

# Leite materno: primeiro alimento dos campeões!



A conquista de grandes feitos esportivos começa com o aleitamento materno. Ele promove a sobrevivência, a saúde e o desenvolvimento cerebral e motor das crianças. Embora o aleitamento materno ofereça benefícios para o resto da vida tanto para a mãe quanto para a criança<sup>1</sup>, os riscos para a criança que não é amamentada são muito mais acentuados nos primeiros meses de vida. O início precoce do aleitamento e amamentação materna exclusiva nos primeiros seis meses de vida previne a mortalidade neonatal e dos lactentes, em grande parte porque reduz o risco de contrair doenças infecciosas. As crianças amamentadas por sete a nove meses têm, em média, um quociente intelectual cerca de seis pontos maior que o de crianças amamentadas por menos de um mês (figura). Em razão deste sólido achado, o leite materno passou a ser conhecido como “leite mais inteligente”. **Como o leite materno é tão essencial para a saúde e o desenvolvimento da criança, pode ser realmente considerado o primeiro alimento dos campeões!**

## Recomendações da OMS para o aleitamento materno

- Início precoce do aleitamento materno, na primeira hora após o nascimento.
- Amamentação materna exclusiva durante seis meses (180 dias).
- Aleitamento materno prolongado por dois anos ou mais e suplementação com alimentos de modo oportuno, adequado, seguro e fornecidos de modo correto.

## Riscos de não amamentar

O aleitamento materno é benéfico tanto para a mãe como para a criança, qualquer que seja a situação social ou econômica. Mas estes benefícios são especialmente importantes para os lactentes que já estão em situação de maior risco de doença ou de morte. Não amamentar implica em riscos a curto e longo prazo tanto para as mães quanto para as crianças.

### Para a criança

- maior risco de mortalidade;
- maior risco de doenças agudas, como a diarreia, infecções do ouvido e infecções respiratórias;
- maior risco de doenças crônicas, incluindo diabetes do tipo 2 e
- menor nível de inteligência.

### Para a mãe

- maior risco de câncer de mama e de ovário;
- maior risco de diabetes do tipo 2;
- menor chance de perder peso depois do parto e
- redução dos intervalos entre nascimentos quando não dispuser de métodos anticoncepcionais modernos e maior risco de anemia.

## Medidas eficazes

A promoção do aleitamento materno é uma das melhores “apostas” da saúde pública. Não apenas cumpre uma função muito importante para a redução de doenças e da mortalidade infantil, mas também é muito passível a intervenções de saúde pública. As pesquisas demonstraram que os hábitos individuais das mães podem ser modificados com certa facilidade e que estas mudanças contribuem em conjunto para produzir tendências nacionais favoráveis nos padrões de aleitamento materno<sup>5</sup>.

Para que praticamente todos os recém-nascidos recebam o leite materno, o primeiro alimento dos campeões, é necessário um esforço coordenado dos governos, sistemas de saúde, empregadores e empresas fabricantes de alimentos infantis<sup>6</sup>. É também preciso que as organizações não governamentais e as comunidades adotem medidas neste sentido a fim de possibilitar a todas as mães morar e trabalhar em um ambiente que facilite pôr em prática a decisão de amamentar. A seguir são descritas algumas medidas necessárias nos âmbitos mais importantes.



**Figura. O leite “inteligente”:** aleitamento materno e desenvolvimento cognitivo. Mortenson et al., *The association between duration of breast-feeding and adult intelligence*. JAMA. 2002; 287:2365-71.

## Início precoce — pode evitar mortes neonatais

O leite materno, o primeiro alimento dos campeões, pode prevenir mortes neonatais pois o risco de morte aumenta quanto mais demora o início do aleitamento<sup>2-3</sup>. Se todos os recém-nascidos passassem a ser amamentados na primeira hora de vida, cerca de um quinto das mortes neonatais poderia ser evitado. O início precoce do aleitamento materno é especialmente benéfico para os lactentes prematuros e de baixo peso ao nascer.

