



OS BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DO BEBÊ

ARAUJO, Ana Carla de; OLIVEIRA, Caroline Rodrigues de

RESUMO

É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o aleitamento materno exclusivo até os seis primeiros meses de idade, sem ofertar água, chás ou quaisquer outros tipos de alimentos. Posteriormente, deve-se iniciar a introdução alimentar, continuando com o aleitamento até os dois anos de idade ou mais. Esta recomendação se deve pelos inúmeros benefícios que o leite materno proporciona, sendo o principal proteger o bebê contra patógenos, sendo um grande adepto na construção de sua imunidade. Por consequência, existe uma supremacia do leite materno quando se compara com outros leites que não são humanos, pois esse possui todos os nutrientes essenciais para o crescimento do bebê. Os bebês que são amamentados exclusivamente ficam menos doentes e são bem mais nutridos em comparação aos que não são amamentados. Baseado nisso, o presente artigo propõe, por meio de uma revisão bibliográfica, apresentar a importância do aleitamento materno para a saúde do bebê.

Palavras Chave: imunidade materno adquirida, leite materno, alimento.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding until the first six months of age is recommended by the World Health Organization (WHO), without offering water, teas or any others types of food. Thereafter, the introduction of food should begin, continuing with breastfeeding until the age of two or more. This recommendation is due to the numerous benefits that breast milk provides, the main one being to protect the baby against pathogens, being a great adept in building their immunity. Consequently, there is a supremacy of breast milk when compared to other non-human milk, as it has all the essential nutrients for the baby's growth. Babies who are exclusively breastfed are less sick and are much more nourished compared to those who are not breastfed. Based on this, this article proposes, through a bibliographic review, to present the importance of breastfeeding for the baby's health.

Key Words: acquired maternal immunity, breast milk, food.

1 – INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é de suma importância para a saúde do bebê, pois fornece tudo que precisa para se desenvolver e crescer de forma saudável. É um alimento composto por grandes quantidades de água, proteínas, carboidratos e lipídeos, além de numerosos componentes bioativos, é complexo e natural, se adequando a todos os



recém-nascidos, suprimindo as necessidades nutricionais e imunológicas. Por ser um alimento completo, elimina a oferta de água, chás ou quaisquer outros alimentos durante os seis primeiros meses de vida. Também permite um impacto no estímulo mãe/bebê que transmite uma sensação de alegria, prazer, confiança, troca de calor, amor e conforto, se tornando muito importante para o desenvolvimento psíquico e emocional da criança (BRASIL, 2015).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1989) e o Fundo das Nações Unidas pela Infância (Unicef, 1980), a forma mais segura, eficaz e completa é assegurar o aleitamento materno exclusivo desde a primeira hora de vida, pois supri todas as necessidades que o recém-nascido necessita até completar seus seis meses de vida.

Segundo Lana (2001), a oferta de água, chás e outros alimentos se tornam prejudiciais ao bebê, já que o organismo do mesmo não está preparado para receber grandes volumes de líquidos e na maioria das vezes impossibilita a sucção adequada no seio materno, e acaba diminuindo o estímulo, tendo como consequência o desmame precoce.

Deste modo, o presente artigo objetiva discutir através de informações atuais e relevantes, a importância da amamentação exclusiva para a saúde do bebê e também a promoção de ações de educação nutricional no período de amamentação.

Desenvolveu-se uma revisão de literatura de caráter descritivo e abordagem qualitativa dos dados, realizada por meio de um levantamento bibliográfico, no qual para uma análise foram escolhidos artigos e livros que abordassem o tema sobre aleitamento materno.

Referencial levantado através dos provedores de pesquisa como Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde da Fiocruz, Ministério da Saúde, Unicef e OMS, no período de fevereiro a outubro de 2021.

2 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 – A amamentação e os aspectos socioculturais.

O ato de amamentar é mais que alimentar o bebê, é um método no qual se cria um determinado estímulo físico entre mãe e filho, e é uma técnica que envolve o



vínculo, proteção, confiança, afeto e nutrição para a criança. A amamentação adequada do bebê desde os primeiros dias de vida geram grandes repercussões, já que é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida logo após deve ser iniciada a introdução alimentar (NUNES, 2015).

