

i Nesta edição:

Julho: Amamentar é um ato de amor!

Dica de saúde

Dica de saúde

- Para uma boa amamentação, é importante que ao amamentar a mãe aconchegue o bebê ao seio, de preferência nu, para que a criança receba o calor de seu corpo, sinta a textura de sua pele e possa perceber a proximidade, a segurança e o amor de quem o carregou durante os meses de gestação.

- O simples fato de colocar o dedinho dentro do canto da boca do bebê para que ele solte o seio, evita rachadura, a dor e todos os incômodos que esta causa.

- Uma conversa agradável durante a mamada pode ajudar o bebê a sugar melhor, quanto mais ele suga, mais leite é produzido

- Embalar o bebê acalma e estimula o equilíbrio



Amamentar é um ato de amor!

Amamentar, além de ser um ato de carinho e amor entre mãe e filho, é também um dos fatores mais importantes e relevantes no desenvolvimento infantil. A Organização Mundial de Saúde recomenda que a criança receba, exclusivamente, amamentação materna até o sexto mês de vida, e após esse período continue sendo amamentado mesmo já podendo comer outros alimentos. Não há prazo máximo para suspender a amamentação, podendo estender-se até os dois anos de idade ou mais.

O leite materno apresenta uma composição de nutrientes específicos, que acompanham as necessidades de crescimento da criança. Nos primeiros dias, a mamãe produz o colostro, que é uma substância espessa e amarelada, rica em anticorpos, proteínas, vitaminas, sais minerais e lactose, que promove a multiplicação de *Lactobacillus bifidus*, favorecendo o crescimento da flora intestinal. É por isso que o leite materno protege o bebê de muitas doenças e infecções, como exemplos: otites, alergias, vômitos, diarreia, pneumonias, bronquiolites, meningites, etc.

Para fornecer o melhor leite possível para o seu bebê, evite a ingestão de álcool, alimentos apimentados e salgados, cafeína em excesso e hormônios. A mamãe necessita de uma alimentação balanceada, com aproximadamente 300 calorias adicionais por dia, e

uma boa ingestão de líquidos, como água, sucos e chás naturais (erva-doce ou camomila).

O benefício do aleitamento materno também traz melhoras nos aspectos psicológicos do desenvolvimento emocional do bebê. O ato de amamentar promove o estabelecimento de uma ligação emocional, muito forte e precoce, entre a mãe e a criança, designada tecnicamente por vínculo afetivo. Atualmente, sabe-se que um vínculo afetivo sólido facilita o desenvolvimento da criança e o seu relacionamento com as outras pessoas.

A mamãe também se beneficia, porque a amamentação está relacionada com menor risco de desenvolver câncer e osteoporose, além de ser uma excelente aliada na recuperação do peso anterior à gravidez.

Vale ressaltar a importância do profissional Médico e Farmacêutico no aconselhamento da seleção do uso dos medicamentos para as mães que amamentam, pois o leite materno é uma via de eliminação normal, e quase a totalidade dos medicamentos administrados à mãe passam para o leite. Com isso os fármacos podem atingir o bebê, acarretando riscos de efeitos colaterais.

O sucesso do aleitamento materno como benefício para a saúde da mulher está diretamente ligado ao treinamento da equipe de enfermagem e profissionais da área de saúde que orientam corretamente a mulher e familiares

desde o princípio da gravidez, pois a mãe deve desejar amamentar o seu bebê e não ver a amamentação como uma obrigação. São passos simples de uma boa orientação que podem fazer com que surja uma grande mãe e uma mulher muito mais feliz e muito mais saudável.



Você Sabia?

- A necessidade de sucção do bebê é um reflexo involuntário, que surge dentro da barriga da mãe. Após seu nascimento este reflexo garante a sua sobrevivência, ou seja, sugando o seio materno ele conseguirá seu alimento.

- O seio da mãe, para o bebê, funciona como uma continuação do cordão umbilical. O bebê se sente protegido, nutrido, seguro, calmo e amado no seio da mãe.

- O posicionamento do bebê enquanto ele mama é importante para que ele possa se organizar globalmente e receber estímulos sensoriais e proprioceptivos. É importante que a cabeça esteja bem apoiada (nem tão pra frente, nem tão pra trás), para que a língua seja trazida para frente.