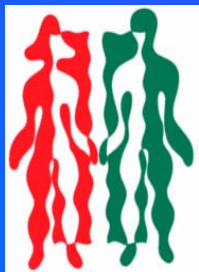


# ALEITAMENTO MATERNO

## um factor promotor de saúde

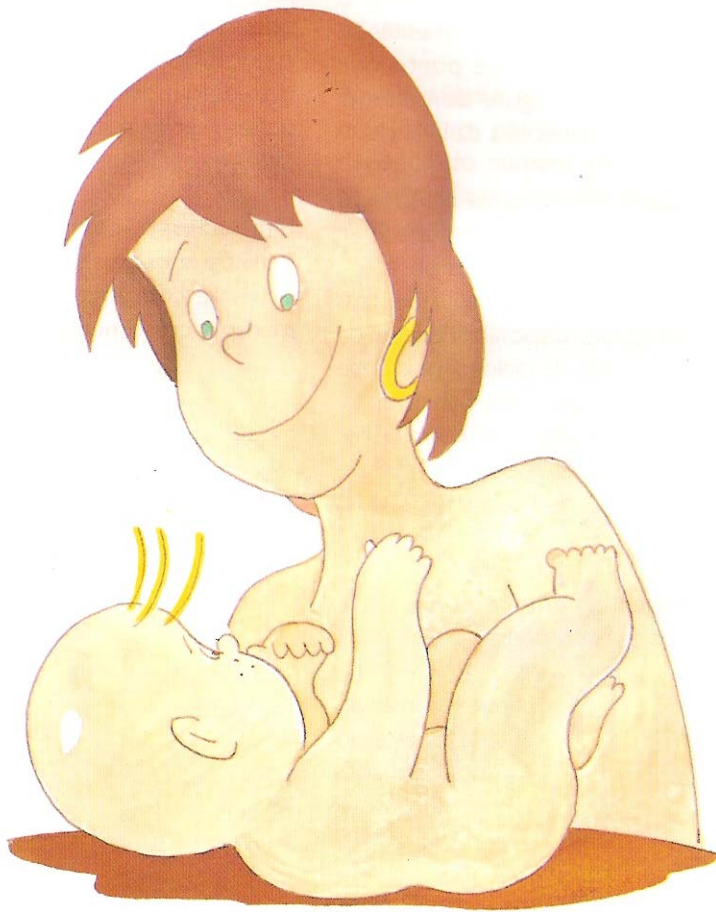
Direcção-Geral  
da Saúde



Ministério da Saúde

Anabela Lopes  
12 Outubro 2007

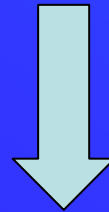




## Objectivo da sessão

- ✓ Abordar/relembrar os principais benefícios do aleitamento materno
- Lactente
- Mãe

