

EQUILÍBRIA PELA ALIMENTAÇÃO DESDE O NASCIMENTO: O ALEITAMENTO MATERNO

Adriana Pereira

Professora Auxiliar

Faculdade de Ciências da Saúde - UFP

adriana@ufp.pt

RESUMO

O artigo de revisão, intitulado "*Equilíbrio* pela alimentação desde o nascimento: O Aleitamento Materno", resultou da comunicação apresentada no Simpósio *Equilíbrio*, organizado pela Faculdade de Ciências da Saúde da UFP, por se considerar importante a sua publicação, para a promoção desta prática. O objectivo foi demonstrar que o aleitamento materno, através das características do leite humano e das vantagens da amamentação produz *Equilíbrio* a nível da Criança; Mulher; Família; Sociedade e Meio Ambiente. Conclui-se que o aleitamento produz esse *Equilíbrio* entre cada elemento e entre eles pela sua interacção neste processo.

ABSTRACT

The article of revision entitled: "*Equilibrium by feeding since the birth: The Breastfeeding*", resulted of the communication presented in the Symposium "*Equilíbrio*", organized by the Faculty of Health Science of the Fernando Pessoa University (UFP, Porto Portugal), by considering important the publication, for the promotion of this practice. The aim was to demonstrate that breastfeeding, through the characteristics of human milk and the advantages of breast-feeding produces *equilibrium* on the level of the Child, the Woman, the Family, the Society and the Ambience. The conclusion was that breast-feeding produces this *Equilibrium* between every element and between them by the interaction in this process.



FIGURA 1 O Equilíbrio

INTRODUÇÃO

As inúmeras vantagens do aleitamento materno, hoje muito estudadas e documentadas na literatura científica, advêm-lhe das características do leite humano e das vantagens da amamentação. Os seus efeitos manifestam-se a curto e a longo prazo, (OMS/UNICEF, 1995; Levy, 1996 e Pereira, 2006). Estes conhecimentos levam um número crescente de mães a iniciarem a amamentação, porém as taxas de abandono precoce desta prática, são muito altas no nosso país e na maior parte do mundo, sendo considerado pela OMS/UNICEF (2004) um problema mundial de Saúde Pública. Os organismos supra citados, preconizam desde Maio de 2001 como duração óptima para o aleitamento materno exclusivo os seis meses de idade do bebé, depois devem ser proporcionados alimentos complementares seguros e adequados e manter a continuidade da amamentação até aos dois anos de idade ou mais.

Etimologicamente a palavra *Equilíbria* deriva do latim e significa um conjunto de equilíbrios que advêm de várias coisas. Ao longo do artigo a autora procura explicar como o aleitamento materno pelas características do leite humano e pelas vantagens da amamentação na interacção com os vários elementos do processo levam a esse Equilíbria.

Na actualidade o aleitamento materno interessa a TODOS, pois é *pluri-abrangente*, isto é, interessa à Criança, à Mulher, à Família, à Comunidade, aos Patrões, aos Empregados, aos Políticos, aos Governantes. É *multidisciplinar* interessa às ciências da Saúde, da Psicologia, da Sociologia, da Antropologia, da Economia, da Política, do Ambiente, ... ou seja, de alguma forma importa a todas as áreas científicas. O sucesso do aleitamento está muito dependente de vários factores comportamentais e sociais (Pereira, 2006). Isto leva a investigadora a afirmar que o aleitamento materno leva ao equilíbrio da saúde física, psicológica, e emocional da mulher e da criança, ao equilíbrio emocional e económico a nível da família; ao equilíbrio económico dos patrões, ao equilíbrio social, ao equilíbrio das nações a nível sanitário, social, económico, e ao equilíbrio ecológico do meio ambiente. A Figura 2 mostra como a prática do aleitamento materno interage com todos os elementos.

1. VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO

As vantagens do aleitamento materno advêm-lhe das características do leite humano e das vantagens da amamentação.

1.1. CARACTERÍSTICAS DO LEITE HUMANO

O leite humano é um alimento vivo, completo e natural; É próprio para a nossa espécie; Adaptado à evolução do bebê; É de fácil digestão e eficientemente utilizado pelo bebê; Contém factores de crescimento (OMS/UNICEF, 2004). O leite humano está na melhor embalagem e à temperatura adequada ao bebê. Estas características produzem equilíbrio pelas vantagens nutricionais que trazem para o bebê/criança.



