

Campanha mostra benefícios da amamentação

ALICIA IVANISSEVICH

Os benefícios para os bebês *movidos a leite materno* são bastante conhecidos: a alimentação exclusiva ao seio protege a criança contra doenças gastrointestinais e respiratórias, reduz o risco de mortalidade infantil, além de criar um maior vínculo afetivo entre mãe e filho. Mas poucos sabem as vantagens que a amamentação traz para as mulheres, como a rápida recuperação pós-parto, a prevenção contra uma nova gravidez e o menor risco de apresentar osteoporose, câncer de mama e de ovário no futuro. Para comemorar a Semana Mundial de Aleitamento Materno, de 1º a 7 de agosto, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) está lançando a campanha *A amamentação fortalece a mulher*, dando ênfase este ano aos benefícios que essa prática traz para as mães.

A realização de uma campa-

inha de aleitamento materno pela SBP se justifica pelos baixos índices de amamentação registrados no país. Apesar de 90% dos bebês se alimentarem de leite materno ao nascer, 43% deles são desmamados no terceiro mês de vida e 61% deixam totalmente o seio aos seis meses, época em que o aleitamento materno exclusivo é praticamente nulo.

Recuperação — “O desmame precoce é inconveniente para a mãe e para o bebê”, adverte o presidente do Comitê de Aleitamento Materno da SBP e professor da Universidade Federal de Minas Gerais, Joel Alves Lamounier. “Ao amamentar, a mãe evita uma série de doenças, tem menos chances de apresentar mastite [inflamação da mama], acelera sua recuperação pós-parto — ao sugar o seio, o bebê promove contrações no útero da mãe, que volta à sua posição normal — e ain-

da diminui a probabilidade de engravidar”, diz o pediatra. “Além disso, a mulher retoma a forma física mais rapidamente, pois a gordura acumulada na gestação é transferida para o leite.”

Isso sem contar as vantagens de não ter que preparar mamadeiras no meio da noite — o leite materno está pronto a qualquer hora na temperatura ideal para o bebê — e da economia que representa para o bolso familiar. “A mulher em lactação produz em média de meio a um litro de leite por dia”, observa Lamounier. “Para as famílias de baixa renda, a amamentação significa deixar de gastar 20% a 30% do salário mínimo em substitutos do leite materno.”

Criança — Na saúde da criança, o aleitamento materno tem vantagens comprovadas em vários estudos. As taxas de mortalidade infantil são muito meno-

res — 30% inferiores segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) — quando a criança amamenta ao seio exclusivamente. O risco de morrer por diarreia no primeiro ano de vida é quase 20 vezes maior na ausência do aleitamento materno. Bronquites, otites e pneumonias têm menor incidência em crianças que mamam no peito. Além disso, registra-se uma taxa inferior de alergias nas crianças que são amamentadas.

Seguindo recomendações da OMS, a SBP estimula a amamentação exclusiva com leite materno até os seis meses de vida e, a partir dessa idade, sugere a complementação com outros alimentos, mantendo o aleitamento até os dois anos. “Só o leite materno — sem água, chá ou qualquer outro alimento associado — é suficiente para que a criança cresça e se desenvolva normalmente”, frisa Lamounier.