Desde 1979 ...  
Recomendação da OMS



Aleitamento materno exclusivo

4 – 6 meses



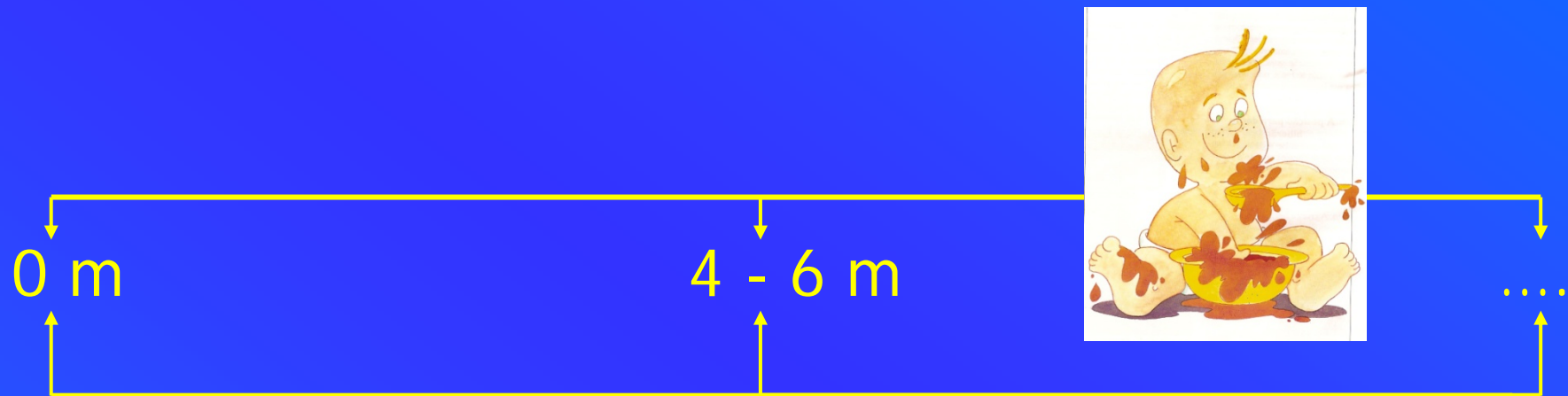
## Resolução da Assembleia Mundial da Saúde (2001)

Aconselha os Estados-membros:

*"... apoiar a amamentação exclusiva por seis meses como uma **recomendação mundial de saúde pública** ... e a proporcionar alimentos complementares seguros e apropriados, mantendo a continuidade da amamentação até aos dois anos de idade ou mais ..."*



# ALIMENTAÇÃO DO LACTENTE



♦ **Aleitamento materno**



♦ Aleit. materno  
+  
Diversificação  
alimentar



# COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO

---

## 1 - Colostro

↑ proteína,  
↑ vitaminas  
A, E e K, Zn e Na  
↓ gordura, glícidos

± 7.º dia

## 2 - Transição

↑ gordura e lactose  
↓ proteína e minerais

± 21.º dia

## 3 - Maduro

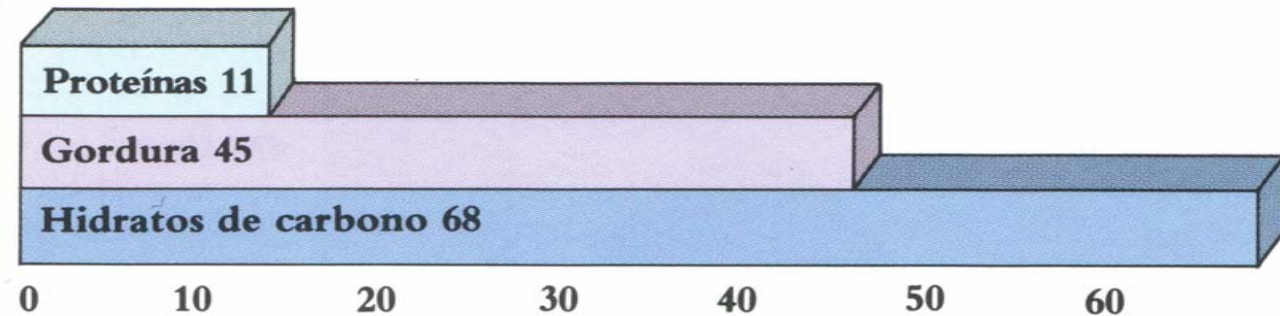
Diferentes conc.  
de nutrientes numa  
mesma mamada