A introdução dos alimentos nas refeições dos bebês após os seis meses, tem como objetivo complementar os inúmeros benefícios que o leite materno tem, o qual se deve manter até os dois anos de vida ou mais. Essa introdução alimentar aproxima gradualmente o bebê aos hábitos alimentares que a família tem, onde a criança conhece os alimentos, aprendendo novos sabores, texturas, aromas, cores, entre outros. Durante a orientação para o planejamento da alimentação da criança, deve-se observar e respeitar os hábitos alimentares e as características socioeconômicas e culturais que a família possui, ofertando alimentos comuns na região, levando em consideração a sazonalidade e disponibilidade local dos alimentos ofertados (Unicef, 2007).

Abordando esse assunto, ROTENBERG e VARGAS (2004) definem que:

“... as práticas alimentares podem ser compreendidas não somente quanto aos alimentos habitualmente consumidos, mas também às condições que favorecem com que sejam habituais e consumidos, pois são determinadas pela disponibilidade objetiva dos alimentos, por influências culturais, pelo modo de vida, pela introdução de novos alimentos através da mídia, entre outros fatores.”

Assim, pôde-se observar que, a alimentação da criança – desde o aleitamento materno até a introdução alimentar – não é instintiva, é construída e aprendida cognitivamente e ideologicamente nas relações sociais (ROTENBERG e VARGAS, 2004).

A amamentação sofre influência pela condição emocional da mulher e pela sociedade no qual ela se encontra, e é nesse momento que é preciso o apoio do companheiro, da família, dos profissionais de saúde e de toda a sociedade, para que não se tenha complicações durante a amamentação. As mães necessitam buscar informações e conversar sobre a amamentação com outras mulheres, com profissionais da saúde e outras pessoas, para poderem compartilhar a experiência da amamentação (CABRAL, 2013).



2.2 – Composição e tipos de leite materno.

Em sua composição nutricional, o leite materno contém lipídeos, proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais, substâncias que atuam no sistema imunológico e atua na proteção do organismo do bebê, tais como imunoglobulinas (IgA, IgM, IgD e IgE), lisozimas, lactobacilos e substâncias imunorreguladoras, e também macrógrafos, linfócitos, granulócitos, neutrófilos e células epiteliais, no qual exercem proteção no sistema digestório do bebê (CARVALHO et al., 2011).

Existem três tipos de leite, divididos de acordo com a fase de amamentação. Nos primeiros dias após o parto é produzido o colostro, um leite rico em anticorpos e apresenta uma cor amarelada, alta densidade e menor volume. Depois de sete dias, é produzido o leite de transição, com duração de uma semana, no qual possui maior quantidade de lactose e gorduras em comparação ao colostro. Logo após, ocorre a descida do leite (apojadura) e a partir desse período se começa a produzir o leite maduro (ALMEIDA e SOUSA, 2018).

O aleitamento materno é considerado alimento ideal para o bebê, conforme indica o quadro abaixo:

Quadro 1 – comparativos de leite: humano, de vaca, em pó.

Diferenças entre leites			
	Leite Materno	Leite Animal	Leite Em Pó
Contaminantes bacterianos	Nenhum	Provável	Provável quando misturado
Fatores antiinfeciosos	Presente	Ausente	Ausente
Fatores de crescimento	Presente	Ausente	Ausente
Proteína	Quantidade correta, fácil de digerir	Demasiado, difícil de digerir	Parcialmente corrigido
Gordura	Bastante ácidos graxos essenciais, tem lipase para digestão	Falta ácidos graxos essenciais não tem lipase	Falta ácidos graxos essenciais não tem lipase
Ferro	Pequena quantidade bem absorvida	Pequena quantidade não é bem absorvida	Extra, é adicionado e não é bem absorvida
Vitaminas	Suficiente	Insuficiente em A e C	Adicionado de vitaminas
Água	Suficiente	Pouca quantidade	Pouca quantidade

FONTE: Manual de Normas e Rotinas do Hospital Universitário de Cascavel – 2000 (Adaptado de DURMAN e VAUCHER, 2000).

2.3 – Importância da alimentação da mãe e as principais dificuldades.

O organismo metaboliza tudo o que a mãe consome, conseqüentemente chegará ao leite que será ofertado para o bebê. Durante esse período, além de cuidar do bebê, a mãe deve também ter toda uma atenção com sua saúde, para que se absorvam todos os macronutrientes e os micronutrientes necessários para o bebê (DURMAN e VAUCHER, 2005).

