



**Fátima Monteiro e Sílvia Rodrigues**  
Enfermeiras Especialistas em  
Saúde Materna e Obstétrica

## Amamentação: uma responsabilidade de todos

---

De 1 a 7 de agosto assinala-se a Semana Mundial do Aleitamento Materno, uma data que pretende incentivar esta prática e fomentar a saúde dos recém-nascidos de todo o mundo.

A Organização Mundial de Saúde e a Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno (WABA - World Alliance for Breastfeeding Action) defendem e aconselham, que para um início e manutenção de vida mais saudável para todas as crianças, a amamentação em exclusivo até aos seis meses e a sua manutenção como complemento à diversificação alimentar até pelo menos aos dois anos. A evidência aponta para que os bebés que não são amamentados durante os primeiros três a quatro meses de vida tenham maior probabilidade de desenvolver infeções, nomeadamente do foro gastrointestinal e respiratório. Os bebés que não são amamentados têm maior probabilidade de estar acima do peso desejável ou desenvolver diabetes mais tarde na vida. Por outro lado, tendem a revelar menor desenvolvimento geral de habilidades físicas e mentais. Da mesma forma, as mães que não amamentam têm risco aumentado de osteoporose, cancro da mama, do útero e do ovário. Neste contexto, temos que incontornavelmente considerar o impacto económico agregado que um aumento da prevalência da amamentação tem na prevenção das doenças na população em geral, no curto, médio e longo prazo.

As barreiras ao incremento da amamentação são por demais conhecidas, destacando-se o défice de flexibilidade laboral que possibilite que as mulheres amamentem durante o seu horário de trabalho; a ausência de espaços públicos onde as mulheres possam amamentar sem constrangimentos; a cultura existente que não promove a amamentação; a publicidade difundida de substitutos do leite materno, entre outras. Exige-se a implementação de novas e velhas formas de promover a

amamentação, através do incentivo, informações precisas e oportunas, cuidados humanizados durante o parto, aconselhamento com assistência e dicas práticas durante todo o processo de amamentação.

Diferentes estudos apoiam a utilização do contacto precoce pele a pele como meio de incremento da amamentação. O contacto pele a pele deverá efetuar-se após o nascimento: colocação do bebé nu e seco em contacto direto com a mama e barriga da mãe, prolongando-se continuamente até o final da primeira mamada. A manutenção da produção de leite materno é adequada a cada bebé através de mamadas regulares em horário livre.

Os profissionais de saúde e voluntários com treino em aleitamento materno (CAM) devem implementar programas de educação, aconselhamento e apoio de pares com o intuito de incrementar o número de mulheres que começam a amamentar seus bebés, pelo que se aconselha a frequência do curso de preparação para o parto e parentalidade no decurso da gravidez de forma a desenvolver os conhecimentos e competências parentais nas diversas áreas em particular na amamentação. O apoio terá de ser previsível, adaptado ao ambiente em que as mulheres estão inseridas e pode ser sob a forma de elogios, informações e oportunidades para as mulheres/casais discutirem problemas e fazerem perguntas conforme necessário. O reforço positivo e incondicional da família, dos amigos, dos profissionais de saúde e da sociedade em geral é urgente e imperativo para o incremento do aleitamento materno como forma de garantia de um início de vida saudável para todas as crianças. Em conjunto podemos construir uma cultura que promova e apoie o aleitamento materno.

*Artigo publicado em 3 de agosto de 2018, no jornal Diário do Minho*