

Aleitamento Materno A Nutrição do Amor

Seminários de Atualização
Científica e Metodológica
Fevereiro 2017

EDITE SOUSA

Unidade de Investigação e Desenvolvimento
Departamento de Alimentação e Nutrição

A *amamentação* faz parte de um diálogo biológico e psicológico entre a mãe e a criança que se inicia no útero e se *prolonga durante toda a vida*



Conceitos

Do ponto de vista científico diferenciam-se os conceitos:

AMAMENTAÇÃO



É o ato de dar o peito para o lactente mamar diretamente

LACTAÇÃO



É o fenómeno fisiológico neuro-endócrino de produção de leite materno pela puérpera no pós-parto independentemente de estar ou não a amamentar

ALEITAMENTO



É o ato de alimentar o bebé com leite. Pode ser natural (com leite materno) ou artificial (com leite ou fórmulas infantis)

Aleitamento materno

É definido por um conjunto de processos (**nutricionais, comportamentais e fisiológicos**), envolvidos na ingestão pela criança do leite produzido pela própria mãe, seja diretamente no peito ou por extração artificial.

As recomendações da OMS e UNICEF assentam na exclusividade do aleitamento materno até aos 6 meses de idade e até aos 2 anos como fonte láctea preferencial

Tipos de aleitamento materno

EXCLUSIVO

- Uso do leite materno, habitualmente até aos 6 meses de vida como único alimento da criança, não sendo admitidos chás ou água como exceção

PREDOMINANTE

- Quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (chás)

MISTO OU PARCIAL

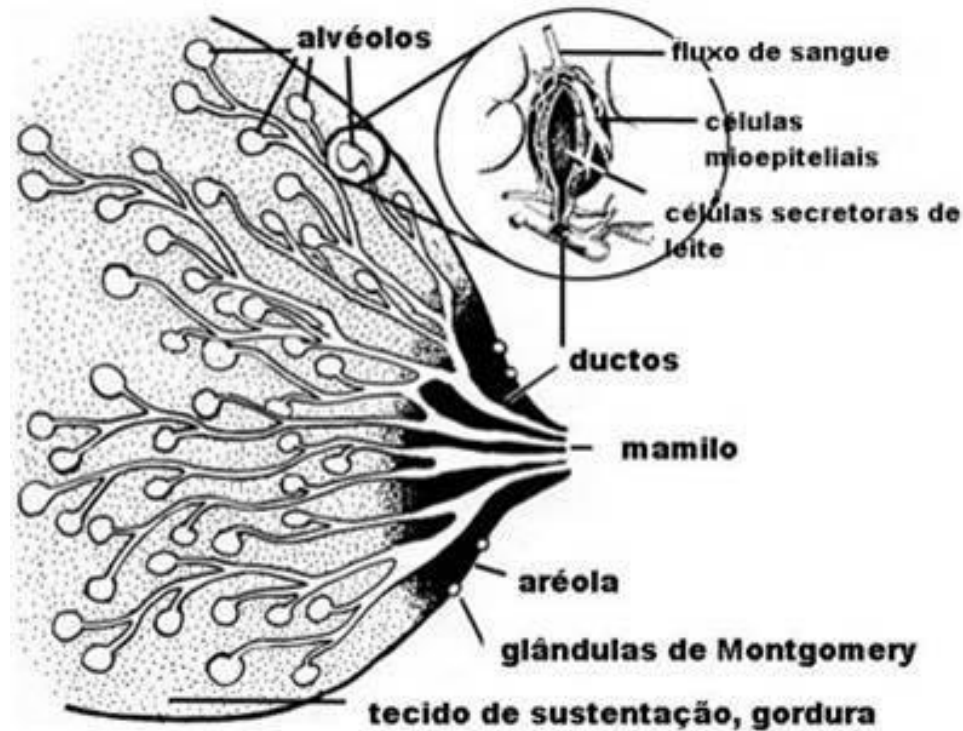
- Quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite