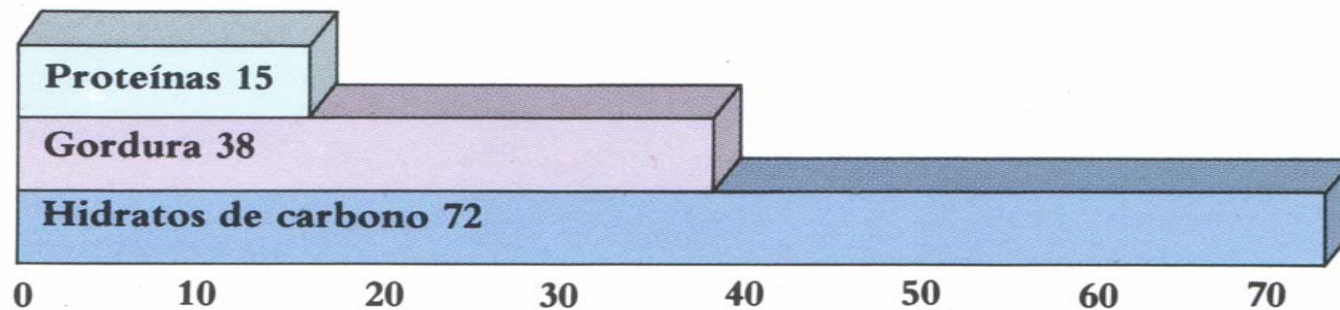
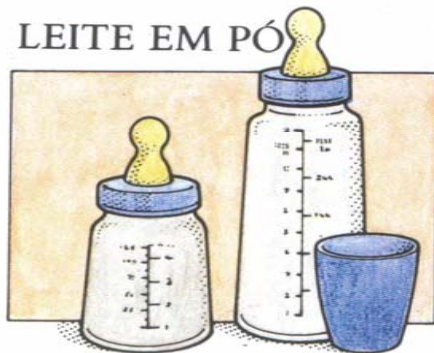


# COMPOSIÇÃO DE DIFERENTES LEITES

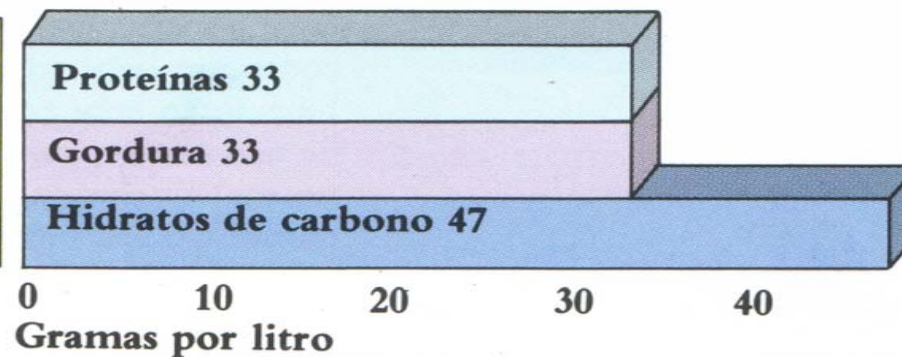
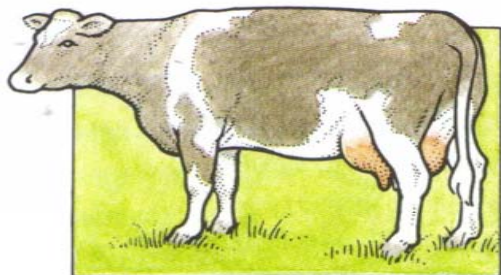
LEITE HUMANO MADURO



