

# Aleitamento materno: o princípio da saúde

Leite materno fortalece sistema imunológico do bebê e ajuda a prevenir até alterações na dentição e distúrbios da fala.

A amamentação é o item mais importante para o desenvolvimento sadio do bebê nos primeiros seis meses de vida e também uma “poupança” de saúde para a vida inteira.

Mães que amamentam durante seus filhos ajudam-no a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo principalmente doenças respiratórias e gastrintestinais.

O leite materno contém todos os nutrientes necessários para desenvolvimento físico e mental do bebê. O alimento é o único indicado para os bebês, pois oferece anticorpos, enzimas e substâncias importantes para o trato gastrintestinal.

Melhor absorvido pelo organismo do recém-nascido do que outros tipos de leite, o produto materno contribui também para o desenvolvimento psicológico. “Este momento é importante para a formação da estrutura básica da personalidade da criança”, afirma o pediatra Francisco Hennemann, de SJCampos.

Bebês que se alimentam exclusivamente do peito materno no primeiro semestre de vida correm menos riscos de apresentarem alterações dentárias e disfunções na fala.

“É importante dizer que o leite da mãe não é o mesmo desde que bebê nasce até o desmame. Suas características vão mudando conforme o desenvolvimento da criança”, afirma a fisioterapeuta Thelma de Mattos Guerra, de SJCampos.

Quando mamar.

A primeira vez o bebê mama no peito deve ocorrer ainda na maternidade. A partir de então, quem vai regular a quantidade de vezes que a criança vai se alimentar é o próprio bebê.

Sempre que tiver fome, o recém-nascido deve receber o peito da mãe. Segundo Hennemann, um bebê mama em média de 8 a 12 vezes por dia. A mãe pode aumentar o número de mamadas caso o ganho de peso esteja abaixo do normal, o que só é identificado por um pediatra.

O desmame pode ocorrer a partir de um ano de idade. O ideal é que isso aconteça de forma normal, sem forçar. A mãe deve preferir utilizar copos e canecas para dar leite ao filho em vez de mamadeiras.

O bico desses utensílios pode provocar alterações na dentição da criança. Se o bebê não tiver condições de mamar no peito da mãe, outros tipos de

leite, como o de vaca ou produtos em pó lactentes, podem fazer parte da dieta.

### Apoio à mãe

O ato de dar mamar no peito fortalece a relação entre mãe e filho, previne contra doenças e é benéfico psicologicamente para a mãe.

A amamentação ainda diminui os riscos de a mulher vir a ter um câncer de mama, embora não previna contra esse mal, segundo o pediatra Francisco Hennemann.

Outro benefício é que durante o ato de mamar, a mulher produz um hormônio chamado ocitocina, responsável por contrações no útero. A substância pode ajudar na recuperação da mulher depois de dar à luz. Por causa da produção desse hormônio, pode ser necessário interromper a amamentação se a mulher engravidar novamente, para não prejudicar o feto. A contra-indicação à amamentação é avaliada caso a caso, e só pode ser orientada por um médico.

### Disfunções na fala

Quem mama no peito pelo menos até os seis meses de idade tem menos chances de apresentar alterações dentárias e conseqüentes disfunções na fala e dificuldade respiratória.

O ato de sugar o leite do seio da mãe proporciona fortalecimento do sistema músculo - articular do bebê, evitando os dentes. Segundo a fonoaudióloga Vanessa Dias, de SJCampos, o recém - nascido exercita todos os grupos musculares da face enquanto está mamando no seio da mãe.

[Matéria ref. revista \*\*Check UP\*\*](#)