COMPLEMENTADO

- Quando a criança recebe, além de leite materno, qualquer alimento sólido ou semi-sólido com a finalidade de complementá-lo e não substituí-lo

Anatomia e fisiologia do aleitamento materno

Estrutura anatómica da mama



Adaptado de: *Breastfeeding Counselling - a training course*

WHO/CHD/93.4, UNICEF/NUT/93.2

Anatomia da mama

Cada glândula mamária contém de 15 a 20 lobos

Cada lobo contém de 20 a 40 lóbulos

Os lóbulos são formados por 10 a 100 alvéolos

As células dos alvéolos sintetizam os diversos constituintes do leite materno

O leite drenado dos pequenos ductos alveolares vai até aos seios lactíferos

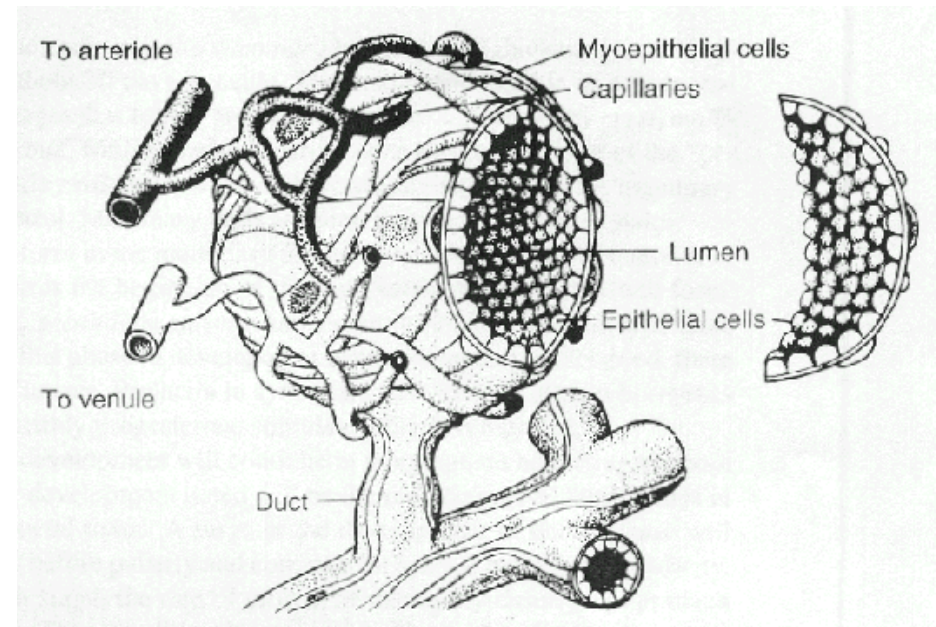
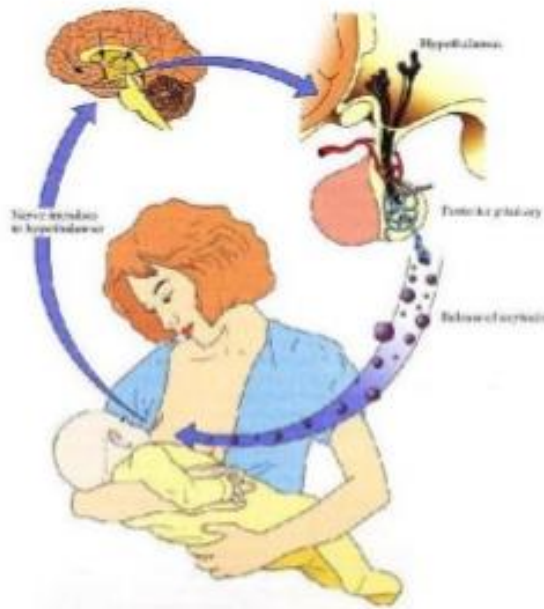
Fisiologia do aleitamento materno

A produção do leite materno – Lactogénese

O leite materno é produzido por ação de várias hormonas que começam a agir no corpo da mulher mesmo antes do bebé nascer.

