

Amamentação, um direito da mãe e do bebê

Os bebês devem ser alimentados exclusivamente com leite materno até os seis primeiros meses de vida e, em conjunto com outros alimentos, até os dois anos de idade. Essa é a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, após uma série de pesquisas no Brasil e no mundo que

comprovaram que os bebês que recebem o leite humano se desenvolvem melhor e têm menos doenças, já que o alimento contém todos os nutrientes de que a criança necessita.

Para as mães, dar o peito também faz bem à saúde, já que o ato ajuda a diminuir o volume do útero, evita a hemorragia no pós-parto, reduz os riscos de

contrair câncer de mama e osteoporose, facilita a recuperação do peso corporal e protege contra anemia, entre outros benefícios físicos e psicológicos. Além de alimentar o seu filho, a mulher pode ainda doar o excesso para um banco de leite e ajudar a alimentar bebês prematuros ou doentes internados em hospitais ou outras crianças

cujas mães estão impedidas de amamentar.

Apesar de todas as vantagens, levantamento feito pelo Ministério da Saúde, em 1999, demonstrou que a média nacional de aleitamento materno como alimentação exclusiva é de apenas 38,8 dias. Já estudo realizado pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São

Paulo (USP), em 2003, indicou que 13,9% dos bebês de até seis meses são amamentados exclusivamente com leite materno no estado de São Paulo.

Neste Especial Cidadania, saiba mais sobre os direitos da mãe de amamentar, como funcionam os bancos de leite humano e os telefones e informações úteis para as mães e os bebês.

Todas as mulheres saudáveis conseguem produzir leite

As mulheres saudáveis conseguem produzir leite materno e também doar, independentemente da idade em que se é mãe, tipo de parto realizado e tamanho dos seios. Mulheres portadoras de doenças, como as infectadas pelo vírus HIV, que façam uso de medicações ou drogas, que sejam alcoólatras ou que fumem mais de dez cigarros por dia estão impedidas de doar leite, segundo orientações do Ministério da Saúde.

Para uma boa amamentação, a posição do bebê ao seio e a forma em que ele pega a mama são fundamentais. O ato de sugar o peito é o que estimula a produção de leite. Por isso, começar a amamentar desde a sala de parto facilita a descida mais rápida do leite. Algumas dicas para as mães:



DAR O PEITO Uma posição confortável durante a amamentação beneficia a mãe e o bebê

- Busque uma posição confortável, seja deitada, em pé ou sentada, de forma que todo o corpo do bebê esteja voltado para o da mãe.
- Em vez de colocar apenas o mamilo na boquinha do bebê, a mãe deve oferecer-lhe toda a aréola. Ele deve pegar o máximo possível. Dessa forma, os lábios do bebê ficam virados para fora, como uma "boquinha de peixe".
- Diariamente, exponha os mamilos ao sol durante alguns minutos e passe um pouco do próprio leite na região da aréola para eliminar bactérias,

- umedecer e manter a elasticidade da pele. Esse procedimento evita rachaduras e fissuras de bico.
- Se o mamilo parece achatado quando sai da boca do bebê no fim da amamentação, se a mãe sente dor nos mamilos durante e após a lactação ou o bebê parece desconfortável, a mamada está sendo feita de forma incorreta.
- Mães que acumulem leite devem tirá-lo para evitar empedramentos ou mastite.
- Amamente seu filho. Antes de deixar que outra mulher o amamente, busque orientação mé-

dica ou ajuda nos bancos de leite.

- O uso de bicos, chupetas ou mamadeiras deve ser evitado, pois prejudica a amamentação. Os bebês que usam mamadeira acabam largando o peito.

Como tirar o leite para armazenar em casa ou doar

A mãe deve retirar e armazenar leite para dar ao bebê durante a sua ausência, para aumentar a produção ou para doar a um banco de leite humano (BLH). Em qualquer um dos casos, a retirada manual, com as próprias mãos, é a mais indicada. Para melhor resultado na coleta, o ideal é que ela seja feita em local agradável

vel, onde a mãe se sinta relaxada. Antes de tirar o leite, realize massagens circulares até o mamilo para ajudar na retirada.

