

SAÚDE EM PAUTA

A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

*Gustavo Gama **

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida, seguido de amamentação continuada, com alimentos complementares adequados, por 2 anos ou mais. A OMS também recomenda o contato pele a pele precoce e ininterrupto, alojamento conjunto e cuidados "mãe canguru" que melhoram significativamente a sobrevivência neonatal e reduzem a morbidade. Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

A infância é um período em que se desenvolve grande parte das potencialidades humanas. Os distúrbios que incidem nessa época são responsáveis por graves consequências para indivíduos e comunidades. O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil. Permite ainda um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê e regozijo de toda a sociedade.

O leite materno é um alimento completo porque contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas, todos apropriados para o organismo do bebê, além de muitas substâncias nutritivas e de defesa, que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite. O leite materno é adequado, completo, equilibrado e suficiente para o seu filho, sendo o alimento ideal, feito especialmente para o estômago da criança, portanto de mais fácil digestão, possui substâncias que oferecem proteção contra doenças como: diarreia (que pode causar desidratação, desnutrição e até morte), pneumonias, infecção de ouvido, alergias e muitas outras doenças. O leite materno é limpo, não precisa ser comprado e está pronto a qualquer hora, na temperatura certa para o bebê. Amamentar é um ato de amor e carinho: faz o bebê sentir-se querido, seguro. Dar de mamar ajuda na prevenção de defeitos na oclusão (fechamento) dos dentes, diminui a incidência de cáries e problemas na fala. Bebês que mamam no peito apresentam melhor crescimento e desenvolvimento. Trabalhos científicos identificam que essas crianças são mais inteligentes. Ele é o alimento ideal, não sendo necessário oferecer água, chá e nenhum outro alimento até os seis meses de idade.

Já está devidamente comprovada, por estudos científicos, a superioridade do leite materno sobre os leites de outras espécies. Entre os muitos os argumentos em favor do aleitamento materno. Vou destacar apenas alguns:

- Proteção contra câncer de mama: já está bem estabelecida a associação entre aleitamento materno e redução na prevalência de câncer de mama;

- Menores custos financeiros, por não precisar comprar leite artificial, bicos, mamadeiras e oferecer, de forma gratuita e genuína, a melhor fórmula que a natureza poderia conceber;
- Promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho: acredita-se que a amamentação traga benefícios psicológicos para a criança e para a mãe. Uma amamentação prazerosa, com olhos nos olhos e contato contínuo entre mãe e filho, certamente fortalece os laços afetivos entre eles, oportunizando intimidade, troca de afeto e sentimentos de segurança e de proteção na criança e de autoconfiança e de realização na mulher. Amamentação é uma forma muito especial de comunicação entre a mãe e o bebê e uma oportunidade da criança aprender muito cedo a se comunicar com afeto e confiança.
- Melhor qualidade de vida: o aleitamento materno pode melhorar a qualidade de vida das famílias, uma vez que as crianças amamentadas adoecem menos, necessitam de menos atendimento médico, hospitalizações e medicamentos, o que pode implicar menos faltas ao trabalho dos pais, bem como menos gastos e situações estressantes. Além disso, quando a amamentação é bem-sucedida, mães e crianças podem estar mais felizes, com repercussão nas relações familiares e, conseqüentemente, na qualidade de vida dessas famílias.

Amamentar é a pura demonstração de amor e uma das maiores provas de cuidado e de carinho que possamos ter com alguém. É saber que é possível se doar por completo; renunciar ao controle, à independência; muitas vezes enfrentar dores físicas e cobranças alheias; e ainda assim sentir que é uma das atitudes mais bonitas que se possa ter na vida. Que a amamentação brilhe como ouro não somente no mês de agosto, mês do Aleitamento Materno no Brasil e no mundo, mas em todos os dias de nossas vidas, trazendo amor, saúde e fortalecendo novas gerações.

* Gustavo Gama é médico ginecologista e obstetra, professor do curso de Medicina do UNIFESO. Título de especialista em GO e endoscopia ginecológica pela FEBRASGO