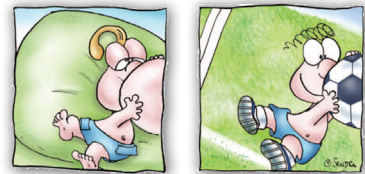


Leite materno: primeiro alimento dos campeões!



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 criança¹, 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 materno⁵.

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 infantis⁶. 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.

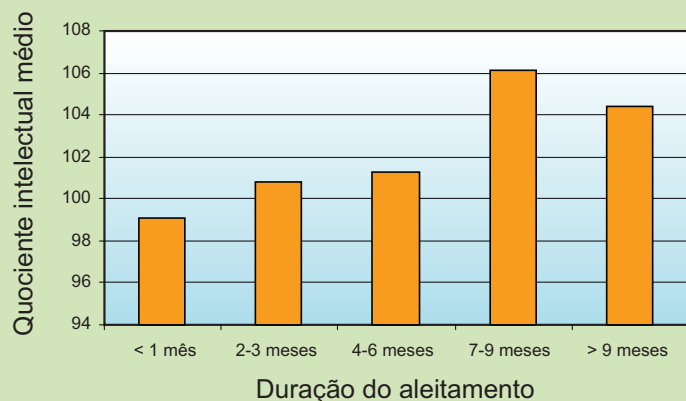


Figura. O leite “inteligente”: aleitamento materno e desenvolvimento cognitivo. Mortenson et al., *The association between duration of breast-feeding and adult intelligence*. JAMA. 2002; 287:2365-71.

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 aleitamento²⁻³. 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 recredenciamento e supervisão que abranja 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

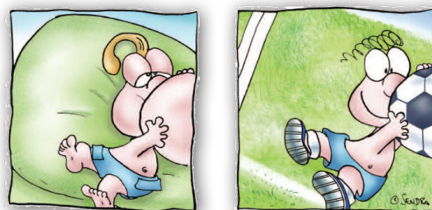
- Cumprir o Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno da OMS e as resoluções associadas à Assembleia Mundial da Saúde e à legislação nacional relativa ao Código.

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 materno⁴. 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. 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.



**Organização
Pan-Americana
da Saúde**

Escritório Regional para as Américas da
Organização Mundial da Saúde