FIGURA 2 Equilíbrio pelo aleitamento materno

1.2. VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO

O EQUILIBRIA pelo aleitamento materno é explicado pelos vários equilíbrios produzidos pelas suas vantagens. Assim, na **criança**, a *função nutritiva* do leite humano, favorece o crescimento adequado do bebê; O sabor do leite materno difere com várias situações nomeadamente com o os dias de vida do bebê, com o início e o final da mamada (...) e com a alimentação da mãe, o que torna a amamentação um pré-requisito para adaptação à alimentação complementar. Pelos músculos utilizados e a dinâmica muscular oral durante a amamentação, esta diminui os problemas relacionados com a ortodontia, um problema hoje tão presente e constante nas crianças não amamentadas, (OMS, 1997 e Carvalho, 1998). Para esta autora a amamentação tem um papel muito importante na prevenção da síndrome “respirador vocal”, que diminui a qualidade de vida da criança e do futuro adulto. A função nutritiva produz um equilíbrio a nível da saúde (criança e futuro adulto mais saudável) e promove o desenvolvimento psicomotor e social mais harmonioso da criança (OMS/UNICEF, 2003).

A amamentação tem a *função afectiva*, aumentando a relação afectiva entre mãe-filho, fazendo com que o bebê se sinta muito amado, seguro e feliz (Figura 3); Favorece o desenvolvimento psicomotor e social adequado, melhor QI, porque o leite humano é rico em Ómega 3 favorecendo o desenvolvimento cerebral. Os resultados de um estudo de *meta-análise* realizado por Anderson, Jonhstone e Remley (1999), mostram que existe correlação positiva entre o tempo ou a presença de aleitamento materno com o desenvolvimento cognitivo. Neste estudo é realçado que as crianças amamentadas tinham escores de desenvolvimento cognitivo significativamente maiores do que crianças alimentadas com leite artificial, sendo ressaltada que essa vantagem persiste até a adolescência. Também Lucas, (1999); Drane e Logemann (2000) e Jain, Concat e Leventhal (2002), referem pelos resultados dos seus estudos associação entre a duração do aleitamento materno e o desenvolvimento cognitivo, porém é de referir que ainda não há consen-



FIGURA 3 Criança amamentada, criança feliz



FIGURA 4 Relação íntima mãe-filho

so científico sobre esta associação. No Blue Print¹ (documento elaborado por um grupo de peritos em aleitamento materno, da União Europeia e de outros países da Europa, para proteger, promover e apoiar o aleitamento) é afirmado que a prática do aleitamento materno melhora o coeficiente emocional (QE) das crianças, estando demonstrada nas evidências científicas.

Na **mulher** lactante o equilíbrio também se manifesta a *nível da saúde*: Favorece a involução uterina, reduzindo o risco de

hemorragias no pós parto; Perde peso mais rápido após o parto, tão importante na sociedade actual, onde se *veneram* os corpos elegantes; Diminui o risco de cancro da mama e do ovário; Diminui o risco de osteoporose pós menopausa; Pode ajudar a adiar uma nova gravidez, quando amamenta em exclusivo até aos seis meses, com intervalos curtos entre as mamadas, durante o dia e a noite e não ter menstruação.

Promove o estabelecimento do *vínculo afectivo*. Segundo Pereira (2006) a vinculação tem início quando a mulher pensa engravidar e começa a idealizar o seu bebé imaginário, aumenta durante a gravidez, intensifica-se durante o parto e pós parto imediato e consolida-se com a amamentação. Esta prática tão intensa e continuada leva ao estabelecimento de uma relação íntima e amorosa entre a mãe e o filho (OMS/UNICEF, 1995). Aquele olhar do bebé sobre a mãe e da mãe sobre o bebé, aquele murmurar do bebé, aquela linguagem que só os dois conseguem decodificar, leva ao consolidar da vinculação. A amamentação também produz, um comportamento materno mais afectuoso, a mãe gosta cada vez mais do seu filho, isso reduz a probabilidade de maus tratos e abandono da criança, esta vantagem torna-se muito importante na actualidade devido ao considerável número de crianças abandonadas (Figura 4).

A *nível pessoal* aumenta a auto estima da mãe, por verificar que o filho está a evoluir adequadamente só com o seu leite e isso é reforçado quando o pai do bebé ou a avó lhe dizem “olha como está bonito o nosso bebé só com o teu leite”. A mãe sente-se gratificada e feliz, por suprir as necessidades nutricionais do filho, amamentando mais e durante mais tempo, associando-se este fenómeno ao suces-



FIGURA 5 Comunicação mãe-filho durante a amamentação

so da amamentação (Levy, 1996; Galvão (2002) e Pereira, 2006).

