

De olho em



Aleitamento materno:

mais do que contato afetivo



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development

PAIS ABORÍGENES





O que sabemos?

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os 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, se a mãe e o bebê se sentirem 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 seu 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 o seu bebê mais resistente a infecções como diarreia, otite (infecção do ouvido) e pneumonia.
- Ao sugar, os bebês aprendem a controlar seu apetite parando de mamar quando não sente mais fome. Essa aprendizagem contribui para evitar que ele ganhe peso excessivo.
- O contato afetuoso 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.

“De acordo com os ensinamentos tradicionais é muito importante amamentar o bebê. O vínculo natural é imediato... Aconselho as mulheres jovens a entrar em contato com seus parentes mais velhos e aprender com eles como ser mãe e como cuidar de seus bebês.”

Margaret Lavalee

Extraído de: Então você quer um bebê saudável, brochura escrita por Patricia Martens, Fort Alexander Health Centre, Pine Falls, Manitoba, 1996.

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.

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

- Estimular as pessoas próximas à mãe, para que fiquem bem informadas sobre aleitamento materno.

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

- Começar a amamentar o mais cedo possível após o nascimento.
- Durma perto de seu bebê desde o nascimento para aprender a reconhecer seus sinais de fome e facilitar a amamentação.
- Identificar pessoas (por exemplo, parentes mais velhos) 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 encontros de informações sobre aleitamento materno com outros pais (quando disponíveis), para participar de debates e adquirir confiança.

“Comunidades e nações que assumem com seriedade as responsabilidades do aleitamento materno, que honram e respeitam as necessidades das mulheres que dão à luz em relação ao tempo e ao apoio necessário para amamentar, são nações que cuidam da saúde de seu povo no longo prazo.” (Escrito por Carol Couchie)

Extraído de: NONASOWIN, Union of Ontario Indians, 1995.





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 públicos variados, 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 sua 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-ceed@umontreal.ca
site: www.excellence-earlychildhood.ca

