

E QUANDO A MÃE NÃO ESTIVER PERTO DO BEBÉ?

Regressar ao trabalho é muitas vezes um ponto de viragem negativo no que toca à amamentação, mas não tem de o ser. A mãe pode extrair o leite manualmente ou com auxílio mecânico e conservá-lo em sacos ou recipientes próprios:

Leite recém extraído (fresco)	Tempo máximo de conservação
A 25-37°C	4 horas
A 15-25°C	8 horas
<15°C	24 horas
Leite refrigerado	Tempo máximo de conservação
2 a 4°C	Idealmente 2 dias (pode ir até 4 dias)
Leite congelado	Tempo máximo de conservação
Na arca congeladora (-19°C)	6 a 12 meses
No congelador doméstico (porta separada)	3 meses
No congelador (dentro do frigorífico de porta única)	2 semanas
Descongelação do leite	Consumo
Dentro do frigorífico	Em 12 a 24 horas
Fora do frigorífico	Imediato

Desta forma, o pai, os avós ou outra pessoa de confiança, pode depois disponibilizar o leite da mãe para oferecer ao bebé na hora da refeição.

***Elaborado por:** Carolina Resendes (interna de formação específica de MGF), Ana Luísa Bettencourt (interna de formação específica de MGF), Raquel Medeiros (Médica Assistente em MGF), Daniela Castro (interna de formação específica de MGF).*

***Revisto por:** Dr. João Carlos Fontes e Sousa (Assistente graduado sénior em MGF); Dr.ª Isabel Monteiro (Assistente graduada hospitalar em Pediatria)*

Unidade de Saúde Ilha de São Miguel

Hospital do Divino Espírito Santo

Porquê amamentar?

Folheto informativo

FISIOLOGIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Durante a gravidez, há hormonas que promovem o desenvolvimento e aumento da mama, que já começa a produzir **colostro** – o primeiro leite – com propriedades benéficas para o recém-nascido, em quantidade apropriada ao tamanho do pequeno estômago.

Depois do parto, outras hormonas aumentam em quantidade para que se produza mais leite. São necessárias entre 30 e 40 horas após o parto até que se produza uma grande quantidade de leite.

Quanto mais o bebé mamar, mais leite a mãe vai produzir.

VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

Para o bebé

1. O leite materno (LM) tem todos os nutrientes que o bebé precisa nos primeiros 6 meses de vida.
2. Ajuda o bebé a crescer e a desenvolver-se.
3. Estará mais protegido contra doenças infecciosas, tais como a gastroenterite, infeções respiratórias e otites.
4. Menor probabilidade de doença alérgica, como a asma.
5. Têm menos probabilidade de sofrer de doenças como a obesidade, patologia dentária e diabetes.
6. Parece haver uma relação entre o aleitamento materno da criança e o seu desempenho escolar e comportamental e o QI.
7. Favorece a relação entre mãe e filho.

Para a mãe

1. Ajuda a reduzir a hemorragia pós-parto.
2. Reduz risco de cancro do ovário e de mama.
3. Regressa mais rapidamente ao peso que tinha antes da gravidez.
4. Reduz risco de depressão pós-parto.
5. Pode ajudar a adiar uma nova gravidez.

Para todos

1. É mais económico para toda a família – poupa 400€ em leite de fórmula em seis meses.
2. Menos faltas ao emprego, dado que o bebé está menos vezes doente.
3. É limpo e amigo do ambiente.

UMA NOTA À FAMÍLIA

A família tem também um papel importante relativamente à amamentação.

Está comprovado que quando o companheiro apoia a mãe a amamentar, a probabilidade da amamentação ter sucesso é maior. Assim, os pais são encorajados a mostrarem-se disponíveis para ajudar a mãe nos momentos da refeição e a apoiá-la quando esta se depara com alguma dificuldade.

PORQUE É QUE OS OUTROS LEITES NÃO SÃO A MELHOR OPÇÃO PARA O BEBÉ?

As proteínas que o LM contém são de fácil digestão, protegem o bebé contra infeções e as enzimas ajudam a digerir as gorduras para serem mais facilmente utilizadas pelo organismo. Os ácidos gordos são importantes para o desenvolvimento do cérebro, olhos e vasos sanguíneos do bebé. O teor vitamínico do LM é também o adequado para o bebé e a quantidade de ferro, apesar de pequena, é adequada pois é bem absorvida pelo trato gastrointestinal da criança.

O leite artificial difere do LM por ter falta de ácidos gordos essenciais, não ter proteínas capazes de proteger contra infeções e porque o ferro, apesar de disponível em grande quantidade, é mal absorvido pelo bebé.

O leite de origem animal, por sua vez, tem excesso de proteínas que são de difícil digestão e difíceis de eliminar pelo rim ainda imaturo do bebé, tem gorduras que são difíceis de absorver e tem défice de muitos ácidos gordos essenciais. Este leite não tem quantidade suficiente de vitamina A ou E para o normal desenvolvimento do bebé e o ferro, que surge em pequena quantidade, é mal absorvido.

Última atualização: janeiro 2019