Utilize frasco com tampa para depositar o leite. O recipiente deve ser esterilizado antes do uso: coloque o frasco vazio em água fervente e deixe ferver por mais 15 minutos. Colete o leite diretamente no vidro e guarde-o na geladeira por 24 horas ou no freezer por até 15 dias. Aqueça-o em banho-maria. Na falta de geladeira, o leite poderá ser guardado até duas horas em local fresco e dado ao bebê em copinho ou colher.

Para doar a um banco de leite humano, a mãe deve ter boa saúde e ser avaliada por uma equipe médica. O Brasil possui a maior e mais completa rede de bancos de leite humano do mundo, trabalho premiado pela Organização Mundial da Saúde. São 171 bancos, distribuídos pelo país, com exceção do estado de Roraima.

Antes de ser distribuído, o leite é pasteurizado e testado. O Distrito Federal é campeão em coleta de leite humano. Todos os bebês atendidos em maternidade pública são alimentados com leite humano.

O Disque Saúde também dá informações sobre amamentação, pelo telefone 0800 61-1997, das 8h às 18h. A ligação é gratuita. A lista completa da rede de bancos de leite pode ser encontrada no site www.fiocruz.br/redeblh.

Informações úteis

Disque Saúde – 0800 61-997
PrevFone – 0800 78-0191

Rede Nacional de Bancos de Leite Humano

Manuais técnicos sobre coleta, esterilização e armazenamento
Tel: (21) 2553-9662
www.redeblh.fiocruz.br

Grupo Origem de Apoio e Promoção do Aleitamento Materno

Av. Beira Mar, 3661/18
53130-540 Olinda (PE)
Tel: (81) 3432-7701
www.aleitamento.org.br
www.redevialactea.blogspot.com.br

Centro de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno (CIAAM)

Tel: (11) 5576-4514
www.unifesp.br/centros/ciaam/index.htm

Amigas do Peito

Rua do Catete, 214, Sala 612
22220-001 Rio de Janeiro (RJ)
Disque Amamentação:
(21) 2285-7779
www.amigasdopeito.org.br

Associação Brasileira dos Profissionais de Bancos de Leite Humanos (ABPBH)

SRTVN, Quadra 701, Conj. C, Sala 622, Bloco A
70719-000 Brasília (DF)
www.abpblh.org.br

Instituto Fernandes Figueira

Tel: (21) 2553-0052
SOS Amamentação:
0800 26-8877
www.iff.fiocruz.br

Aleitamento

www.aleitamento.med.br

Legislação garante licença-maternidade de 120 dias

A mãe que trabalha sob o regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), estabelecida pelo Decreto-Lei 5.454/43, ou que seja contribuinte da Previdência Social tem direito à licença-maternidade de 120 dias e a dois descansos remunerados de meia hora por dia, quando retornar ao trabalho, para amamentar seu filho, até que

ele complete seis meses. Ela não pode ser demitida. A empresa que tiver 30 ou mais mulheres em seu quadro deve oferecer local apropriado.

Esses direitos estão previstos na CLT. As trabalhadoras rurais também têm direito ao benefício, assegurado pela Lei 8.213/91. Com a Lei 1.0421/02, a licença-gestante foi estendida às mães adotivas, variando

conforme a idade da criança adotada. Até 1 ano de idade: 120 dias; de 1 a 4 anos: 60 dias; de 4 a 8 anos: 30 dias.

Projetos

Produtos utilizados no aleitamento artificial devem conter tarja com expressão que ressalte a importância do aleitamento materno. Essa é a proposta (PL 3059/92) do então deputado José Maria Eymael.

Já o deputado Pastor Reinaldo (PTB-RS) apresentou projeto (PL 2.132/03) para instituir a Campanha Educacional sobre Atendimento Materno. Do então senador Luiz Pontes é a proposta (PLS 174/00) que prevê a cobertura obrigatória pelos planos de saúde das despesas de acompanhante de recém-nascidos e crianças hospitalizados.



SOLIDARIEDADE A retirada do leite para doação deve ser feita com as próprias mãos