Nas Américas, pode-se melhorar muito o momento do início do aleitamento materno. Embora quase todos os recém-nascidos, incluindo os que nasceram por parto cesárea, podem começar a ser amamentados na primeira hora de vida, em quase metade dos países esta prática é empregada em menos de 50% dos casos. Em muitos países, a proporção de crianças alimentadas exclusivamente com leite materno é também baixa e varia entre 8% e 64%. É urgente que se adotem medidas para que praticamente todos os lactentes recebam o peito na primeira hora de vida e sejam alimentados exclusivamente com o leite materno nos primeiros seis meses.

## Governos

- Elaborar e implantar uma estratégia integral de alimentação dos lactentes e crianças pequenas.
- Implantar e monitorar continuamente o cumprimento do Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno da OMS e aplicar sanções aos infratores.
- Implantar leis de proteção da maternidade para facilitar o aleitamento materno e o trabalho.

## Sistemas de saúde

- Dar novo estímulo à promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno em todas as esferas pertinentes da atenção primária à saúde.
- Dar novo estímulo à iniciativa “Hospitais Amigos da Criança” por meio de um processo sistemático de credenciamento e supervisão que abrangia tanto aos hospitais públicos quanto privados.
- Desenvolver a capacidade na área de conhecimentos e aptidões relativos ao aleitamento materno, que inclua o manejo dos problemas comuns do aleitamento materno e as responsabilidades do pessoal da saúde de acordo com o Código.
- Monitorar e avaliar a cobertura das intervenções mais importantes de promoção do aleitamento materno e as tendências em amamentação materna.

## Empregadores

- Cumprir a legislação nacional sobre proteção da maternidade e fazer com que os empregados saibam dos seus direitos legais previstos nestas leis.
- Pôr à disposição das mães creches ou salas de aleitamento materno onde possam, reservadamente, extrair o leite e armazená-lo de maneira segura.

## Empresas fabricantes de alimentos infantis

- Cumprir o Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno da OMS e as resoluções associadas à Assembleia Mundial da Saúde e à legislação nacional relativa ao Código.

### Bancos de leite humano e alimentação de recém-nascidos em situação de risco

O leite materno pode transformar em campeões inclusive os recém-nascidos menores e em maior situação de risco! Um estudo prospectivo, aleatório e multicêntrico sobre alimentação de lactentes prematuros e enterocolite necrosante demonstrou que uma probabilidade 10 vezes maior de adquirir doença entre lactentes alimentados com leite em pó quando comparados aos alimentados com leite materno<sup>4</sup>. Os bancos de leite humano que pasteurizam o leite de doadores podem desempenhar um papel importante na alimentação dos recém-nascidos em situação de risco. Com a liderança do governo do Brasil, e em cooperação com a OPAS, está sendo ampliada a Rede Latino-Americana de Bancos de Leite Humano. Estes bancos proporcionam leite materno vital para os recém-nascidos em situação de risco e também servem como centros para a promoção, a proteção e o apoio ao aleitamento materno, bem como para a capacitação do profissional da saúde.

## Duas grandes paixões: o futebol e o aleitamento materno

*Festejaremos a Copa do Mundo de 2010 dando prioridade às mães e bebês!  
Promova, proteja e apoie o aleitamento materno, o primeiro alimento dos campeões!*



O uso deste desenho foi aprovado pelo autor, Sr. Fernando Sendra, Argentina.

### Referências

1. Horta et al., Evidence on the long-term effects of breastfeeding. Systematic reviews and meta-analysis. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2007.
2. Edmond et al., Delayed breastfeeding initiation increases risk of neonatal mortality. Pediatrics. 2006;117:380-6.
3. Mullany et al., Breast-feeding patterns, time to initiation, and mortality risk among newborns in Southern Nepal. J Nutr. 2008;138:599-603.
4. Lucas and Cole. Breast milk and neonatal necrotizing enterocolitis. Lancet. 1990;336:1519-23.
5. Chaparro and Lutter. Increases in breastfeeding duration observed in Latin America and the Caribbean and the role of maternal demographic and health care characteristics. Food and Nutrition Bulletin. 2010;31(2).
6. WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003.

Esta é uma versão resumida do boletim técnico “El inicio temprano de la lactancia materna: la clave para supervivencia y desarrollo”, que pode ser acessado em [www.paho.org](http://www.paho.org). Para mais informação, entre em contato com o projeto de vida saudável, Área de Saúde Familiar e Comunitária, Organização Pan-Americana da Saúde, Washington, D.C.