LEITE EM PÓ



LEITE DE VACA



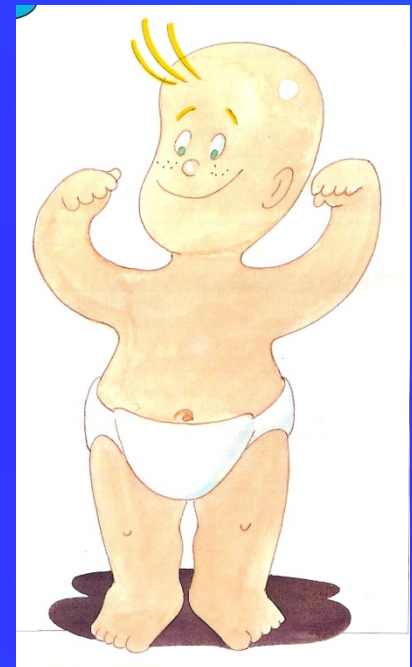
# Importância do leite materno

Vantagens nutricionais

Vantagens imunológicas

Vantagens psicológicas

Vantagens económicas





# Vantagens nutricionais



---

- × Relação caseína / lactoalbumina mais adequada que a do leite de vaca

20% caseína  
80% lactoalbumina

Digerida com mais facilidade



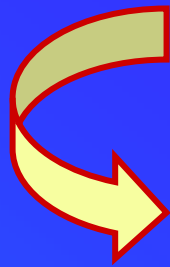
Esvaziamento gástrico  
mais rápido



# Vantagens nutricionais

---

× Boa relação Ca:P (2:1)



favorece a absorção do Ca e  
diminui o teor de P



Manutenção do pH intestinal ácido



# Vantagens nutricionais

- × Elevada biodisponibilidade de Fe (lactoferrina)

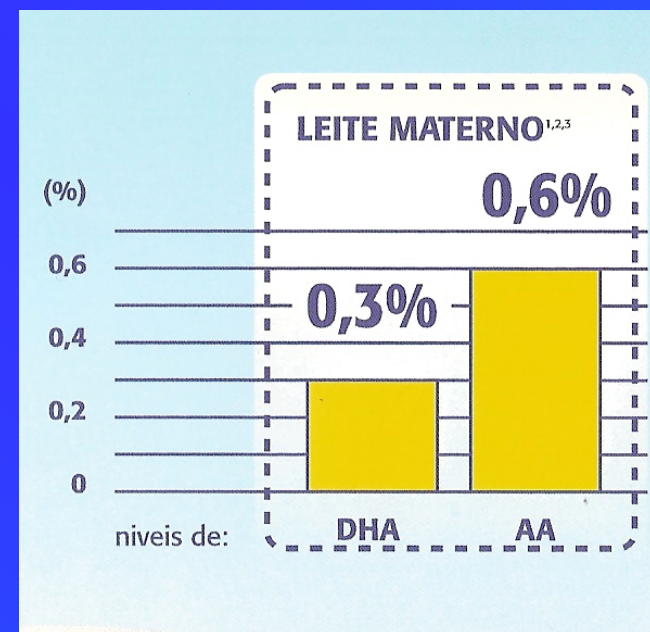
	Teor Fe (mg/100g)	Biodisp. (%)
LHumano	0,02	38
FLactentes	0,8	4
FTransição	1,2	4
LVaca	0,03	20

Fonte: Sérgio Lamy *et al.* (1995). Ferro e Nutrição, pp:257-271.