- **Durante a gestação**, o **estrogénio** e a **progesterona** são as duas hormonas (produzidas pela placenta), que ajudam ao desenvolvimento e aumento mamário.
- **Após o parto**, as hormonas da gestação diminuem e outras duas hormonas (**prolactina** e **ocitocina**), tornam-se importantes para a produção e fluxo do leite.

Fisiologia da lactação



Fases da amamentação

COLOSTRO

- Produzido apenas durante os 3 a 5 dias após o nascimento
- Rico em componentes imunológicos e em fatores promotores do desenvolvimento
- Elevado conteúdo proteico, teor de gordura mais baixo

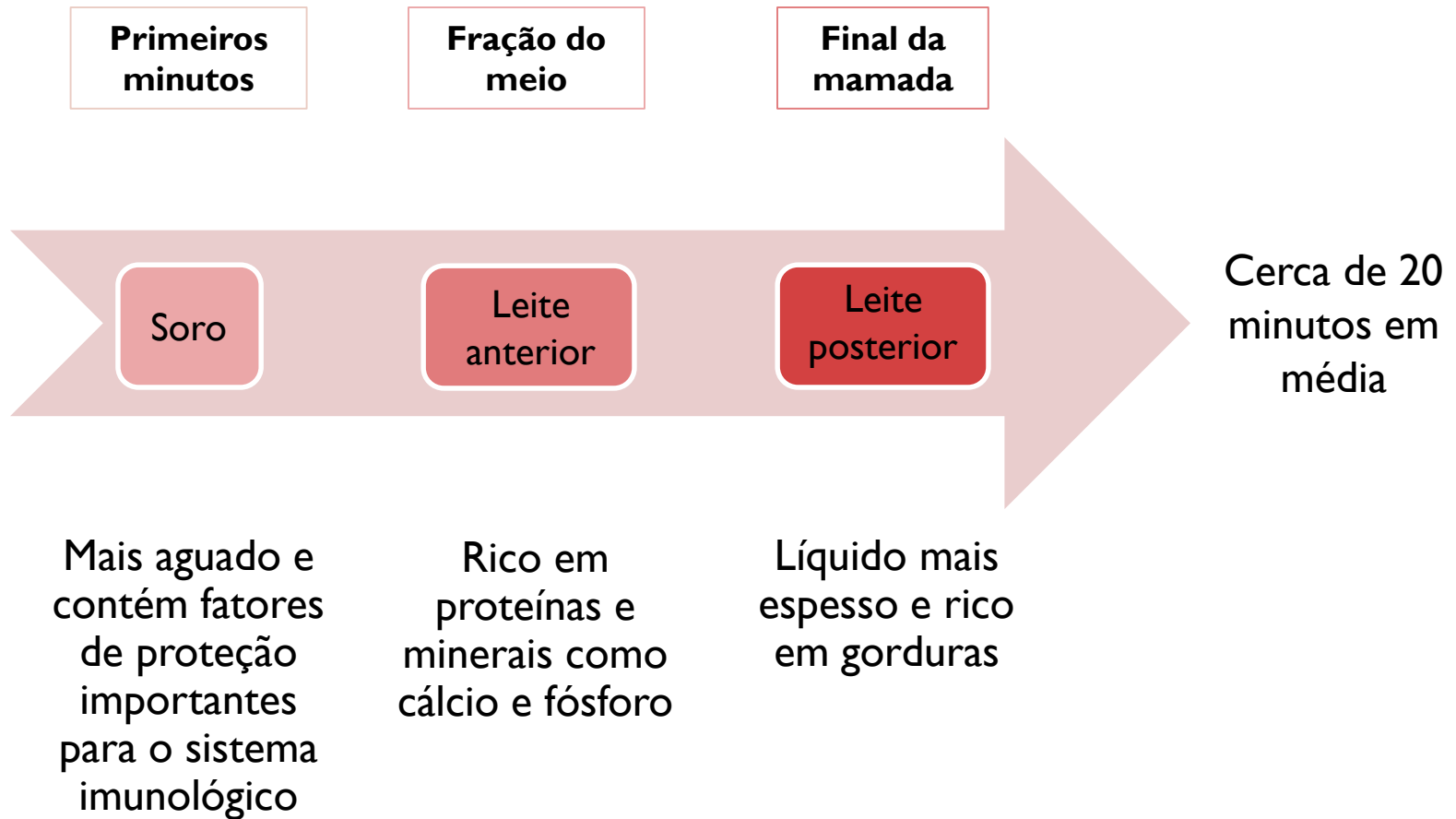
TRANSIÇÃO

- Normalmente de 5 a 15 dias após o parto
- O leite passa por mudanças graduais até assumir as características do leite maduro por volta do 25º dia após o parto

MADURO

- Estrutura nutricional do leite irá acompanhar o crescimento do bebé
- O aspeto muda, tornando-se mais denso e branco, e a composição química altera-se de acordo com as necessidades do bebé, o que torna o leite único.

Etapas da mamada



Duração e horários do aleitamento

- O **horário** não é o mais importante
- O bebé deve ser alimentado quando tem fome – **regime livre**
- Não se deve deixar o bebé dormir **mais de 3 h** durante o primeiro mês de vida

- A maior parte dos bebés **mamam 90%** do que precisam em 4 min
- Alguns bebés prolongam mais as mamadas, por vezes até 30 min

Duração e horários do aleitamento

- Nos primeiros dias -> mama pelo menos 10 a 15 min (cada)
- Após a subida do leite -> esvaziar completamente uma mama e só depois oferecer a outra
- Intervalo entre mamadas
 - 2h40 a 4h40 durante o dia
 - até 5h durante a noite
- Hora e duração da última mamada, com o ritmo de sucção e saciedade de cada bebé

