

Agência aproveita a ocasião para esclarecer mitos e verdades sobre o assunto

Em comemoração ao Agosto Dourado, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) reforça a campanha de conscientização sobre o aleitamento materno e reafirma a importância das iniciativas em prol do incentivo à amamentação, conforme indicação da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU). O mês foi batizado com este nome em função da cor dourada, estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que considera o leite materno um “alimento de ouro”. No Brasil a campanha de Agosto Dourado é instituída pela Lei Federal nº13.345 de 12 de abril de 2017.

A hora de ouro é a primeira hora após o nascimento, que potencializa o sucesso do aleitamento para a mãe e o bebê. O contato entre eles imediatamente após o parto promove a continuação do vínculo que começou durante a gestação e ajuda o bebê nesta transição do útero para o mundo. Esse é o momento preferencial para que o recém-nascido receba sua primeira alimentação, o leite materno.

A OMS orienta que os bebês recebam apenas leite materno até os seis meses de vida. Após esse período, a criança deve receber alimentos saudáveis, de acordo com a orientação do pediatra, mantendo a amamentação até os dois anos ou mais.

Entretanto, mesmo diante de tantos benefícios e amplos estudos e debates, barreiras como o desconhecimento de profissionais, que não promovem o aleitamento materno, crenças populares não comprovadas cientificamente, dificuldades enfrentadas pela lactante, entre outros fatores, podem resultar no desmame precoce de bebês.

Nesse sentido, a ANS busca esclarecer alguns Mitos e Verdades sobre a amamentação.

Amamentação é um ato íntimo e deve ser feito apenas em lugares reservados?

Mito! A amamentação não é um ato íntimo e a mãe não precisa se privar desse momento: pode ser feita em qualquer lugar, a hora que quiser, pelo tempo que for necessário, sem que a mãe passe por qualquer tipo de constrangimento.

O leite materno é um superalimento?

Verdade! Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diversas doenças, tais como diarreia e infecções, principalmente as respiratórias. O risco de asma, diabetes e obesidade é menor em crianças amamentadas. A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento dos ossos e músculos da face da criança, incluindo dentição, fala e respiração.

Muitas mulheres, especialmente as mães de primeira viagem, já ouviram a frase “seu leite é fraco”. Isso é verdade?

Mito! Não há leite materno fraco. É importante ressaltar que o leite materno contém todos os nutrientes de que a criança necessita, sendo o alimento ideal e exclusivo até o sexto mês de vida e

recomendado até os dois anos ou mais. A ideia do leite fraco, ainda nos dias de hoje, continua sendo uma das principais causas da complementação precoce.

A amamentação é uma grande aliada para a saúde do bebê?

Verdade! O colostro é o primeiro leite que a mulher produz quando começa a amamentar. É altamente concentrado, repleto de proteínas e rico em nutrientes – por isso, mesmo uma pequena quantidade, pode fazer toda a diferença no estômago do bebê. Ainda combate infecções, ajuda no sistema imunológico, contribui para o funcionamento do intestino do bebê e previne contra a icterícia (condição que ocorre quando as células vermelhas do sangue quebram, levando o bebê a produzir bilirrubina, substância amarelo-alaranjada de difícil eliminação, pois seu fígado não está totalmente desenvolvido). O colostro contém milhares de anticorpos e funciona como a “primeira vacina do bebê”, com repercussões para a vida toda.

Amamentar dói?

Mito! Amamentar não dói. É esperado que a mulher sinta certa sensibilidade no início, mas nada que a impeça de amamentar. Se ocorrer uma dor insuportável, rachaduras nos mamilos ou feridas, ela deve procurar um banco de leite humano em sua cidade ou serviço de saúde especializado em aleitamento materno para ajustar a pega do bebê, avaliar a língua e as técnicas de amamentação. Se estiver tudo certo, essa sensibilidade passa nos primeiros dias. Caso sinta qualquer desconforto, a mulher não deve hesitar em procurar ajuda especializada o mais rápido possível.

Amamentar tem efeitos contraceptivos?

Verdade! Sim, mas é temporário e a mãe precisa estar com o aleitamento exclusivo, sem mamadeira ou fórmula. Esse efeito ocorre pelo alto índice de prolactina (hormônio que estimula a produção do leite), fazendo com que a mulher não ovule e nem menstrue. A mulher que amamenta pode voltar a menstruar de dois meses a um ano após o parto.

Amamentar emagrece?

Mito! Amamentar pode queimar entre 500 e 700 calorias extras por dia. Apesar de ser uma quantidade expressiva, isso não significa que apenas amamentar ajudará a retornar ao peso anterior à gravidez.

A alimentação da mulher realmente influencia na qualidade do leite?

Verdade! A alimentação da mãe durante a amamentação deve conter alimentos in natura ou minimamente processados. No período de aleitamento materno, a mulher deve dar preferência a comidas feitas em casa e pratos que incluam alimentos naturais como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes e ovos, ou seja, comer comida de verdade! Se a mãe tem uma alimentação saudável vai ajudar também na hora da introdução alimentar do bebê.

A prótese de silicone atrapalha a amamentação?

Mito! A prótese, em si, não impede a amamentação por não alterar a glândula responsável pela produção do leite. O problema pode ocorrer no tipo de cirurgia escolhida, que envolve o local do corte e a região onde o implante é colocado.

Fonte: ANS, em 13.08.2024.