A mãe necessita de uma maior quantidade de proteínas, vitaminas e minerais, deste modo ela consegue suprir todas as suas necessidades e produz o leite em quantidade e qualidade adequadas ao bebê. Deve-se evitar alimentos ricos em gorduras trans e preferir alimentos ricos em ômega-3, como por exemplo: sardinha, linhaça, chia, etc (CAMPOS e RIBAS, 2021).

Lana (2001) destaca vantagens para as mães que amamentam, entre elas são:

- realização pessoal;
- menor perda de sangue no pós-parto, com redução da ocorrência de anemia materna;
- retorno mais fácil ao peso pré-gestacional;
- efeito anticoncepcional;
- custo zero;
- maior tempo disponível para atenção ao bebê;
- vínculo afetivo mãe-filho mais estreito.
- redução do risco para desenvolvimento de câncer mamário.

A grande parte das dificuldades com a amamentação está relacionada com o esvaziamento mamário inadequado durante o ato de sucção do bebê. As complicações ou dificuldades mais comuns são: dor, ingurgitamento mamário, fissuras e rachaduras, mastite, hipogalactia, mamilos ausentes, planos ou invertidos e uso de medicamentos (VITOLLO, 2015).

2.4 – Direitos da mulher que amamenta.

A mulher que amamenta possui seus direitos, a 25ª edição da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) de 1999, no seu título III, capítulo III, seção V – da proteção à maternidade, artigos 391 a 400, protege a maternidade e a amamentação de todas as trabalhadoras (SENADO FEDERAL, 2017)



Art. 392 - A empregada gestante tem direito à licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias, sem prejuízo do emprego e do salário.

Art. 396. Para amamentar seu filho, inclusive se advindo de adoção, até que este complete 6 (seis) meses de idade, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a 2 (dois) descansos especiais de meia hora cada um.

2.5 – Benefícios do aleitamento para o bebê.

O aleitamento materno protege o bebê contra as infecções mais comuns, reduzindo o número de doenças diarreicas e respiratórias, pois ele fornece toda energia e nutrientes que o bebê precisa e tem fácil digestão. Além disto, o leite materno reduz a mortalidade infantil, alergias, doenças crônicas, melhor nutrição, melhor desenvolvimento da cavidade bucal e também se observa uma melhora no desenvolvimento motor e desempenho escolar da criança que é amamentada. Por esse motivo, a amamentação exclusiva é considerada uma prática fundamental para a promoção, proteção e apoio à saúde da criança amamentada (Unicef, 2007).

Segundo a Unicef (2007), as vantagens do leite materno para o bebê são:

- é um alimento completo;
- protege contra infecções e alergias;
- sempre pronto e na temperatura certa;
- tem amor e carinho;
- bom para a dentição e a fala;
- bom para o desenvolvimento infantil.

2.6 – Importância da pega correta.

A pega correta é a qual o bebê alcança boa parte da mama, com isso o mamilo ficará no fundo da boca da criança, na área do palato (campainha). Deste modo, o bebê consegue fazer o movimento de contração e relaxamento da língua contra a superfície da mama (LUCAS, 2014).

Já a pega incorreta irá interferir no desempenho da sucção e extração do leite materno, no qual dificultará o esvaziamento da mama, tendo como consequência a diminuição da produção de leite e perda de peso no bebê (BURNS e JUNIOR, 2017).



No decorrer da amamentação, vale ressaltar que a mãe e bebê devem estar em posições confortáveis, não havendo nenhum obstáculo para que o bebê alcance a mama (por exemplo, dedos em forma de tesoura). Quando o bebê é amamentado na posição correta e tem a pega boa, a mãe não irá sentir dor (BURNS e JUNIOR, 2017).

Para Burns e Junior (2017), os pontos chaves para uma boa técnica de amamentação é:

. Posicionamento:

- rosto do bebê de frente para a mama, com nariz em oposição ao mamilo;
- corpo do bebê próximo ao da mãe;
- bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- bebê bem apoiado.

. Pega:

- aréola um pouco mais visível acima da boca do bebê;
- boca bem aberta;
- lábio inferior virado para fora;
- queixo tocando a mama.

Figura 1 – Criança sugando em boa posição.



FONTE: Como ajudar as mães a amamentar – 2001 (Adaptado de F. Savage King, 2001).



