

**O leite da mãe é, sem dúvida, o melhor e mais completo alimento que alguma vez o ser humano tem à sua disposição ao longo da sua vida.**

Ele contém todos os nutrientes necessários dum modo equilibrado, adequado e adaptado á espécie, influenciando favoravelmente o crescimento somático, o desenvolvimento psicomotor e cerebral e o funcionamento dos sistemas do organismo contra as infecções e alergias.

**Vantagens do leite materno** (segundo a Declaração de Innocenti)

O aleitamento materno é um processo único e uma opção, que, mesmo que tomada isoladamente,

- Para a criança:
  - proporciona uma nutrição de primeira qualidade
  - promove o crescimento e desenvolvimento
  - diminui a incidência das doenças
- Para a mãe
  - reduz riscos de cancro da mama e do ovário
  - aumenta o espaçamento natural entre nascimentos
  - proporciona satisfação e favorece o vínculo afectivo
- Para a sociedade
  - reduz a morbilidade e mortalidade infantil
  - diminui incidência de doenças infecciosas
  - proporciona benefícios sociais e económicos
  - diminui o desperdício

**A, E, I, O, U do leite de mãe**

- A** - alimento perfeito, da espécie, natural, vivo; adequado e adaptado às necessidades; anti-infeccioso; anti-alérgico
- E** - eficaz; económico; ecológico; espaçamento das gravidezes; evita doenças (cancro mama, morte súbita ...)
- I** - inimitável; imunologicamente perfeito; isento de manipulação; isento de horários; ideal para a saúde da mãe e filho; inteligência acrescida; intestino protegido
- O** - original; óptimo para o crescimento e desenvolvimento; opção inteligente; opção pela natureza
- U** - único e perfeito; único alimento subsidiado; utilizado desde o primeiro ser humano

**muitas razões para amamentar**

- **Porquê o leite humano**
  - milhares de anos com provas dadas (desde o primeiro humano)
  - bom para o filho, para a mãe, para a família e para a sociedade (alimento saudável)
  - predisposição genética para o receber e digerir (cada espécie tem o seu leite)
  - contém um menor número de proteínas estranhas (menos alergizante)
  - vai directamente, do "produtor ao consumidor" (sem intermediários)
  - evita oferecer-se um leite animal modificado (o "sucedâneo")
  - é mais barato (poupa mais de 500 euros no 1º ano)
  - contribui para a saúde futura dos indivíduos (o racional sobre o irracional)
  - não há substituto do colostro (não há colostro artificial)
  - "é fácil, é barato e tem milhões de vidas salvas" (concorre com o totoloto)
  - há muitos regiões onde só se amamenta (e porque não em Lisboa, Portugal...?)
- **uma única desvantagem conhecida ( o pai não pode dar)**

**Os inimigos da amamentação:**

- Falta de motivação e preparação prévia por medos devido a más experiências anteriores pessoais ou de alguém próximo; por preconceitos; por sensação de incapacidade; por vergonha; por medos estéticos; por "falta de tempo"; por falta de preparação durante a gravidez.
- Falta de conhecimento e esclarecimento sobre as vantagens; os mecanismos fisiológicos da produção, quantidade e qualidade do leite; os horários das mamadas; o tipo de sucção dos recém-nascidos; o normal desinteresse dos primeiros 2 dias; o aspecto do leite; a satisfação das necessidades; as manifestações normais de o choro, "cólicas", sucção não nutritiva e perda de peso.
- Outros biberões nas maternidades (deveria ser a exceção e não a regra); as muitas visitas nos quartos não promovendo a tranquilidade necessária para mãe e filho; a agressividade do "marketing" dos fabricantes de leites, biberões e tetinas; afastamento do filho na primeira noite (ver "**alojamento conjunto**"); os esquemas e horários rígidos de mamadas ainda propostos nas maternidades; as opiniões avós, mães nas décadas de 60 e 70, em que a "moda" era o dar leite artificial; e muitos outros conceitos e teorias erradas.

**"Hospital amigo das crianças"** – designação dada pela OMS-UNICEF ao hospital ou maternidade, que para promover a amamentação cumpre as seguintes 10 medidas:

- 1 - ter norma escrita sobre amamentação e transmiti-la regularmente a toda a equipa
- 2 - dar formação e treino á equipa de cuidados, para que implemente esta política
- 3 - informar todas as grávidas sobre a vantagem e a prática da amamentação
- 4 - ajudar as mães a iniciarem a amamentação na primeira hora após o nascimento
- 5 - mostrar às mães como amamentar e manter a lactação
- 6 - não dar nenhum outro leite que não seja o leite materno, sem prescrição médica
- 7 - praticar o alojamento conjunto, mães e filhos juntos 24 horas por dia
- 8 - dar de mamar sempre que o bebé queira, encorajando o "horário livre"
- 9 - não dar chupetas ou tetinas às crianças, até que esteja estabelecida a amamentação.
- 10 - encorajar a criação de grupos de apoio ao aleitamento materno

**"Alojamento conjunto" ("rooming in")** – Os filhos devem ser levados durante a primeira hora após o nascimento para junto da sua mãe. Se ambos estão bem, devem permanecer todo o tempo sempre juntos, até à alta. As vantagens são:

- promove, facilita e intensifica a relação pós natal entre mães, pais os seus filhos;
- permite praticar uma amamentação mais fisiológica, a pedido, com um horário livre;
- diminui o risco e inconvenientes da introdução precoce de leites artificiais;
- estimula a autonomia e aprendizagem dos pais;
- permite uma vigilância contínua e adequada;
- diminui o risco de doenças infecto-contagiosas no bebé;
- diminui na mãe, o risco de depressão pós-parto.