

ALEITAMENTO MATERNO: BENEFÍCIOS PARA A MÃE E O BEBÊ.



Proposta selecionada pelo Edital PROAF nº 10/2022 - UFSB: Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial).



Promover orientação adequada referente ao aleitamento materno.



O que é aleitamento materno?

É a alimentação que bebês e crianças pequenas precisam ter, com leite produzido pelas mamas de uma mulher. É essencial que se inicie a amamentação na primeira hora de vida do bebê e que continue a ser amamentado com a frequência e quantidade que o bebê desejar.

Quais os benefícios da amamentação?

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, adequado para quase todos os recém-nascidos, salvo raras exceções. Existe um consenso mundial de que a sua prática exclusiva é a melhor maneira de alimentar as crianças até 6 meses de vida. Possui benefícios tanto para mãe quanto para a criança. O leite materno previne infecções gastrointestinais, respiratórias, urinárias e tem um efeito protetor sobre as alergias.



Qual a importância da própria mãe amamentar o seu bebê e quantas vezes o bebê mama por dia?

O indicado é que cada mãe deva amamentar somente o seu bebê. Optar que outra mãe amamente o seu bebê não é a melhor opção, visto que algumas doenças podem passar para o bebê pelo leite materno. Não se prenda tanto a números, pois cada criança tem seu ritmo e frequência. Mas para ter uma referência, é esperado que um bebê saudável mame de 8 a 12 vezes por dia por, pelo menos, 15 a 20 minutos por mamada.

Qual a importância da exclusividade do aleitamento materno até o sexto mês?

O leite materno é um alimento rico, nele contém todos os nutrientes que o bebê necessita até os seis meses de vida, água, células vivas e anticorpos. Ele é um alimento específico para o ser humano, tem propriedades hipoalergênicas e completamente absorvido pelo organismo do bebê. Isso porque sua composição vai se adequando gradativamente às necessidades da criança, e após os seis meses, a criança passa a ter necessidade de outros nutrientes, além do leite materno.



O que devo fazer se não estiver me sentindo bem para amamentar?

Caso você esteja se sentindo muito doente para dar de mamar, tente encontrar outras maneiras de fornecer leite materno para o seu bebê com segurança. Tente retirar o leite e dar ao seu filho ou filha com um copinho ou colher limpos. Você também pode considerar o leite materno de um banco de leite, se disponível em sua área. Fale com o profissional de saúde sobre as opções disponíveis para você.

DISCENTES: KARMECYLIA ALVES, RAÍSSA PACHECO E YLKA KATARYNA
DOCENTE COLABORADORA: DRA. THAÍS CARDOSO