3 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se concluir que os inúmeros benefícios do aleitamento materno serão tanto para o bebê quanto para a mãe. A amamentação deve ser ainda mais estimulada, pois o leite materno funciona como uma vacina para a criança. O aleitamento materno vai fornecer todos os nutrientes, irá proteger contra as doenças e fortalecer o sistema imune. A amamentação é uma forma extraordinária da relação entre a mãe e o bebê e uma oportunidade da criança aprender muito cedo a se disseminar com afeto e confiança. Para se ter a promoção do aleitamento materno exclusivo, se torna necessário observar os fatores biológicos, psicológicos e socioculturais que atuam de forma positiva ou negativa durante a prática da amamentação, tal como as barreiras e benefícios que podem ser compreendidos para que se ocorra essa ação.

Contudo, o leite materno é, sem dúvidas, um líquido que nos fascina, pois supre o bebê muito mais do que uma simples nutrição. Vale ressaltar a importância de se ter orientações para os profissionais da saúde sobre a aceitação da mãe à amamentação, citando os diversos benefícios e sobre as intervenções para aquelas que não conseguem amamentar.

4 – REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S.G.; SOUSA, E.L.A. **Efeito do aleitamento materno no sistema imunológico do lactente**. Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Brasília, p.1-18, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12681/1/21503487.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2021.

BURNS, D.A.R., JUNIOR, D.C. **Tratado de Pediatria: Sociedade Brasileira de Pediatria**. 4ª edição, 1251 p., Barueri – SP: Manole, 2017.



BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília, 2015. 184 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 3 abr. 2021.

BRASIL. MINISTERIO DA SAUDE. **Unicef: Secretaria de atenção à Saúde: Promovendo o Aleitamento Materno**. 2ª edição, Álbum seriado, 18 p., Brasília: 2007.

CABRAL, P. P.; BARROS, C. S.; VASCONCELOS, M. G. L. de, JAVORSKI, M.; PONTES, C. M. **Motivos do sucesso da amamentação exclusiva na perspectiva dos pais**. Rev. Eletr. Enf. [Internet], 15(2), p. 454-62, 2013.

CAMPOS, L.K; RIBAS, S.A. **Guia de incentivo, apoio e proteção ao aleitamento materno**. Rio de Janeiro: UNIRIO, CIAM-HUGG, 2021.

CARVALHO, J.K.M; CARVALHO, C.G; MAGALHÃES, S.R. **Importância da assistência de enfermagem no aleitamento materno**. e-Scientia UniBH, Belo Horizonte, vol. 4, n. 2, p. 11-20 (2011). Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/186>. Acessado em 12 mai. 2021

Consolidação das leis do trabalho – CLT e normas correlatas. – Brasília : Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017. 189 p. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/535468/clt_e_normas_correlatas_1ed.pdf. Acesso em 12 mai. 2021.

LANA, A.P.B. **O livro de estímulo à amamentação: uma visão biológica, fisiológica e psicológica comportamental da amamentação**. São Paulo: Atheneu, 2001.



LUCAS, F.D. **Aleitamento materno: posicionamento e pega adequada do recém nascido.** Universidade Federal de Minas Gerais: 2014. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/aleitamento-materno-posicionamento-pega.pdf> Acesso em 18 out. 2021.

NUNES, L.M. **Importância do aleitamento materno na atualidade.** Boletim Científico de Pediatria. 2015; v. 04, n. 3, p. 55-58. Disponível em: https://www.sprs.com.br/sprs2013/bancoimg/160529234034bcped_v4_n3_a2.pdf Acesso em: 5 abr. 2021.

Organização Mundial da Saúde/Unicef. **Reunião Conjunta OMS/Unicef sobre alimentação de lactentes e crianças na primeira infância.** Declaração, recomendações e relação dos participantes. Genebra: Unicef, 1980.

Organização Mundial da Saúde/Unicef. **Proteção, promoção e apoio ao aleitamento materno.** Genebra: OMS, 1989.

ROTENBERG, S; VARGAS, S. **Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, v. 04, n. 01, p. 85-94, jan/mar 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v4n1/19984.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2021.

VAUCHER, A.L.I; DURMAN, S. - **AMAMENTAÇÃO: CRENÇAS E MITOS.** Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 07, n. 02, p. 207-214, 2005. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>. Acesso em: 12 mai. 2021.

VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** 2ª edição, 586 p., Rio de Janeiro: Rubio, 2015.