A nível da protecção contra infecções que confere à criança, está bem explicada na Figura 6. Não privemos as mães de amamentarem os seus filhos quando estão com uma simples virose, pois esse acto de amamentar pode favorecer a criança, conferindo-lhe imunidade para futuras infecções. Essa protecção vai diminuir na criança o número de doenças e a virulência das mesmas.

As vantagens da amamentação trazem equilíbrio para a família, pois a criança amamentada habitualmente *chora menos*, porque quando chora as suas necessidades são de imediato satisfeitas, sendo *mais calmas* e tornando o ambiente familiar *mais harmonioso*. A criança *adoece menos*, logo a família *gasta menos em cuidados de saúde* (consultas médicas, medicamentos, etc.), isto leva à diminuição do

absentismo dos pais, porque quando a criança está doente, geralmente falta o pai e a mãe ao trabalho para irem com o filho ao médico, e por consequência leva a que a família tenha menores perdas do rendimento salarial. A família *economiza* dinheiro em leites artificiais e materiais de apoio à alimentação artificial. A *nível familiar* a mulher que amamenta, (porque é mais prático e confortável para ela), gasta menos tempo do que na alimentação artificial com a preparação dos biberões, ficando mais disponível quer para os outros filhos quer para a família, quer para ela e para as actividades domésticas.

A participação do pai durante a amamentação aumenta o sucesso do aleitamento materno. Citando Lana (2001, p.85),

“A participação do pai aumenta a prevalência da amamentação pelo facto de dar mais segurança e tranquilidade à mulher, num momento em que ela está mais fragilizada fisicamente pelas agressões do parto e emocionalmente pelos sentimentos negativos, como medo, ansiedade, angústia, culpa tristeza e depressão, tudo isso associado a um estado regressivo”, esse apoio emocional é muito importante para o sucesso. Porém o pai pode também desenvolver diversas actividades, que contribuem para esse sucesso, nomeadamente ajudar a esposa a posicionar-se para amamentar, cuidar dos outros filhos, fazer determinadas actividades que contribuem para o bem estar familiar, disponibilizando a mãe para a amamentação. (Figura 7).

Na **sociedade** o equilíbrio ocorre a vários níveis, assim crianças mais saudáveis cons-

¹ OMS/UNICEF, (2004). Protection, promotion and support of Breastfeeding in Europe: current situation, Trieste, Instituto per l'Infanzia IRCCS Burlo Garofolo.



FIGURA 6 Protecção contra a infecção

troem uma sociedade mais saudável, logo mais rentável, mais equilibrada. Segundo a OMS/UNICEF (2004) as evidências científicas mostram que as crianças amamentadas estabelecem relações sociais mais adequadas na escola, logo apresentam quociente emocional mais elevado, e quociente de inteligência também mais elevado (ainda não há consenso). As empresas produzem mais por diminuição do absentismo dos pais e da rotatividade no emprego. O Estado ao diminuir os gastos com a saúde das crianças, das mães e no futuro dos adultos que foram amamentados, diminui também os gastos na compra de leites artificiais e todos os materiais de apoio à alimentação artificial (Bellamy, 1999; Pereira, 2000).

Em relação ao **meio ambiente** a amamentação é um acto ecológico, pois o leite humano é um dos poucos alimentos produzidos e libertados para o consumo sem nenhuma poluição, embalagem desnecessária ou desperdício. Radford (1992) refere que o leite materno é o único que confere imunidade e outras vantagens para a saúde do consumidor, e a sua pro-

dução beneficia também a saúde da produtora. O seu reservatório a “mama”, não provoca lixo, nem resíduos, nem consumo de florestas, ao contrário a produção de leites artificiais, a produção, a distribuição, o armazenamento, produzem consumo de matérias primas e de energia, que provocam danos na natureza. A alimentação artificial aumenta a destruição das florestas; Aumenta a produção de lixo; Aumenta a poluição ambiental, proteja a floresta dê vida ao futuro AMAMENTE, (Figura 8).

O leite materno é um recurso renovável, natural de valor incalculável e muitas vezes desprezado. Na opinião da autora substituir este recurso natural e original por outro inigualável é um erro para a Humanidade. Citando Radford (1992, p.1)

“A ideia de substituir leite materno por leite artificial pode ser comparada à ideia de que se substituam os rins por aparelhos de diálise. Ambos os aparelhos de diálise e os leites artificiais cumprem um papel que podem salvar vidas, mas usá-los no lugar de órgãos humanos originais é um desperdício de recursos”.



