

De olho em



Aleitamento materno:

mais do que contato afetivo



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development

PAIS



“O leite materno contém substâncias que nutrem e protegem o bebê contra infecções.”

O que sabemos?

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que bebês sejam alimentados apenas ao seio, sem quaisquer outros líquidos ou alimentos, durante os seis primeiros meses de vida.
- A OMS recomenda também que as mães continuem a amamentar seus filhos depois de começar a oferecer outros alimentos adequados, até os dois anos de idade, caso ambos se sintam confortáveis com esse procedimento.
- Muitos estudos confirmaram os benefícios do aleitamento materno para a nutrição, o crescimento e o desenvolvimento da criança, bem como para a saúde da mãe.
- O leite materno contém substâncias que nutrem e protegem o bebê contra infecções.
- Contém, também, ácidos graxos essenciais para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso do bebê.
- O aleitamento materno promove o desenvolvimento intelectual do lactente.
- O aleitamento materno torna os bebês mais resistentes a infecções como diarreia, otite (infecção do ouvido) e pneumonia.
- Ao sugar, os bebês aprendem a controlar seu apetite parando de mamar quando não sentem mais fome. Essa aprendizagem contribui para evitar que ganhem peso excessivo.
- O contato afetivo proporcionado pelo aleitamento materno fortalece a relação de segurança emocional entre mãe e bebê.
- Pesquisadores observaram que mães que amamentam são mais autoconfiantes, menos estressadas e menos mal-humoradas.

Prestando atenção ao ...

O que pode ser feito?

... fato de que o aleitamento materno é natural, mas às vezes precisa ser aprendido.

- Começar a se informar, desde o início da gravidez, sobre serviços de apoio ao aleitamento materno oferecidos na comunidade, tais como grupos de apoio ou a existência de orientadores.
- Estimular as pessoas próximas à mãe, para que fiquem bem informadas sobre aleitamento materno.

... fato de que certas ações facilitam o aleitamento materno nos primeiros dias após o nascimento.

- Começar a amamentar o mais cedo possível após o nascimento.
- Dormir com o bebê desde o nascimento para aprender a reconhecer seus sinais de fome e facilitar a amamentação.

... fato de que o aleitamento materno é mais fácil quando a mãe recebe apoio e estímulo daqueles que a cercam.

- Identificar pessoas que têm uma visão positiva em relação à amamentação e chamá-las quando apoio e estímulo forem necessários.
- Pedir e aceitar ajuda daqueles que nos cercam.
- Frequentar, se possível, encontros de informações sobre aleitamento materno com outros pais, para participar de debates e adquirir confiança.



Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para audiências variadas, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre aleitamento materno, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site www.encyclopedia-crianca.com.

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança são financiados pela Public Health Agency do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon e ao Alberta Centre for Child, Family and Community Research por suas contribuição financeira para a produção deste folheto informativo.

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal

P.O.Box 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3j7

Telefone: 514-343-6111, r. 5378

Fax: 514-343-6962

e-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca

site: www.excellence-earlychildhood.ca



Coordenação:

Lucie Beaupré

Colaboração:

Isabelle Vinet (CPEQ)

Julie Lauzière e INSPQ

Edição:

Lana Crossman

Projeto gráfico:

DesJardins Conception Graphique Inc.

Tradução para o Português sob os auspícios do CONASS