

Depois do nascimento, a vida é mantida à custa do oxigénio que se respira e da água e nutrientes que se ingerem a partir de um único alimento - o leite. **Com muitas provas dadas, o leite de mulher é desde há milhões de anos, o responsável pela sobrevivência do ser humano. Amamentar tem influências positivas no ser humano, tanto para a mãe que amamenta como para o filho amamentado, com repercussões ao longo de toda a sua vida.**

Há profissionais (médicos e enfermeiros) que podem parecer “fundamentalistas” ao aconselhar a amamentação. Não é seguramente por serem contra os biberões, mas sim porque sabem bem quais os benefícios da amamentação.

**Amamentar é uma opção exclusiva da mãe, mas que à luz dos conhecimentos actuais deve ser aconselhada e estimulada pelos profissionais de saúde, como o melhor método de alimentar um recém-nascido.** O leite materno é o alimento natural para a espécie humana. **Ele é um alimento “mais-que-perfeito”** e os filhos estão biologicamente preparados para o receber logo após o nascimento. Ele cumpre como nenhum outro a totalidade das necessidades alimentares dum recém-nascido até aos 6 meses de idade.

**Mas se amamentar é uma opção e uma escolha (que nunca deve ser imposta), é importante que as mães saibam porque se diz que o leite da mãe é bom, ou mesmo, o melhor e mais completo alimento para o recém-nascido.** As razões mais vezes mencionadas, **para além de o leite materno ter um “custo zero”**, são as seguintes:

- A-** é adequado e adaptado às necessidades; é um alimento vivo, anti-infeccioso e anti-alérgico.
- E-** é eficaz, económico e ecológico; é equilibrado na composição; evita doenças maternas (câncer da mama, osteoporose), evita erros de dosagem na preparação de biberões e espaça as gravidezes, evita os esquecimentos de biberões e tetinas; evita esterilizações.
- I-** é imunologicamente perfeito, inimitável, ideal para a saúde (da mãe e do filho); é isento de proteínas estranhas, de manipulações (alimento que vem directamente do produtor ao consumidor); é isento de horários e de IVA.
- O-** é original (de cada mãe, em cada momento); é ótimo para o crescimento e o desenvolvimento; é uma opção inteligente e uma opção pela natureza; é também ótimo para promover a contracção e involução uterina, promover uma maior inteligência, proteger o intestino contra doenças e contribuir para a prevenção da obesidade e diabetes.
- U-** é único (composição semelhante mas diferente de mãe para mãe); é o único alimento que é subsidiado; é utilizado desde o primeiro ser humano (grande experiência).

A única desvantagem da amamentação é que o pai não o pode fazer ...