvidas como sistematização das discussões suscitadas pela projeção do vídeo.

Montar uma caixa de gravuras. Sugerir que tragam gravuras de mulheres grávidas, de bebês, de crianças sendo amamentadas e de animais sendo amamentados pelas fêmeas, discutindo cada uma delas antes de serem guardadas na caixa.

Utilizar essas gravuras para murais, cartazes, enfeite para caixas e capa de álbuns.

Mostrar cartazes com mulheres atraentes amamentando, como cantoras, esportistas, artistas, modelos, pessoas que agradam os adolescentes, fazendo com que vejam este ato como atrativo, agradável e moderno.

Elaborar um calendário para a escola com fotos de pessoas famosas amamentando ou alunos da escola mamando.

Dividir a turma em grupos e sugerir que escolham uma gravura para explorarem da forma que desejarem: dramatizando, escrevendo versos, criando músicas etc.

Fazer uma composição sobre uma gravura interessante escolhida pela turma. Pode ser individual ou em grupo.

Solicitar aos alunos que entrevistem, na sala de aula, uma mãe que esteja ou já tenha amamentado. Não esquecer de valorizar a participação da criança nesse processo.

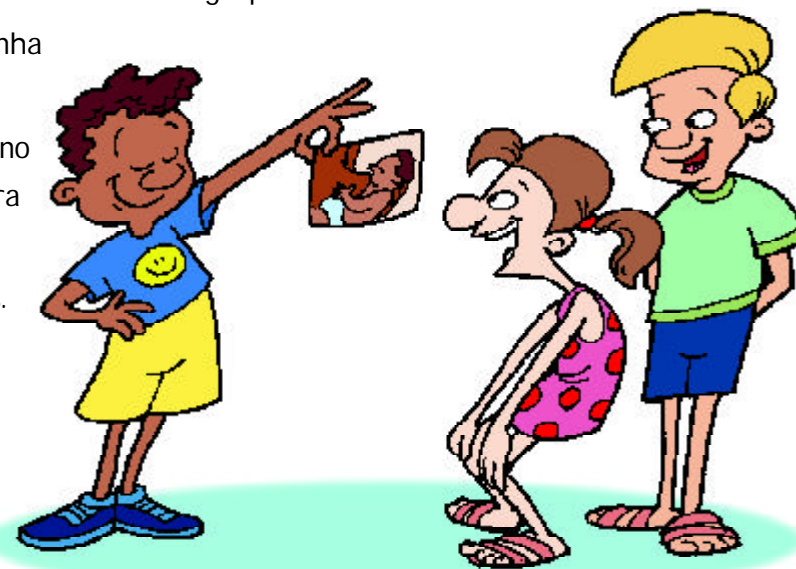
Sugerir aos alunos que tragam, para mostrar aos colegas, seus retratos, mamando no peito da sua mãe ou conversem com suas mães sobre a experiência da família para contarem aos colegas.

Fazer um álbum com as fotografias ou arrumar em mural ou cartazes, com frases sugestivas.

Solicitar aos alunos que elaborem, em conjunto, uma carta para alguma mãe dando as boas-vindas ao bebê e apontando as vantagens do aleitamento materno para a mãe e o bebê.

Enriquecer a “casinha de boneca” com bonecas que amamentam no peito.

Leia e discutir com os alunos mais amadurecidos o “Estatuto da Criança e do Adolescente” a fim de divulgá-lo por meio de jornais, cartazes, murais ou qualquer outra forma.



Pesquisar a história da amamentação no Brasil desde as índias, as negras, as amas de leite até nossos dias. Essa história poderá ser contada pelos próprios alunos para as turmas menores.

Pesquisar quais foram os temas das campanhas internacionais de incentivo à amamentação nos últimos anos e de que maneira foram abordados.

Articular o tema da amamentação com as discussões e atividades sobre meio-ambiente, sexualidade e cuidados com o corpo.

Realizar pesquisa na comunidade sobre os hábitos das famílias em relação à alimentação dos bebês. Conversar sobre como gostariam de alimentar seus próprios filhos. Conhecer e discutir suas preocupações, tentando corrigir informações incorretas.

Conversar com os jovens, estimulando-os a admirar as mulheres que amamentam, levando-os a observar que o aleitamento materno não transforma o corpo da mulher mais do que a gravidez, ao contrário, contribui para que ele retorne mais rápido ao que era antes.

Colocar cartazes sugestivos, folhetos com informações sobre amamentação, confeccionados pelos próprios alunos, em lugares visíveis, na escola e na comunidade.

Agendar visita a um Banco de Leite Humano a fim de observar todo o processo de esterilização e distribuição do leite humano e conversar com as mães e profissionais que estiverem lá.

Abordar com os alunos a fisiologia da lactação.

Sugerir "sites" na "internet" para pesquisas sobre amamentação. Listamos algumas sugestões:

www.aleitamento.org.br

www.aleitamento.org.br/ibfan.htm

www.waba.org.brasil/brasil

www.mulher.org.br

www.aleitamento.org.br/gruporigem

www.aleitamento.com

Cantar músicas alusivas ao assunto ou criar adaptações (ver exemplo em "Textos").

Os materiais produzidos a partir destas atividades também poderão ser expostos e/ou debatidos durante a Semana Mundial de Aleitamento Materno.