# Vantagens nutricionais

## x Fonte de LC-PUFAs (ARA e DHA)

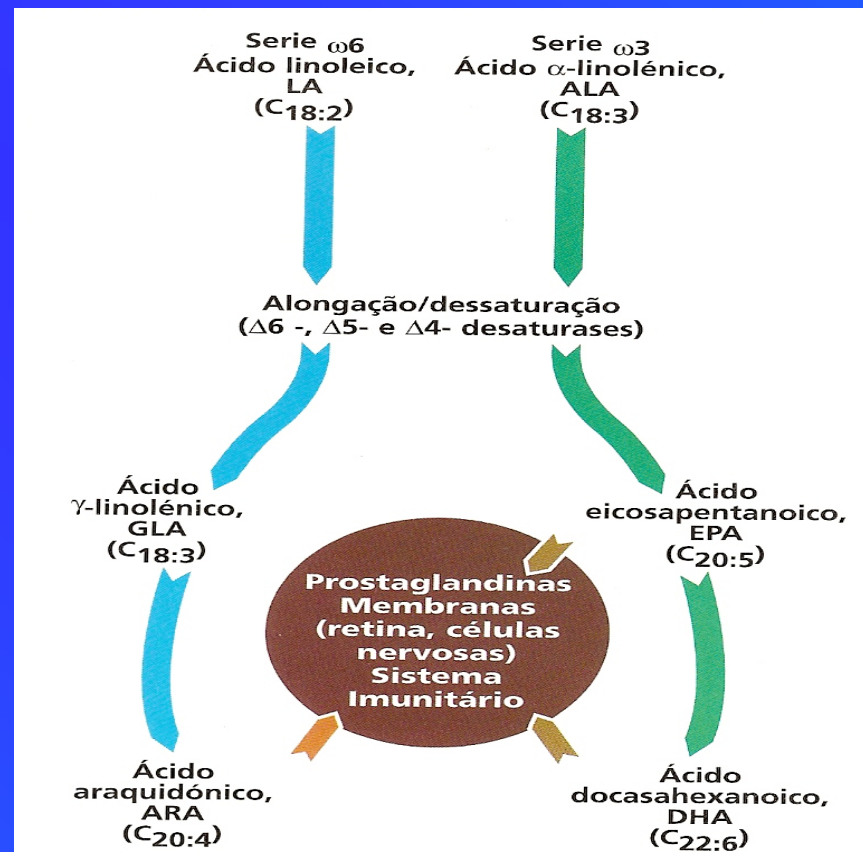


# ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS

Ácido linoleico  
Ácido  $\alpha$ -linolénico

Não são sintetizados  
pelo organismo

Manutenção da  
integridade das  
membranas celulares



# Benefícios do consumo de DHA e ARA

---

- Melhoramento do nível de crescimento
- Melhoramento da acuidade visual
- Melhoramento do desenvolvimento cognitivo





Stereoacuity at age 3.5 y in children born full-term is associated with prenatal and postnatal dietary factors: a report from a population-based cohort study

*Williams C. et al. (2001) American Journal Clinical Nutrition*

**Objectivo:** Comparar a acuidade visual em crianças (3,5 anos) amamentadas com crianças não amamentadas.

**Resultados:** Crianças amamentadas durante 4 m tiveram uma probabilidade 2,8 vezes maior de atingir um alto grau de visão estereoscópica do que aquelas que não foram amamentadas.

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE LEITE  
MATERNO E UMA MELHOR VISÃO



## Breast milk feeding and cognitive ability at 7 – 8 years

*Horwood L. et al. (2001) Arch Dis Child Fetal Neonatal*

**Objectivo:** Avaliar o desempenho na escala verbal e o QI de 280 crianças (7-8 anos) que nasceram com muito baixo peso.

**Resultados:** O aumento na duração da alimentação com LM mostrou-se associado com o aumento tanto do desenvolvimento verbal como do QI.

A alimentação com LM pode ter benefícios a longo prazo no desenvolvimento cognitivo da criança.



# Vantagens nutricionais



## Contem vitamina A

- × Reduz a prevalência de infecções respiratórias
- × Protecção da mucosa intestinal
- × Integridade do tecido epitelial
- × Visão



# Vantagens imunológicas

---

- × Contém glutamina e arginina que possuem uma acção antiinflamatória.
- × Fornece imunoglobulinas (Ig A), lisozimas, oligossacáridos.



# Vantagens imunológicas

## Alta concentração de nucleotídeos

- × Sistema imunitário
- × Flora intestinal
- × Metabolismo lipídico
- × Recuperação de peso de prematuros e de recém nascidos de baixo peso

Praticamente ausentes no leite de vaca



Unidades monoméricas precursoras dos ácidos nucleicos



# Vantagens psicológicas

---

- × Facilita o estabelecimento do vínculo afectivo entre mãe e filho.



Proporciona a ambos um momento de felicidade





# Vantagens económicas

Idade	N.º refeições/dia	N.º medidas (4,6 g)
3 m	6	6

Embalagem = 900 g

± 14 Euros

**77,78 Euros/mês**

Cuidados  
de saúde



**CUSTOS**

Fórmulas



# Vantagens para a mãe



- × A lactação promove uma rápida perda de peso.
- × Efeito contraceptivo durante a amamentação.
- × Menor risco de osteoporose, cancro da mama e do ovário.



