



**ARMANDO FERNANDES**

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

## **Senhor Doutor, quais as vantagens do aleitamento materno?**

Durante os primeiros 4-6 meses de vida, as necessidades alimentares da maioria dos bebés podem ser satisfeitas quer com o leite materno, quer com um leite em pó adequado. **Os médicos recomendam o leite materno porque contém o equilíbrio ideal dos nutrientes para o bebé, além de anticorpos que o irão proteger das infecções, tanto na infância como mais tarde; além disso, as probabilidades de os bebés serem alérgicos ao leite das suas mães são consideravelmente menores do que as de serem alérgicos a outros leites.** Além disso, estudos recentes sugerem que **os bebés amamentados têm maiores probabilidades de serem mais inteligentes.** Por outro lado, a alimentação por biberão torna-se prática, especialmente para as mães que trabalham, e, ao contrário do que acontece quando o bebé é amamentado, permite um bom controlo da ingestão de alimentos pelo bebé.

Cerca de 96% das mulheres podem amamentar com êxito; para aquelas que não podem ou preferem não o fazer, o leite em pó oferece uma alternativa segura e saudável. Em qualquer dos métodos, as mamadas devem constituir um período de interacção afectiva entre a mãe e a criança. Olhe para o seu bebé, sorria e fale com ele enquanto o amamenta ou lhe dá o biberão.

A **amamentação**, um prazer partilhado, deve começar logo após o nascimento, de modo que o bebé possa usufruir dos benefícios nutritivos e imunológicos do colostro, o fluido espesso e amarelado que os seios produzem antes de o leite começar a sair. Mamadas frequentes nos primeiros dias estimulam uma produção consistente e abundante de leite, e as mamadas sempre que o bebé tenha fome nas primeiras semanas mantêm-na. Outras maneiras de fazer que a amamentação seja bem sucedida:

- 1 - Certifique-se de que o bebé introduz toda a auréola, a zona escura em torno do mamilo, na boca. Isto estimula a saída do leite e impede-o de morder o mamilo, o que pode causar dores.
- 2 - Extraia o leite em excesso com uma bomba própria para evitar – ou aliviar – o ingurgitamento (seios muito cheios e dolorosos). Guarde o leite materno no frigorífico para o dar por biberão quando não estiver disponível.
- 3- Para produzir leite, é precisa energia. Assim, não é altura de fazer dietas para emagrecer. Confirme com o seu médico quais os medicamentos que pode tomar com segurança.

A **alimentação por biberão** é fácil; basta medir e misturar um pó com água. Algumas precauções simples asseguram mamadas sem problemas:

- 1 - Certifique-se de que todo o equipamento está escrupulosamente limpo. Siga as instruções nos rótulos das latas com muito cuidado. Prepare vários biberões de leite de cada vez, guarde-os no frigorífico e depois aqueça um biberão numa caçarola de água quente (não no microondas) sempre que necessário.
- 2 - Não alimente o bebé em excesso e não acrescente suplementos de vitaminas ao leite (estes leites já contêm uma boa dose de vitaminas, e as vitaminas A ou D em excesso podem ser tóxicas para um bebé).
- 3 - Não dê leite de vaca em natureza ao bebé antes dos 12 meses ou sem consultar o seu pediatra.

Para mais informações, por favor, aceda a: [URL: http://amrf.no.sapo.ptAmamentacao.pdf](http://amrf.no.sapo.ptAmamentacao.pdf)

**Última actualização em 23-02-2013.**