Total de 6 a 10 mamadas nas 24h

Constituintes do leite materno

Nutricionais

Bioativos

Celulares

Solúveis

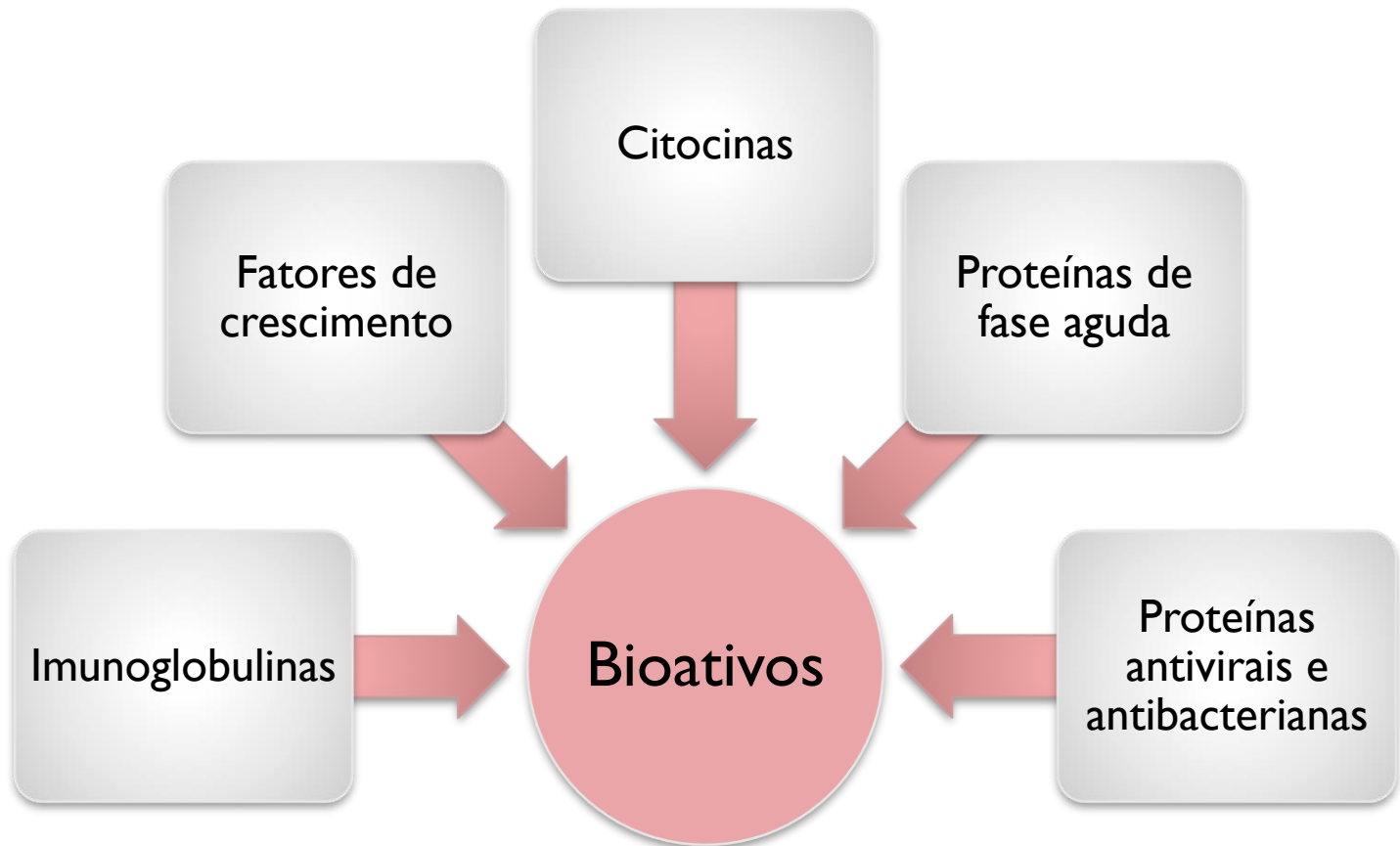


Componente nutricional

MACROCONSTITUINTES (por 100 g)	Colostro	Transição	Maduro
Água (g)	87,9	86,9	87,5
Proteína (g)	2,3	1,6	1,4
Gordura total (g)	2,8	3,7	3,4
Total HC disponíveis (g)	6,3	6,6	7,5
Fibra alimentar (g)	0	0	0
ÁCIDOS GORDOS (por 100 g)	Colostro	Transição	Maduro
Saturados (g)	1,2	1,5	1,5
Monoinsaturados (g)	1,2	1,5	1,3
Polinsaturados (g)	0,3	0,5	0,4
<i>Trans</i> (g)	0	0	0
Ácido linoleico (g)	0,2	0,3	0,3
Colesterol (mg)	31	24	16

Componente nutricional

VITAMINAS (por 100 g)	Colostro	Transição	Maduro
A total (µg)	184	117	68
Caroteno (µg)	135	32	24
D (µg)	0	0	0,05
α-Tocoferol (mg)	1,3	0,53	0,35
Tiamina (mg)	0	0,02	0,08
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	0,03
Niacina (mg)	0,05	0,2	0,2
Triptofano (mg)	0,8	0,6	0,5
B ₆ (mg)	0	0	0,01
B ₁₂ (mg)	0,1	0,03	0,01
C (mg)	2	6	4
MINERAIS (por 100 g)	Colostro	Transição	Maduro
Sódio (mg)	59	38	19
Potássio (mg)	83	68	69
Cálcio (mg)	26	24	32
Fósforo (mg)	17	20	19
Magnésio (mg)	4	4	4
Ferro (mg)	0,1	0,1	0,1
Zinco (mg)	0,2	0,1	0,1



Celulares



- Macrófagos
- Linfócitos
- Neutrófilos
- Células epiteliais
- Células estaminais

Solúveis



- Imunoglobulinas
- Proteínas transportadoras
- Hormonas
- Enzimas
- Fatores não específicos

