

Autor: Catarina S. Oliveira, Wilma Lopes

Última atualização: 2016/10/05

Palavras-chave: Aleitamento materno; Benefício

Resumo

A amamentação traz benefícios diretos e cientificamente objetiváveis de curto e longo prazo para a mãe e para o bebê.

Ajuda a mãe a recuperar mais rapidamente do pós-parto e acelera a perda de peso. Exerce, ainda, um efeito protetor contra o cancro dos ovários e do útero. Para o bebê, o leite materno, além de ter um papel nutritivo de excelência, possui na sua composição diversos agentes anti-patogénicos que ajudam a proteger o bebê de infeções por bactérias, vírus e parasitas. O leite materno mostra, também, um efeito protetor contra algumas doenças graves, como a leucemia e contra algumas doenças crónicas, como a obesidade, a diabetes e as doenças alérgicas.

Amamentar faz bem à mãe, ao bebê e a todos nós.

Benefícios da amamentação

Amamentar faz bem à mãe ao bebê e a todos nós

O conhecimento científico atual diz-nos que amamentar traz benefícios de curto e longo prazo para a mãe e para o bebê e praticamente não tem desvantagens.

Benefício para a mãe

- **Recuperação do pós-parto mais rápida.**

O útero regressa mais depressa ao estado anterior ao da gravidez, pois existe em cada mamada um pico de libertação da hormona oxitocina, responsável por esta involução.

- **Perda de peso**

A mãe perde peso mais rapidamente, especialmente quando a amamentação ocorre além dos 3 meses,

graças à energia gasta na produção de leite.

- **Efeito inibidor da fertilidade**

Prolonga-se a inibição da ovulação, funcionando como contraceção natural, mas com um índice de falhas de 1 a 2 gravidezes por cada 100 mulheres.

- **Melhor resposta ao stress**

Verifica-se ainda, que existe uma redução da resposta materna ao stress, pela ação da oxitocina e da prolactina, hormonas produzidas durante a amamentação, que atuam no sistema nervoso central modulando a resposta da mãe ao stress.

- **Menor risco de cancro da mama e do ovário**

A longo prazo, estudos epidemiológicos mostram que as mulheres que amamentam têm menor risco de cancro da mama e do ovário.

- **Menor risco de doença cardiovascular e metabólica**

Estudos comparativos sobre o risco de doença cardiovascular em mulheres que amamentaram e que não amamentaram, mostram que quanto mais vezes a mulher tiver amamentado no passado menor o risco de vir a sofrer de doença cardiovascular. Também o risco de vir a ter diabetes mellitus tipo 2 diminui com a amamentação.

Benefício para a criança

Para o bebé os benefícios do aleitamento materno têm um impacto ainda maior.

A análise bioquímica do leite materno mostra que este é composto por um conjunto de substâncias químicas e celulares, com diferentes funções. Entre os macronutrientes mais importantes estão, os açúcares (como a lactose e os oligossacáridos), as gorduras (como os triglicerídeos, colesterol e os fosfolípidos), as proteínas (como a caseína e a alfa-lactalbumina), os minerais e oligoelementos (como o sódio, o potássio, o magnésio, o cálcio e o ferro).

- **Melhor funcionamento do tubo digestivo**

Macronutrientes presentes no leite materno, como o cortisol, a insulina, as hormonas tiroideias, os fatores de crescimento (factor de crescimento da epiderme e factor de crescimento do tecido nervoso) promovem o desenvolvimento do tubo digestivo do recém-nascido, e os mediadores gastrointestinais que parecem promover a sua motilidade.

- **Melhoria da imunidade do bebé**

Adicionalmente, o leite materno é muito rico num conjunto diversificado de agentes com atividade antimicrobiana.

As imunoglobulinas (IgA e IgG) promovem uma transmissão da imunidade da mãe para o bebé, melhorando a sua capacidade de combater os agentes patogénicos. A lactoferrina e a lisozima atuam

Benefícios_da_amamentação

diretamente contra as bactérias, eliminando-as.

Alguns lípidos (gordura) atuam como ?detergentes? matando vírus, bactérias e alguns parasitas como a Giardia, e, por outro lado, açúcares específicos que promovem o crescimento dos microrganismos ?bons? que vivem no nosso intestino, como as Bifidobacterias e os Lactobacillus que nos protegem dos microrganismos patogénicos.

Além de todas estas substâncias de defesa, o leite materno possui ainda glóbulos brancos, que tal como no adulto têm um papel fundamental na defesa contra os agentes patogénicos.

- **Maior proteção contra doenças agudas**

Estudos científicos realizados em países em vias de desenvolvimento e países desenvolvidos chegam à mesma conclusão, os bebés alimentados com leite materno têm menos doenças agudas (gastroenterite, constipações, pneumonias, otites, e infeções urinárias).

- **Menos doenças crónicas ao longo da vida**

Os benefícios de longo prazo para os bebés amamentados são mais difíceis de se comprovar, mas estudos comparativos entre crianças amamentadas e não amamentadas têm mostrado que as primeiras têm menos doenças agudas de repetição (como a pieira recorrente) e menos doenças crónicas (como a obesidade, doenças imunoalergológicas, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e cancro).

Associadamente, as crianças amamentadas parecem ter um melhor desenvolvimento neurológico, visual e auditivo.

Benefícios socioeconómicos

Também a nível económico e financeiro a amamentação traz benefícios para a família, por um lado na **poupança na compra de leite** e, por outro, na poupança previsível em **gastos com a saúde** da criança amamentada uma vez que irá ter menor incidência de episódios de doença.

Benefícios ecológicos e ambientais

Não se podem deixar de referir os benefícios ecológicos para a sociedade pelo facto de haver **menos resíduos** em pacotes de leite adaptado e de uma menor produção destes leites com um **menor efeito poluente**.

Conclusão:

Amamentar traz inúmeros efeitos positivos para a saúde da mãe e do filho. Permite diminuir a despesa em saúde das famílias e aumenta a nossa pegada ecológica na Terra.

Amamentar faz bem à mãe, ao bebé e a todos nós.

Referências recomendadas

- [DGS ? Aleitamento materno](#)
- [OMS ? Amamentação](#)
- [OMS ? Manual do aleitamento materno](#)
- [Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Família y Comunitaria \(semFYC\)](#)
- [O aleitamento materno](#)

[Catarina S. Oliveira](#) • [Wilma Lopes](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)

[Catarina S Oliveira](#) • [Wilma Lopes](#)