FIGURA 7 A família feliz quando a mãe amamenta



FIGURA 8 O meio ambiente em equilíbrio

Segundo o autor supra citado 99% e 98% segundo a OMS, das mulheres são fisiologicamente capazes de amamentar. Pena é que se continue a promover o leite artificial.

3. CONCLUSÃO

Para que haja este *EQUILÍBRIA* a amamentação tem que ser praticada, e é **NECESSÁRIO** saber que: Amamentar custa pouco dinheiro; A mulher lactante deve fazer uma alimentação equilibrada; As traba-

lhadoras devem ter garantidos os seus direitos como a licença de Maternidade, entre outras, como melhores salários evitando o recurso ao duplo emprego.

É necessário que os profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros, informem as grávidas e mães lactantes sobre a prática do aleitamento materno (porque é importante amamentar; esclarecer sobre mitos e tabus relacionados com o aleitamento materno; fisiologia da lactação; técnica da amamentação; dificuldades que podem surgir no início e durante a amamentação, e como as prevenir e ou tratar; desvantagens da introdução precoce de alimentos artificiais), quando as mães estão informadas querem amamentar e amamentam durante mais tempo (Levy, 1996 e Pereira, 2006).

Por tudo o que foi descrito fica claro que o aleitamento materno produz *Equilibria* entre cada elemento, Criança; Mulher; Família; Sociedade e Meio Ambiente e entre eles pela sua interação neste processo. Pode assim afirmar-se que o aleitamento materno interessa a **TODOS**. Nessa perspectiva, a ciência tem um papel de não somente gerar e acumular conhecimento, mas ser capaz de alcançar transformações sociais necessárias à construção de caminhos que garantam melhor qualidade de vida para o nosso Planeta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, J., JONHSTONE, B., REMLEY, D.(1999). Breast-feeding and cognitive development: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr*;70, pp.525-35.
- BELLAMY C. (1999). Acaso e perspectivas. *O progresso das nações*. pp. 1-7. (UNICEF).
- CARVALHO, G. (1998). Para o sucesso da amamentação. [Em linha]. Disponível na http://www.ceadodontofono.com.br/index_single.html. Julho. [Consultado 26/11/2003].
- DRANE, D., LOGEMANN, J.(2000). A critical evaluation of the evidence on the association between type of infant feeding and cognitive development. *Paediatr Perinat Epidemiol*, 14, pp.349-56.
- GALVÃO, P. (2002). Amamentação bem sucedida: alguns factores determinantes. Tese de Doutoramento. Universidade do Porto, Porto.
<http://pbase.ca/i/display.php?id=10510> [Consultado em 20/02/2006].
- IBFAN. (2002). A duração óptima da amamentação exclusiva. *Actualidades em amamentação*. Ed IBFAN, Dez, pp. 27-28.
- JAIN, A., CONCAT, J., LEVENTHAL, J., (2002). How good is the evidence linking breastfeeding and intelligence? *Pediatrics*, 109, pp.1044-53.
- LEVY L. (1996). *O sucesso no AM: contributo de uma intervenção clínica*. Tese de dissertação de doutoramento. Faculdade de Medicina de Lisboa.
- LUCAS, A., et al. (1999). Breast Milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm. *The Lancet*, 339, pp. 261-264.
- OMS. (1997). Alimentação Infantil: Bases Fisiológicas. Genebra, 2ª edição.
- OMS/UNICEF, (2003). Protection, promotion and support of Breastfeeding in Europe: current situation (2003), Trieste, Instituto per l'Infanzia IRCCS Burlo Garofolo.
- PEREIRA, MA. (2000). *Mãe adolescente – AM uma amostra de Trás-os Montes e Alto Douro*. Tese de mestrado apresentada na FMUP, (não publicada).
- PEREIRA, MA. (2006). Aleitamento materno: Importância da correcção da pega no sucesso da amamentação. Resultados de um estudo experimental. Ed Lusociência. Loures.
- RADFORD, A. (1992). *O impacto ecológico da alimentação por mamadeira*. *Breastfeeding Review*, 2(5). [Em linha]. Disponível em http://www.ibfan.org.br/doc4_97.pdf. [Consultado em 22/02/2006].