ENCICLOPÉDIA
sobre o Desenvolvimento
na Primeira Infância

Síntese

Qual é sua importância?

O *aleitamento materno* é amplamente reconhecido em todo o mundo como o método recomendável de alimentação do bebê. A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou o *aleitamento materno exclusivo* como o regime ótimo para a alimentação de crianças. Aleitamento materno exclusivo refere-se à alimentação do bebê apenas com leite materno – e nada mais – durante os primeiros seis meses de vida, seguidos por amamentação continuada e complementada adequadamente até no mínimo os dois anos de idade.[1]

O aleitamento materno tem impacto positivo sobre o bebê, a mãe, os pais e o sistema de saúde; reduz também os custos sociais da criação de crianças saudáveis que possam realizar plenamente seu potencial. Para os bebês, o aleitamento materno pode afetar a nutrição, o crescimento e o desenvolvimento, e oferecer proteção contra infecções, alergias e algumas doenças crônicas.

O que sabemos?

Foi demonstrado que o aleitamento materno tem efeitos positivos sobre a saúde física das crianças, assim como sobre seu comportamento e sua relação com os pais no início da vida. Mesmo muito depois de interrompida a amamentação, sua influência pode ser observada no desenvolvimento físico, emocional e intelectual da criança.

Até o momento, as pesquisas ofereceram evidências consistentes sobre os *benefícios do aleitamento materno* para a nutrição e a saúde. O aleitamento materno tem um impacto

©2017-2026 ABILIO | ALEITAMENTO MATERNO

importante sobre as taxas de morbidade e mortalidade, particularmente nos países em desenvolvimento. Protege contra infecções gastrointestinais e respiratórias, e está associado à menor incidência de doenças crônicas que surgem na infância, tais como diabetes, doença celíaca e doença de Crohn, e algumas patologias infantis. Protege também contra alergias, sendo que a *proteção imunológica* é mantida enquanto a criança estiver sendo amamentada.

O aleitamento materno pode afetar o comportamento dos bebês e ter um impacto positivo também sobre os pais. Pode resultar em *relações pais-filhos* mais estreitas. Comparados a bebês alimentados com leite em pó, os bebês que mamam no peito podem apresentar maior vivacidade, chorar menos e ser mais capazes de envolver-se em interações com os pais. Mães que amamentam têm níveis mais baixos de estresse e de mau humor, assim como níveis mais altos de *apego maternal*; tendem também a sentir suas crianças mais seguras em comparação com mães que oferecem leite em pó a seus bebês.

Verificou-se que o aleitamento materno afeta diversos aspectos do desenvolvimento da criança. Especificamente, demonstrou-se que melhora a visão das crianças, um indicador de efeito positivo do aleitamento materno no desenvolvimento do sistema nervoso central. Pesquisas indicam que o aleitamento materno afeta também o *desenvolvimento motor*: após o ajuste das variáveis interferentes, verificou-se que crianças que são amamentadas apresentam capacidade mais precoce para engatinhar e realizam mais cedo a “preensão em pinça”.

O aleitamento materno desempenha também um papel significativo no desenvolvimento social e emocional da criança. Pesquisas mostram que crianças amamentadas são mais sociáveis, socialmente seguras e apresentam maior pontuação em escalas de desenvolvimento. Demonstrou-se que o aleitamento materno exclusivo por pelo menos quatro meses tem efeito positivo sobre o *desenvolvimento intelectual* da criança, mesmo quando são controladas as variáveis demográficas relativas às mães.

Alguns efeitos positivos associados ao aleitamento materno são mantidos no decorrer do desenvolvimento da criança, mesmo após o desmame. Por exemplo, o aleitamento materno foi associado consistentemente com *prevenção de obesidade na infância e na adolescência*, uma condição que pode prejudicar a auto estima e o desenvolvimento sócio emocional da criança.

O que pode ser feito?

O investimento na promoção do aleitamento materno tende a resultar não só em saúde física melhor, mas também em melhores resultados intelectuais e sócio emocionais para a criança. Serviços públicos e *políticas de saúde pública* que incentivam o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida tendem a gerar benefícios importantes para o desenvolvimento na primeira infância.

Para que ocorram melhorias nas práticas de amamentação, é necessário que haja apoio em todos os níveis: devem existir estruturas de apoio no nível de políticas públicas, legislação, sistema de saúde, comunidades, famílias e amigos.

No nível mais alto, devemos desenvolver uma política nacional que acompanhe o *Código de Marketing da Organização Mundial da Saúde - OMS* (Código Internacional de Marketing de Substitutos do Leite Materno), que proíbe o marketing de substitutos do leite materno na televisão, no rádio ou na imprensa, bem como a distribuição gratuita de amostras de leite em pó. É necessário também financiar novas pesquisas sobre o impacto do aleitamento materno sobre o desenvolvimento psicossocial da criança.

Sistemas jurídicos também têm um papel a desempenhar apoiando o Código da OMS e formulando leis trabalhistas que promovam condições de trabalho compatíveis com o aleitamento materno exclusivo durante seis meses – tais como períodos mais longos de *licença remunerada*, creches e instalações para a amamentação no ambiente de trabalho.

Os centros de saúde constituem o melhor local para que mães primíparas aprendam boas técnicas de amamentação. Para ajudar as mães a iniciar e manter o processo de aleitamento materno, centros de saúde que realizam partos devem adotar os “Dez passos para o aleitamento materno bem sucedido”, da OMS/UNICEF, como parte da Iniciativa Internacional Hospitais Amigos da Criança. Além disso, *orientadores comunitários* podem ajudar as mães a superar os problemas que possam surgir nas primeiras semanas de vida do bebê.

Campanhas promocionais também são importantes, tanto no setor de saúde quanto na comunidade como um todo. As promoções mais eficazes são as mais abrangentes, que associam discussões em grupo no período pré-natal e visitas domiciliares no período após o nascimento.

No nível mais abrangente, as mulheres precisam do *apoio social* dos amigos e da família; é preciso conseguir que o aleitamento materno seja aceito como uma norma social e como parte da vida.

Referência

1. Kramer MS, Kakuma R. The optimal duration of exclusive breastfeeding: A systematic review. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Health and Development, Department of Child and Adolescent health and Development; 2002.