

Sábado, 1 de agosto de 2009, 09h47

Confira os benefícios que a amamentação traz a mães e filhos

Patricia Zwipp

"Amamentar é um gesto de amor." Essa frase é repetida constantemente e, realmente, tem fundamento. A mãe que se dispõe a dar seu leite ao filho o presenteia com muitos benefícios e, em troca, recebe uma lista de outros. Na 18ª Semana Mundial da Amamentação, que começa neste sábado e vai até o dia 7 em mais de 120 países, descubra sete vantagens que o aleitamento garante às mulheres e aos bebês. Além suprir com os nutrientes necessários o bebê, amamentar ajuda o corpo a voltar ao normal, pode prevenir as chances de a mãe contrair alguns tipos de câncer e pode funcionar como anticoncepcional natural.

1) Evita bebês desnutridos ou obesos

O leite materno é um alimento completo, com a quantidade certa de proteína, gordura, vitaminas e água. Substituí-lo por outro produto pode fazer com que alguns dos componentes necessários ao bebê cheguem em excesso ou falta, o que prejudica sua saúde e interfere no seu peso, para mais ou menos.

[A pediatra Graciete Oliveira Vieira, presidente do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria \(SBP\)](#), faz questão de ressaltar que o leite materno deve ser o único alimento até os seis meses. Nem pense em dar ao menos água ou chá. Depois desse período, é o momento de começar a introdução de papas de legumes e frutas, sempre mantendo o aleitamento. O ideal é que receba o líquido materno até completar 2 anos ou até mais.

2) Protege o bebê de doenças

O leite materno funciona como uma verdadeira vacina, já que protege a criança de doenças, principalmente nos primeiros seis meses, quando sua resistência é menor. A pediatra Graciete lembra que, além de diminuir as chances de alergias, pneumonia, diarreia e infecções, traz benefícios que se estendem pela vida toda do filho, como menores riscos de obesidade, aumento de colesterol e desenvolvimento de linfoma (um tipo de câncer).

3) Aumenta o vínculo entre mãe e filho

Amamentar influencia no vínculo que existe entre mãe e filho. Além do fato de ficarem bem juntinhos, alguns hormônios são liberados durante o ato, principalmente a ocitocina, e fortalecem a ligação, como destaca a presidente do Departamento Científico de Aleitamento Materno da SBP.

4) A mãe se recupera mais rápido após o parto

Depois do parto, uma das preocupações das novas mães é com a volta à forma. E até nisso a amamentação colabora. Se a mulher alimenta o filho exclusivamente com seu leite, tende a recuperar o peso anterior ao da

gravidez na metade do tempo (em dois a três meses) em comparação a quem investe na mamadeira (seis meses ou mais).

"É claro que existem outros fatores. Por exemplo, caso tenha engordado na gestação mais do que o esperado, vai ser difícil voltar em até três meses. Mesmo assim, obtém o resultado mais rápido do que quem não amamenta", diz o ginecologista e obstetra Corintio Mariani Neto, presidente da Comissão Nacional de Aleitamento da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

O médico garante que oferecer o seio ao bebê ajuda o útero a se contrair melhor, o que garante menos perda de sangue e, portanto, caem as chances de anemia.

5) Amamentar é um anticoncepcional natural

Grande parte da lista de métodos contraceptivos é de responsabilidade das mulheres e isso não costuma agradá-las. Quem nunca reclamou ou ouviu queixas das que usam as pílulas hormonais, por exemplo? O que muita gente não sabe é que o simples ato de amamentar, sem dar outro tipo de líquido ou alimento aos pequenos, previne a gravidez nos primeiros seis meses (até quando a alimentação deve-se basear apenas no leite materno), com taxa de falha menor de 2%, informa Neto. É que os hormônios envolvidos na produção de leite bloqueiam a ovulação.

Mas atenção: dar água ou chá entre as mamadas interfere no processo. O que estimula a produção do leite é a sucção do bebê, e os intervalos maiores entre as mamadas reduzem o processo, interferindo nos hormônios que impedem a ovulação. "Na prática, é difícil que amamentem exatamente como deveriam. Portanto, depois de seis semanas do parto, os médicos costumam pedir que associem um método a mais. Se a opção for anticoncepcional hormonal, tem de usar um apenas com progesterona, porque o estrogênio diminui a quantidade de leite", fala o presidente da Comissão Nacional de Aleitamento da Febrasgo. Vale lembrar que a maioria das pílulas conta com estrogênio e progesterona.

6) Diminui risco de alguns cânceres nas mães

O chefe da mastologia do Instituto Nacional de Câncer, Pedro Aurélio Ormonde de Castro, disse que a amamentação, por definição, é um fator de proteção contra o câncer de mama, mas não existem dados numéricos nem se trata de uma 'imunização' contra a doença, uma vez que mulheres com filhos e que amamentaram podem ter a doença. O que a ciência recomenda é a gravidez em idade jovem, antes dos 30 anos, seguida da amamentação, para, com isso, promover o amadurecimento das células mamárias e, assim, prevenir a doença.

Algumas pesquisas, porém, apontam que amamentar por 12 meses pode reduzir em quase 5% os riscos de desenvolver câncer de mama. Um dos estudos foi feito pela World Cancer Research Fund, uma organização inglesa

de pesquisa sobre a doença, e divulgado no ano passado. O ginecologista e obstetra Neto ratifica os números. "Em cada mãe que amamenta da maneira adequada, diminui em pelo menos 5% a chance de ter câncer." Quanto mais a mãe prolongar o hábito, maior é a proteção.

Esse benefício está relacionado às taxas do hormônio feminino estrógeno, que caem durante o período de aleitamento. Toda mulher o produz, mas existe uma atuação importante dele no desencadeamento da doença nas pessoas com fatores de risco.

7) Pode reduzir risco de doenças cardiovasculares nas mães

As mães que não abrem mão de amamentar os filhos diminuem também as possibilidades de desenvolver hipertensão, diabetes, hiperlipidemia (aumento da concentração de gordura no sangue) e outras doenças cardiovasculares após a menopausa, segundo uma pesquisa divulgada neste ano na publicação *Obstetrics & Gynecology*.

De acordo com o site *Medpage Today*, a médica Eleanor Bimla Schwarz, da Universidade de Pittsburgo, nos Estados Unidos, e seus colegas concluíram que mulheres que amamentaram por pelo menos um ano têm 9% menos chance de apresentar as doenças listadas em relação às que estenderam o hábito por períodos menores. Os pesquisadores disseram não saber a base dos mecanismos de diminuição da possibilidade de problemas cardiovasculares, mas estudos anteriores mostraram que amamentar melhora a tolerância à glicose e o metabolismo de gordura, e ainda diminui os níveis da proteína C-reativa (taxas elevadas estão associadas a ataques cardíacos e derrames cerebrais).

Foram analisadas 139.681 mulheres, com idades entre 50 e 79 anos e que deram à luz pelo menos uma vez. Os autores admitem algumas limitações da pesquisa, como o uso de dados relatados pelas próprias pessoas verificadas.

Assessoria de Comunicação da SBP

Tel: 55 21 2256-6856

55 21 2548-1999 r/ 33 e 48

Fax: 55 21 2547-3567

imprensa@sbp.com.br