

Agosto Dourado

Leite materno: O alimento de ouro

O MÊS DE AGOSTO É DESTINADO A AÇÕES DE PROMOÇÃO E APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO E, POR ISSO, FICOU CONHECIDO COMO AGOSTO DOURADO.

O nome foi escolhido pela Organização Mundial da Saúde, que considera o leite materno como “alimento de ouro” para a saúde do bebê. Aqui você fica conhecendo algumas razões do porquê.

5 motivos para amamentar o bebê, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria



1) A amamentação fortalece a imunidade do bebê e protege contra alergias;



2) O aleitamento materno protege contra a obesidade infantil;



3) A amamentação é uma boa medida para reduzir a dor dos recém-nascidos quando esses são submetidos a procedimentos dolorosos;



4) A amamentação por seis meses ou mais pode prevenir de 14% a 19% dos casos de leucemia infantil;



5) O aleitamento materno está associado a desempenhos melhores em testes de inteligência em crianças, adolescentes e jovens adultos.

5 mitos sobre o aleitamento materno

1) O LEITE MATERNO PODE NÃO SER FORTE O BASTANTE PARA O BEBÊ

Não existe leite materno fraco. Até mesmo o colostro, líquido amarelado que sai da mama logo após o nascimento do bebê, tem todos os nutrientes de que o recém-nascido precisa.

2) É PRECISO QUE O BEBÊ SE ALIMENTE DAS DUAS MAMAS A CADA MAMADA

Não necessariamente. Mas é importante que a mãe dê o tempo que o bebê precisa para esvaziar a mama por completo. Caso ele ainda esteja com fome quando isso for feito, é possível oferecer o outro peito. Se o bebê estiver satisfeito antes que a mama se esvazie, na próxima mamada, inicie pela última mama ofertada, a fim de esvaziá-la.



3) LEITE CONGELADO, MESMO QUE RETIRADO DAS MAMAS, PERDE OS NUTRIENTES

Falso. Por esse motivo, é recomendado que as mães que desejam voltar ao trabalho façam a retirada do leite das mamas e o armazene corretamente. Feito isso, ele pode ser congelado por até 15 dias sem perder os nutrientes.

4) QUEM FEZ REDUÇÃO MAMÁRIA OU TEM SILICONE NÃO PODE AMAMENTAR

Mito. Nos casos em que houve preservação das estruturas da mama, não há qualquer interferência na amamentação.

5) MULHERES COM SEIOS MUITO PEQUENOS NÃO PRODUZEM A QUANTIDADE ADEQUADA DE LEITE PARA O BEBÊ

Não há relação entre o tamanho da mama e a produção de leite.

O aleitamento materno é recomendado de maneira exclusiva até os seis meses de vida do bebê e até 2 anos ou mais como forma complementar da alimentação.

Pratique e incentive esse ato de amor!