# Vantagens para a mãe

## Lactation reduces breast cancer risk in Shandong Province, China

Zheng T. et al. (2000) American Journal of Epidemiology

- ➡ N = 404
- ➡ Associação inversa significativa entre a duração da lactação e o risco de cancro da mama.
- ➡ Mulheres que amamentaram mais de 24 meses  $\Rightarrow$  risco foi 50% mais baixo quando comparado com aquelas que amamentaram durante 1-6 meses.

LACTAÇÃO PROLONGADA REDUZ O RISCO  
DE CANCRO DA MAMA



# Vantagens para a mãe



## Lactation and changes in maternal metabolic risk factors

Gunderson E. et al. (2007) *Obstetrics & Gynecology* 109:729-738

**Objectivo:** Avaliar a relação entre a duração da lactação e as alterações dos factores de risco metabólicos da mãe.

**Resultados:** colesterol LDL aumentou nas mulheres que não amamentaram enquanto que o colesterol HDL diminuiu quando comparado com mulheres que amamentaram.

A lactação pode atenuar os factores de risco metabólicos prejudiciais que se manifestam durante a gravidez.



# Vantagens para a mãe

- × Não implica a manipulação de biberões.
  - preparação
  - higiene
- × É conveniente.



# Breastfeeding and breast milk

*Vital for our species*

**By Monica Hogan  
RN RM IBCLC**

**By Louise Duursma  
RN IBCLC ABA Counsellor**

**By Dale Hansson  
RN IBCLC ABA Counsellor**

Breast milk contains all the nutrients, antibodies, hormones, immune factors, and antioxidants that an infant needs to thrive during the first six months of life.

- Extensa pesquisa bibliográfica
- Evidencia os riscos do não aleitamento materno





# LACTENTE



## Enterocolite necrotizante

- ↪ Bb que consomem fórmulas infantis têm 5 a 10 vezes maior probabilidade em desenvolverem NEC do que Bb que ingerem LM.
- ↪ Bb alimentados simultaneamente com LM + FI têm 2 vezes maior probabilidade de desenvolverem NEC.



# LACTENTE

## Obesidade



- ↪ Bb que não são amamentados têm maior propensão de virem a sofrer de excesso de peso durante a infância e adolescência.
- ↪ Bb amamentados menos de 1 mês têm 32% o risco aumentado de contraírem excesso de peso quando comparados com Bb amamentados durante 6 meses.



# LACTENTE



## Diabetes

↳ O desenvolvimento da diabetes tipo I pode estar relacionado com a alimentação do Bb durante os primeiros meses.



# LACTENTE



## Asma

- ↪ Estudo revelou que a introdução de outros leites diferentes do LH, antes dos 4 meses, resultou no aumento em 24% do risco em asma.

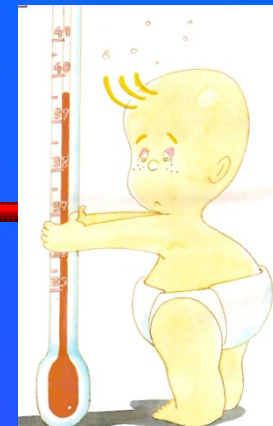
## Alergias

- ↪ Bb amamentados com FI têm maior probabilidade de sofrerem de alergias.



# LACTENTE

## Gastroenterites



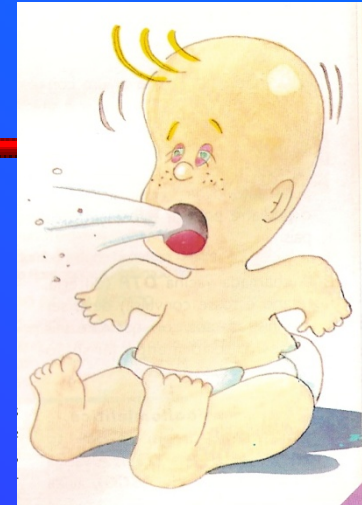
- ⇒ Bb que não são amamentados têm maior risco de contraírem rota vírus, sendo os seus sintomas mais severos.
- ⇒ Estudo revelou que os Bb que não foram amamentados têm 8 vezes maior probabilidade de terem que se dirigir a um serviço de saúde.
- ⇒ Outro estudo revelou que Bb não amamentados têm 2 a 5 vezes maior probabilidade de contraírem doenças gastro-intestinais não virais.



# LACTENTE



## Infecções respiratórias

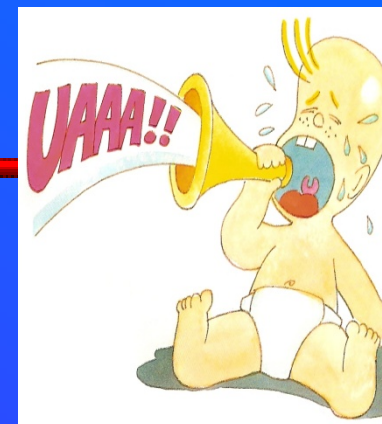


↳ Pesquisa realizada identificou que no 1.º ano de vida Bb que não foram exclusivamente amamentados com LM, durante os 2 primeiros meses, ou não foram parcialmente alimentados ao peito durante 6 meses têm 4 vezes maior probabilidade de terem 4 ou mais visitas ao médico.





# LACTENTE



## Infecções do aparelho urinário

↳ Bb não amamentados têm 5 vezes maior probabilidade de terem infecções urinárias do que Bb amamentados.

## Leucemia

↳ A incidência é menor nos Bb que foram amamentados.



# LACTENTE



## Má oclusão

- ↪ Quanto mais longa a duração do aleitamento menor a incidência de má oclusão.

## Cárie dentária

- ↪ Crianças que foram amamentadas desenvolvem menos cáries do que crianças não sujeitas ao aleitamento materno.



# RISCOS PARA A MÃE QUE NÃO AMAMENTA



## Cancro da mama

⇒ A amamentação diminui o risco de cancro da mama.

## Cancro do ovário

⇒ Estudos comprovaram que a amamentação durante 2 a 7 meses provoca uma redução de 20% na incidência de cancro do ovário.



# MÃE



## Diabetes

↳ Cada ano de amamentação reduz o risco de desenvolvimento de Diabetes II em 15%.

## Osteoporose

↳ A amamentação melhora a mineralização óssea.



Implementação

# DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO

Lactentes e mães irão usufruir de todas as vantagens  
que o leite materno oferece ...







**ALEITAMENTO MATERNO  
SEMPRE  
QUE POSSÍVEL !!!**

Obrigado pela atenção

# DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO



1. Ter uma política de promoção do AM, afixada, a transmitir regularmente a toda a equipa de cuidados de saúde.
2. Dar formação à equipa de cuidados de saúde para que implemente esta política.
3. Informar todas as grávidas sobre as vantagens e a prática do AM.
4. Ajudar as mães a iniciarem o AM na primeira meia hora após o nascimento.

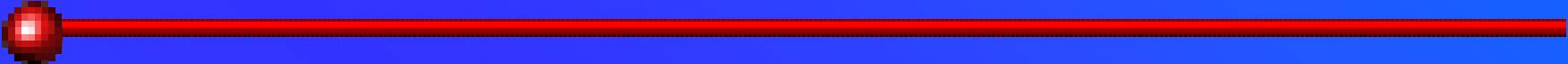


# DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO

---

5. Mostrar às mães como amamentar e manter a lactação, mesmo que tenham que ser separadas dos seus filhos temporariamente.
6. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do LM.
7. Praticar o alojamento conjunto.
8. Dar de mamar sempre que o bebê queira.

# DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO



9. Não dar tetinas ou chupetas ao bebê amamentado ao peito, até que esteja bem estabelecida a lactação.
10. Encorajar a criação de grupos de apoio ao AM, encaminhando as mães para estes, após a alta do hospital.