Vantagens da amamentação



Protege de infeções

- Otites
- Alergias
- Pneumonias
- Bronquiolites
- Meningites
- Gastroenterites

Melhora o desenvolvimento mental e social do bebé

Melhora a formação e alinhamento dos dentes

Promove o estabelecimento de um vínculo afetivo com a mãe

Vantagens da amamentação

Diminui a
hemorragia pós-
parto

Promove maior
vínculo afetivo com
o Bebê

Permite a
recuperação
intrauterina de
forma mais rápida

Permite a
recuperação mais
rápida de peso e
forma física

Diminui o risco de
cancro da mama e
ovários



Vantagens da amamentação



Diminuição dos gastos de saúde por doença da criança

Diminuição do absentismo dos Pais ao trabalho

Ganho na economia doméstica

Redução da poluição ambiental

Contraindicações da amamentação

Definitivas

Mães

com doença graves, crónicas ou debilitantes; infetadas pelo vírus HIV; medicadas com alguns fármacos que podem passar para o leite

Bebés

com doenças metabólicas (Fenilcetonúria e Galactosémia)

Temporárias

Mães com doença infecciosa como por exemplo

↓
varicela; herpes; tuberculose ativa; lesões mamárias

Psicologia do aleitamento materno

Superação do chamado
trauma do nascimento

Desenvolvimento da
comunicação

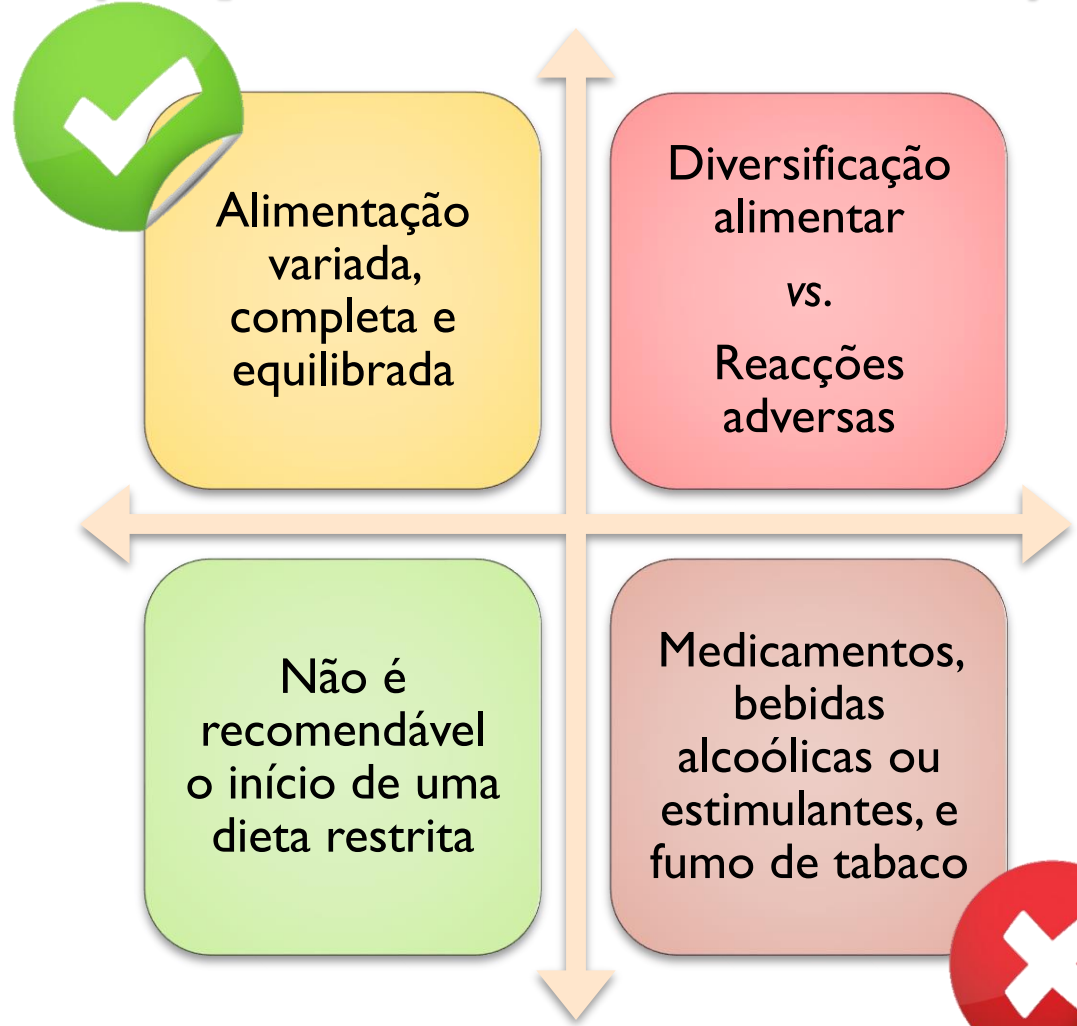
Criação de um vínculo
emocional de afeto

Manifestações
fisiológicas/ordem
psicológica

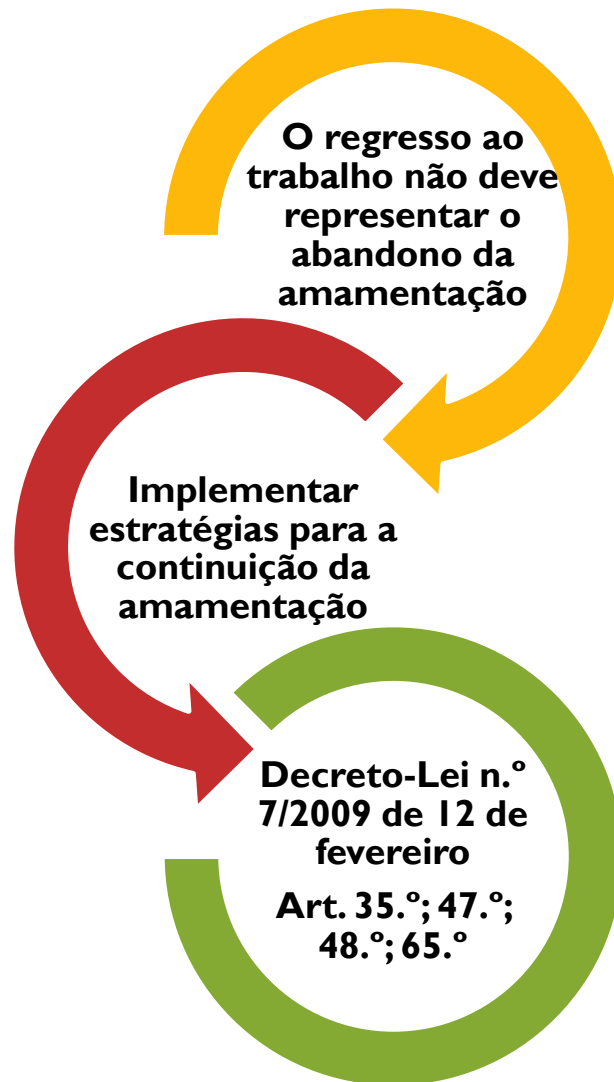
Efeitos benéficos para a
mãe e para o bebé

Aleitamento materno
imposto;
contra vontade

Alimentação da Mãe (no período de aleitamento)



Aleitamento materno e Leis laborais



Conservação segura do leite materno

Leite recém
extraído
fresco

6 a 8h

Leite
refrigerado
(0 a 4 °C)

8 dias

Leite
refrigerado
(4 a 10 °C)

