



Agosto Dourado: Benefícios do Aleitamento Materno

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 17 de agosto de 2021

Crédito da Matéria: Secretaria de Saúde

O leite materno é o alimento mais completo que o bebê pode receber. É produzido de forma equilibrada, contendo teores adequados de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e água. Mesmo em ambientes quentes e secos, o leite materno supre as necessidades de líquido do bebê, sendo que água e outras bebidas não são necessárias até o sexto mês de vida do mesmo. O leite materno também é suficiente para suprir as necessidades nutricionais do bebê durante os seis primeiros meses de vida. Após essa idade, pode-se adicionar uma alimentação complementar apropriada, mas a amamentação deve permanecer até o segundo ano de vida ou mais.

- Confira quais são os principais benefícios do leite materno ao bebê:

1. Fortalece a imunidade

O leite materno contém células de defesa e fatores anti-infecciosos capazes de proteger o organismo do recém-nascido contra infecções de ordem respiratória, como asma e pneumonia, as de ouvido, como a otite e as que acometem o sistema digestório.

2. Estabelece maior vínculo com a mãe

A amamentação tem papel importante no sistema nervoso da mãe, diminuindo o estresse. O contato com a mãe faz com que o bebê se sinta mais seguro e tranquilo, evitando o choro e a ansiedade na criança.

3. Melhor alimento para o intestino

Os componentes do leite de vaca ou leites artificiais são estranhos para o bebê e, por isso, podem causar alergias intestinais e deficiência de ferro.

4. Diminui o risco de alergias

Bebês alimentados exclusivamente com leite materno nos primeiros seis meses têm menos chances de desenvolver sintomas de asma na infância, como chiados no peito e catarro persistente e tem um melhor funcionamento dos pulmões.

5. Evita cólicas no bebê

O leite materno não fermenta tanto para ser digerido, produzindo menos gases e evitando as cólicas. Outro fator



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

para cólicas é a ingestão de ar pelo bebê, que é muito maior com a mamadeira do que no peito.

6. Previne doenças futuras

A quantidade de sódio, potássio, magnésio e proteínas presente nos outros leites é maior que no leite da mãe, fator que pode sobrecarregar o sistema da criança, causando alterações no processo de digestão e favorecendo o surgimento de doenças no futuro, como síndrome metabólica, obesidade, diabetes, hipertensão e doença celíaca; além disso, o leite materno possui muito mais de ferro e concentrações menores de cálcio, quando comparado ao leite de vaca, o que auxilia no combate à anemia.

7. Ajuda no desenvolvimento cognitivo

Crianças amamentadas desenvolvem mais rapidamente o cérebro, apresentando melhor desempenho de vocabulário e raciocínio.

8. Desenvolve a arcada dentária

O movimento de amamentação é excelente para a dentição e para a fala do bebê. Há estímulo para o desenvolvimento dos ossos do crânio e da face, fazendo com que os dentes se encaixem de forma adequada "Amamentar também promove estímulos favoráveis ao desenvolvimento da musculatura da boca e da face, o que futuramente irá refletir na respiração, fala, mastigação e deglutição.

Você sabia que os benefícios da amamentação também existem para as mães?

- Promove o vínculo afetivo: momento de aproximação entre a mãe e o bebê.
- Diminui o sangramento no pós-parto, prevenindo a anemia materna
- Reduz a incidência de câncer de mama e ovários.
- Protege contra doenças cardiovasculares, como o infarto.

Os benefícios do leite materno e da amamentação fazem com que esse ato de nutrição, amor e carinho seja importante para a criança, mãe, sociedade e até mesmo para o planeta.

Informações: Nutricionista Tais Toazza e Fonoaudiologia Charline Lovizon



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS
