



Factos sobre Alimentação

Práticas Recomendadas para Melhorar a Alimentação Infantil nos Primeiros Seis Meses

Factos sobre Alimentação é uma série de publicações sobre práticas nutricionais e de alimentação recomendadas para a melhoria do estado nutricional nos vários estágios do ciclo de vida. Esta edição dedica particular atenção aos primeiros seis meses de vida do bebé. As autoridades públicas, provedores de saúde e os comunicadores podem usar estas directrizes para elaborarem mensagens e actividades adequadas às condições locais.

Devem ser conduzidas avaliações locais para definir que ênfase atribuir a cada uma das práticas de alimentação recomendadas, para identificar o público mais receptivos às mudanças e para delinear mensagens e actividades baseadas nos perfis desse mesmo público. A experiência mostra que a abordagem de um conjunto restrito de comportamentos altamente específicos é fundamental para a melhoria da nutrição.

1 *Iniciar a amamentação ao peito dentro de aproximadamente uma hora após o parto*

A iniciação precoce:

- ◆ Tira proveito do intenso reflexo de sucção e do estado de alerta do recém-nascido.
- ◆ Estimula a produção de leite materno.
- ◆ Serve como a primeira imunização do bebé. O bebé beneficia imediatamente dos anticorpos presentes no colostro (o primeiro leite).
- ◆ Minimiza a hemorragia materna pós-parto.
- ◆ Mantém o recém-nascido suficientemente aquecido através do contacto da pele da mãe com a do bebé.
- ◆ Favorece o vínculo entre a mãe e o filho.

2 *Consolidar boas capacidades de amamentação (posicionamento, pega e alimentação eficaz)*

- ◆ Uma boa pega (forma como o bebé segura o seio na sua boca) é importante para possibilitar uma sucção eficaz do bebé, para retirar o leite de maneira eficaz e para estimular um adequado fornecimento de leite.
 - A maior parte da aréola (área escura em redor do mamilo) deve estar mais visível acima do que abaixo da boca do bebé.
 - A boca do bebé deve estar bem aberta, com o lábio inferior curvando-se para o lado de fora.
 - O queixo do bebé deve tocar no seio.
 - O bebé deve efectuar uma sucção profunda da mama, devagar,, às vezes fazendo uma pausa.
 - A amamentação deve ser confortável e não provocar dores.
- ◆ Para garantir uma boa pega, o bebé deve estar bem posicionado.
 - A cabeça e o corpo do bebé devem estar rectos, não encurvados ou retorcidos.
 - O bebé deve permanecer de frente para a mama e esticar-se para alcançá-la (o bebé deve poder olhar para o rosto da mãe, não ficar encostado de frente para o tórax ou abdómen desta).
 - O bebé deve ficar junto da mãe.
 - Todo o corpo do bebé deve estar apoiado, não apenas a cabeça e os ombros.
- ◆ Para encorajar a amamentação eficaz e prevenir a introdução de contaminantes, não se deve utilizar nenhum biberão ou chupeta (bicos ou mamilos artificiais). Se tiver que perder uma sessão de amamentação, a mãe pode manter o seu fornecimento retirando o leite no momento em que deveria estar a amamentar. O leite materno retirado manualmente pode ser oferecido depois usando uma chávina.

3 *Amamentar exclusivamente durante os primeiros seis meses*

- ◆ O primeiro sabor que o bebé sente deve ser o do leite materno. Não se deve oferecer nenhum alimento tal como água, outros líquidos e alimentos rituais antes do leite materno.

Práticas Recomendadas

- ◆ O leite materno satisfaz todas as necessidades nutricionais e de líquidos do bebê durante primeiros seis meses. Os bebês não necessitam de água, nem de outros líquidos tais como os chás de ervas para manterem uma boa hidratação, nem mesmo em climas quentes. Os potenciais riscos da suplementação com água incluem a introdução de contaminantes e a redução na ingestão de nutrientes.
- ◆ Os bebês amamentados exclusivamente ao peito são menos expostos ao risco de contraírem diarreia e infecções respiratórias agudas do que aqueles bebês que recebem outros alimentos. Oferecer alimentos aos bebês antes dos seis meses reduz a ingestão de leite materno e interfere na plena absorção dos nutrientes presentes no leite materno.
- ◆ A amamentação exclusiva contribui para atrasar o retorno à fertilidade.

4 *Praticar a amamentação ao peito frequente e a pedido, incluindo sessões noturnas*

- ◆ Os bebês devem ser alimentados a pedido, tantas vezes quantas desejarem, de dia e de noite. Isso ocorre de 8 a 12 vezes num período de 24 horas, embora possa haver intervalos maiores ou menores que 2 ou 3 horas entre as mamadas.
- ◆ O estômago de um bebê é pequeno e precisa de ser reabastecido com frequência. O leite materno adapta-se perfeitamente ao tamanho diminuto do estômago do bebê, por ser um alimento de fácil digestão.
- ◆ As mamadas frequentes ajudam a manter o abastecimento do leite materno, maximizam o efeito contraceptivo e fornecem factores imunológicos em cada mamada. Elas também auxiliam na prevenção de problemas da mulher, tais como inchaço das mamas, que pode prejudicar o aleitamento.
- ◆ Se o bebê urinar pelo menos seis vezes em 24 horas, isso é um sinal de que a ingestão de leite materno é adequada. Se isso não acontecer, é necessário amamentar mais ou rever a técnica de amamentação.

5 *Oferecer a segunda mama depois do bebê parar de sugar a primeira*

- ◆ Os bebês devem continuar a ser alimentados até que soltem a mama. Deste modo eles obtêm o “leite inicial” rico em água e nutrientes no

começo e o “leite final” rico em gordura no fim da mamada.

- ◆ Deixar o bebê decidir se continua a mamar quando lhe for oferecida a segunda mama.

6 *Continuar com a amamentação ao peito quando a mãe ou o bebê estiverem doentes*

- ◆ O leite materno protege os bebês contra as doenças. A mãe que estiver doente com uma constipação, gripe ou diarreia não passa os germes para o seu bebê através do leite.
- ◆ Quando o bebê está doente, a mãe deve amamentar com mais frequência. O leite materno repõe a água e os nutrientes perdidos através das frequentes evacuações liquefeitas.

7 *Nos locais onde houver carência de vitamina A, as mães que amamentam devem tomar um suplemento de vitamina A de alta dosagem (200.000 UI)* o mais cedo possível, logo após o parto; porém, nunca depois de 8 semanas após o parto, para garantir um adequado conteúdo de vitamina A no leite materno.*

- ◆ A concentração de vitamina A no leite materno depende das reservas de vitamina A da mulher e das flutuantes necessidades do seu bebê em crescimento. Os bebês prematuros e os nascidos em áreas onde a carência de vitamina A é prevalente correm especial risco de sofrerem de deficiência de vitamina A.
- ◆ Quanto mais cedo o suplemento em dose única de vitamina A de alta concentração for ministrado à mulher que amamenta, mais cedo as reservas de vitamina A da criança amamentada irão melhorar.
- ◆ A partir de cerca das oito semanas após o nascimento as mulheres correm um risco elevado de engravidar (especialmente se não estiverem a amamentar na plenitude). Como o suplemento de vitamina A de alta dosagem pode ser prejudicial ao feto, as mulheres não devem recebê-lo em qualquer momento depois das oito semanas após o parto.

8 *Continuar com a amamentação a pedido e introduzir alimentos complementares a partir dos seis meses de idade (ver Factos sobre Alimentação: Directrizes para a Alimentação Complementar Apropriada de Crianças de 6 a 24 Meses)*

* Esta recomendação encontra-se atualmente sob revisão e pode ser aumentada, dependendo dos resultados de pesquisas em curso.

Benefícios do Leite Materno e da Amamentação

Embora a maioria das mulheres nos países em desenvolvimento inicie a amamentação, a propaganda de substitutos do leite materno, a mudança de valores na sociedade, a urbanização e a desagregação dos sistemas de apoio tradicionais, representam ameaças à amamentação. Os benefícios da amamentação e as diferenças existentes entre o leite materno e os seus substitutos precisam de ser reiterados para reforçar a mensagem, educar novo público e promover mudanças de comportamento individual.

Benefícios Nutricionais

O leite materno contém todas as necessidades nutricionais do bebé durante os primeiros seis meses e é superior a qualquer substituto.

A sua composição altera-se de acordo com as mudanças de necessidades do bebé.

Ele continua a ser uma importante fonte de proteínas de alta qualidade, calorias, vitaminas (em especial a vitamina A), minerais e ácidos gordos para bebés e crianças de maior idade.

Benefícios para a Saúde

Para o bebé: protege contra as doenças e aumenta a capacidade do seu sistema imunológico, fornecendo protecção de longa duração contra a diabetes e o cancro.

Para a mãe: reduz o risco de hemorragia materna após o parto.

Ajuda a reduzir o tamanho do útero até voltar ao tamanho normal.

Atrás o retorno das menstruações, o que ajuda a proteger a mãe contra a anemia uma vez que o ferro é conservado.

Reduz o risco do desenvolvimento do cancro da mama ou do útero na pré-menopausa.

Benefícios no Espaçamento dos Partos

Durante os seis primeiros meses, a amamentação frequente e intensa pode atrasar a retomada da ovulação e o retorno do ciclo menstrual, diminuindo assim a probabilidade de gravidez durante o período da amenorreia lactacional. Os intervalos maiores entre os nascimentos trazem benefícios à saúde da mãe e da criança, permitem mais tempo e recursos para o cuidado da criança e dos seus irmãos e contribuem para o bem-estar económico da família.

Benefícios Psicológicos e para o Desenvolvimento

Favorece o vínculo entre mãe e filho e o crescimento e desenvolvimento ideais, inclusivamente o crescimento do cérebro.

Benefícios Económicos

Poupa às famílias os custos resultantes da aquisição de substitutos do leite materno e reduz os custos de cuidados de saúde.

A compreensão dos benefícios que a amamentação traz à saúde geralmente é insuficiente para motivar as mulheres a adoptarem práticas ideais. Para tomarem melhores decisões sobre alimentação, as mães necessitam de informações específicas e culturalmente apropriadas que ofereçam respostas aos seus constrangimentos e preocupações.

Benefícios Ambientais

Conserva os recursos naturais e reduz a poluição.

Intervenções de Apoio

Os obstáculos existentes em prejuízo de práticas melhoradas de amamentação devem ser tratados garantindo-se um ambiente de políticas favoráveis, fornecendo informações precisas, oferecendo auxílio prático assim como encorajamento e criando apoio social.

Serviços de Saúde

É essencial tirar proveito das numerosas oportunidades de promover e apoiar as práticas ideais de amamentação que os programas de sobrevivência infantil, cuidados de saúde primários e planeamento familiar oferecem.

Cuidados Pré-Natais e Pós-Parto: incluir como parte da rotina dos cuidados pré-natais o exame da mama, uma história acerca da amamentação e aconselhamento sobre os benefícios da amamentação exclusiva, iniciação precoce da amamentação e do colostro. Fornecer aconselhamento sobre o método da amenorreia lactacional como método de planeamento familiar. Se for escolhido outro método deve-se encorajar o uso de um que não interfira com a amamentação.

Cuidados no Pós-Parto: dar apoio às Dez Etapas para o Sucesso do Aleitamento Materno (Declaração conjunta OMS/UNICEF de 1989) e coordenar com os “Hospitais Amigos das Crianças”, unidades sanitárias, entidades e grupos que actuam na promoção da amamentação. Assegurar um acompanhamento adequado no pós-parto para a mãe que amamenta e o bebé.

Unidades Sanitárias: oferecer métodos apropriados de planeamento familiar para mulheres em lactação, inclusive MAL, métodos não-hormonais e contraceptivos exclusivamente à base de progesterona.

Formação

Apoiar a formação de profissionais de saúde no desenvolvimento de habilidades para gerir a amamentação, bem como a alteração curricular nas escolas profissionais por forma a incluírem a educação sobre a gestão da amamentação.

Políticas

Estabelecer, pôr em prática e/ou apoiar políticas que regulem e monitorizem a promoção e utilização de substitutos do leite materno. Estabelecer a padronização da assistência nas instituições de saúde.

Ambiente de Trabalho

Promover ambientes de trabalho e locais públicos “amigos da mãe e do bebé”. Defender a licença de maternidade e a disponibilidade de áreas apropriadas para a remoção de leite ou amamentação.

Comunidade

Promover e procurar associações com actividades de apoio à amamentação a nível comunitário: conselheiros aos pares, grupos de apoio de mães e redes de educação comunitária. Utilizar técnicas de marketing social para desenvolver mensagens eficazes sobre o aleitamento materno e difundí-las na comunidade.

Nutrição da Mulher

Assegurar um adequado estado nutricional durante a gravidez e a lactação, bem como durante a adolescência e entre as gestações, a fim de criar e preservar as reservas de energia e micronutrientes.

Materiais Educacionais

Assegurar a disponibilidade de materiais educativos apropriados à cultura e de fácil compreensão para adolescentes e mulheres em idade fértil e suas famílias. As mensagens devem abordar questões sobre as necessidades de água dos bebés, as dúvidas das mães sobre se o seu leite é adequado e outras situações, tais como o trabalho, que possam constituir obstáculos à amamentação exclusiva.



Factos sobre Alimentação - Práticas Recomendadas para Melhorar a Alimentação Infantil nos Primeiros Seis Meses é uma publicação do LINKAGES: Aleitamento materno, MAL, Alimentação Complementar Relacionada e Programa de Nutrição Materna, e foi produzida através do apoio fornecido à Academia para o Desenvolvimento Educacional (AED) pelo Escritório para a Saúde Global da Agência Norte-Americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID), nos termos do Acordo de Cooperação nº HRN-A-00-97-00007-00. As opiniões aqui expressas são da responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista da USAID ou da AED. A Wellstart International contribuiu para o desenvolvimento da publicação original.

Actualizado em junho de 2004