3 a 5 dias

Leite
congelado

3 a 6 meses



DESCONGELAÇÃO DO LEITE

Dentro do
frigorífico

12 a 24h

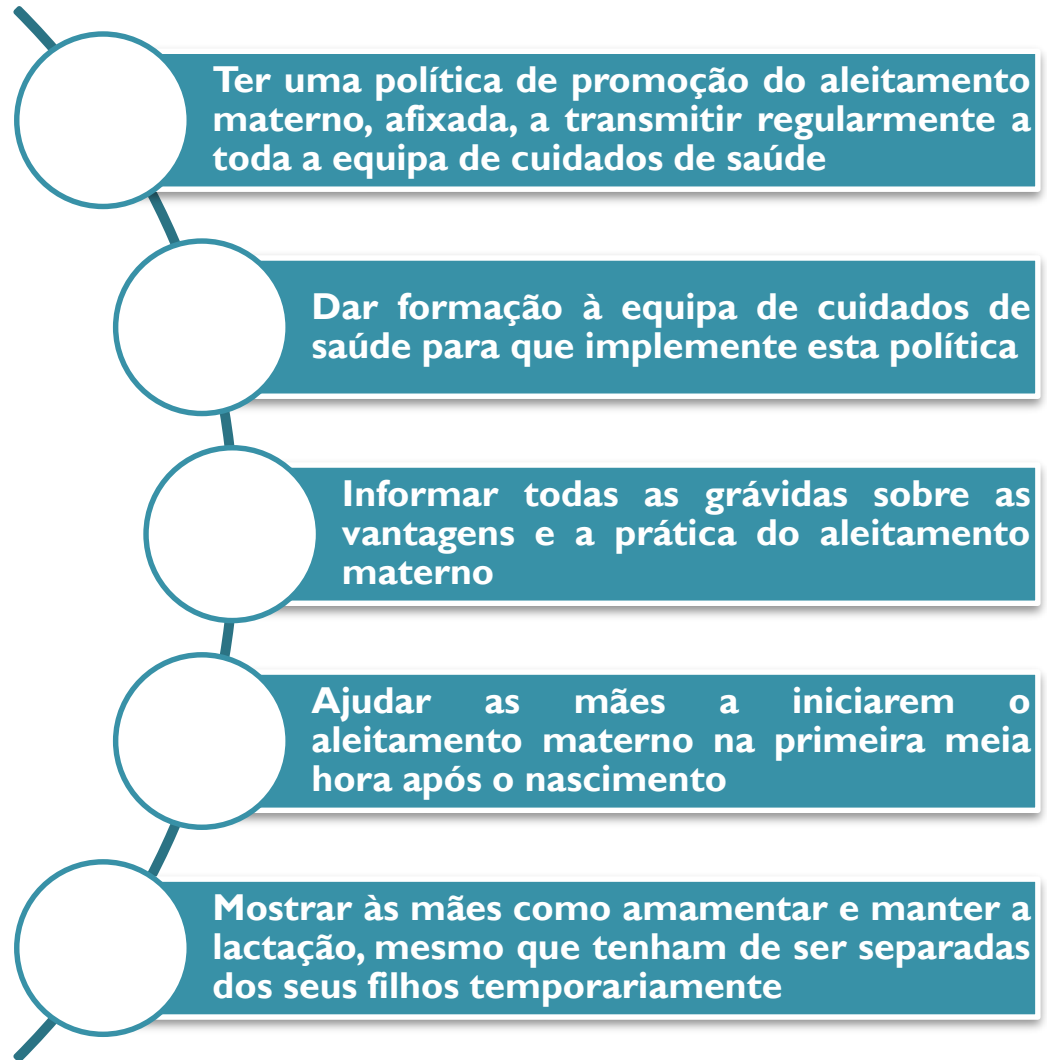
Fora do
frigorífico

Imediato



**Organização
Mundial da Saúde**

Dez medidas para ser considerado Hospital Amigo dos Bebés





**Organização
Mundial da Saúde**

Dez medidas para ser considerado Hospital Amigo dos Bebés



- 1. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno, a não ser que seja segundo indicação médica
- 2. Praticar o alojamento conjunto: permitir que as mães e os bebés permaneçam juntos 24 horas por dia
- 3. Dar de mamar sempre que o bebé queira
- 4. Não dar tetinas ou chupetas às crianças amamentadas ao peito
- 5. Encorajar a criação de grupos de apoio ao aleitamento materno, encaminhando as mães para estes, após a alta do hospital ou da maternidade



Muito obrigada!

Seminários de Atualização
Científica e Metodológica
Fevereiro 2017

EDITE SOUSA

Unidade de Investigação e Desenvolvimento
Departamento de Alimentação e Nutrição