

# VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO

**Autor:** Neves, Marta



## INTRODUÇÃO

A OMS (1995) define a amamentação como um processo psicossomático complexo, dependente de inúmeros factores neurológicos e endócrinos. Quando a mãe opta por não amamentar, e caso não exista estimulação da mama, não existe produção de leite.

A decisão da amamentação é pessoal , e o profissional de saúde deve respeitar a opção da mulher. Sendo esta influenciada por inúmeros factores biológicos, pessoais, sociais e profissionais, o enfermeiro deve certificar-se que a mãe se encontra consciente de todas as vantagens que esta acarreta, tanto para ela como para o bebé.

A posição da mulher na sociedade é um dos factores mais influentes na decisão da amamentação. Com o aumento da trabalho feminino fora de casa, com cargos sociais cada vez mais exigentes (em disponibilidade, horários e a nível psicológico), bem como o bombardeamento constante das publicidades relativas a leites artificiais, a amamentação em Portugal tem vindo a diminuir (Levy e Bértolo, 2008).

## OBJECTIVOS

- Definir amamentação;
- Identificar vantagens da amamentação para a mulher;
- Identificar vantagens da amamentação para o bebé;

## METODOLOGIA

Revisão da Literatura recorrendo a pesquisa bibliográfica em documentos analíticos e publicações periódicas com recurso a bases de dados (Google académico, *Scielo* e *B-on*).

Palavras-chave: Amamentação; Vantagens; Aleitamento Materno.

## RESULTADOS

Têm-se vindo a desenvolver vários esforços de forma a promover e incentivar as mulheres a amamentarem os seus filhos. A iniciativa “Hospitais Amigos dos Bebés” é uma delas. Desenvolvido pela OMS e pela UNICEF tem como objectivo principal a promoção, protecção e apoio ao aleitamento materno através da mobilização dos serviços obstétricos e pediátricos de hospitais, através da implementação das “Dez medidas para ser considerado Hospital Amigo dos Bebés” (UNICEF,2005).

A OMS recomenda que as crianças devem realizar aleitamento materno exclusivo até aos seis meses de idade, devendo a partir dessa idade, receber alimentos complementares (sopas, papas), mantendo o aleitamento materno, pelo menos até aos dois anos de idade.

No entanto esta situação nem sempre se verifica. As mães sentem-se muitas vezes inseguras na amamentação, referindo que o seu leite não é suficiente, introduzindo fórmulas de leite artificial, abdicando da amamentação.

## CONCLUSÃO

Os enfermeiros têm um papel muito importante na amamentação, devendo encorajar a mãe à sua realização.

Os ensinamentos realizados, desde a gravidez até ao puerpério, são cruciais para que a mãe se sinta segura durante a amamentação e consciencializada da sua importância e diversos benefícios.



## BIBLIOGRAFIA

LEVY, L.; BÉRTOLO, H. - **Manual de Aleitamento Materno**: Edição revista (2008). [em linha]. Lisboa: Comité Português para a UNICEF, 2008. [Consult. 12 Set. 2011] Disponível em WWW:<URL:http://www.unicef.pt/docs/manual\_aleitamento.pdf>;

LOWDERMILK, D. L.; PERRY, S. E. - **Enfermagem na Maternidade**. 7ª ed. Loures: Lusodidacta, 2008. ISBN 978-989-8075-16-1;

MARTINS, Alva - Amamentar, a opção acertada. Pais. N.º 31 (Maio 1993). Pag. 30 a 32;

RAMOS, Isabel - Dar de Mamar. Pais e filhos. N.º 84 (Janeiro 1998). Pag. 30 a 32;

SANTOS, Liliana; SAPAGE, Catarina - A amamentação materna. Sinais Vitais. N.º 60 (Maio 2005). Pag. 28 a 31.

UNICEF - **Comunicado de Imprensa**. [em linha]. Lisboa: Comité Português para a UNICEF, 2005. [Consult. 17 Set. 2011]. Disponível em WWW:<URL:http://www.unicef.pt/18/05\_10\_13\_pr\_conferencia\_int\_aleitamento\_materno.pdf>