



O PODER DO LEITE MATERNO

Especialista explica como o aleitamento nos primeiros mil dias da criança garante proteção imunológica e desenvolvimento para o futuro

LEILA MARCO

Um alimento perfeito com todos os nutrientes necessários para a formação do bebê, que ajusta sua composição de acordo com o crescimento da criança e é capaz de transportar fatores imunológicos impossíveis de serem reproduzidos plenamente em fórmulas infantis. Essas são apenas algumas das conclusões a que uma série de estudos chegou, ao longo de décadas, e que mostram a supereficiência do leite materno.

Ele muda de composição ao longo do dia, durante a mesma mamada e também conforme o crescimento da criança ou mesmo se o bebê adoecer. O leite é úni-



Jesiel Júnior

co, carregado do DNA de cada mãe e, por isso, sempre a melhor opção.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), os **primeiros 1.000 dias de vida**, período que vai da concepção até os 2 anos de idade, compreendem a janela de oportunidade mais crítica e acelerada de todo o desenvolvimento humano. É nessa fase que ocorre a chamada programação metabólica (ou epigenética), em que nutrição, afeto e estímulos ambientais “programam” a expressão dos genes e a estrutura do organismo para o restante da existência, consolidando também a maturação imunológica.

Por essa razão, a recomendação oficial é **o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida e complementado até os 2 anos ou mais.**

“A OMS orienta o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês e complementado com outros alimentos saudáveis até dois anos ou mais, de preferência não de pacotinho, latinha ou embalagens plásticas, mas sim aquele alimento que as nossas avós faziam: a comidinha caseira, o legume, a verdura, a carne e a variação de proteína.”

Vivian R. Ferreira



**Dra. Rosângela
Gomes dos Santos,
Presidente do
Departamento
Científico de
Aleitamento Materno
da Sociedade de
Pediatría de
São Paulo (SPSP).**

É também nesse intervalo que ocorre uma verdadeira explosão de conexões sinápticas: aos 2 anos, o cérebro realiza 1 milhão de novas conexões neurais por segundo e atinge cerca de 80% do seu tamanho adulto.

Para abordar o tema do *Agosto Dourado* deste ano — “Amamentação para um começo de vida sustentável: fortaleça o que funciona”, definido pela *World Alliance for Breastfeeding Action* (WABA) dentro da Semana Mundial do Aleitamento Materno —, conversamos com a médica pediatra Dra. Rosângela Gomes dos Santos, Presidente do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade de Pediatría de São Paulo (SPSP).

Apaixonada pelo assunto, ao qual dedica mais de 35 anos de carreira, a especialista orienta sobre onde

buscar ajuda diante dos desafios que surgem no percurso, reforça os fatores protetores da amamentação para mães e bebês e incentiva a doação de leite humano como um ato de Amor que salva vidas. A Dra. Rosângela ressalta que o aleitamento é uma das intervenções de saúde pública mais eficazes, seguras e acessíveis para garantir a sobrevivência, o desenvolvimento neurocognitivo e saúde integral ao longo de toda a existência humana.

A seguir, confira os principais trechos da entrevista.

BOA VONTADE — O *Agosto Dourado* reforça o aleitamento materno como “padrão-ouro”. Mas a amamentação exclusiva até os 6 meses enfrenta barreiras, a exemplo da volta ao trabalho. Como a sociedade e a família podem apoiar essa mãe para que ela não desista?

Dra. Rosângela — A OMS orienta o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês e complementado com outros alimentos saudáveis até dois anos ou mais, de preferência não de pacotinho, latinha ou embalagens plásticas, mas sim aquele alimento que as nossas avós faziam: a comidinha caseira, o legume, a verdura, a carne e a variação de proteína. Essas mães enfrentam dois períodos críticos de desmame, que englobam os 15 primeiros dias; quando



Sintografia: Diego Ciusz

é mãe de primeiro filho, ela tem muita dificuldade em manter o aleitamento materno exclusivo se não tiver uma rede de apoio. Vale lembrar que o pai não é rede de apoio, ele é participante do processo. Rede são os avós, uma amiga, a prima, alguém que ajude essa mulher para que ela possa tomar um banho, cuidar do bebê e ter acolhimento na hora de descansar. A gente pode, ao longo dos nove meses de gestação, definir papéis e pedir essas colaborações. A mulher não tem de ser uma supermãe; ela precisa dividir responsabilidades com as outras pessoas que estão ao redor desse processo do nascimento. Além disso, a mãe precisa se organizar com a pega correta do peito. Depois, na volta ao trabalho, é necessário contar com a colaboração das empresas para que essas mulheres tenham um local adequado para tirar e

armazenar o seu leite para levá-lo para casa ao final da jornada, evitando o desmame precoce. O leite materno se conserva no congelador por até 15 dias, na geladeira por 12 horas e, em temperatura ambiente, pelo menor tempo possível, no máximo quatro horas. Assim, é possível colhê-lo para que a mãe possa deixar o alimento para o bebê ao sair para trabalhar ou fazer uma compra.

BV — O leite materno é chamado de “vacina natural”. Quais são os principais prejuízos para a saúde do bebê quando o desmame acontece antes do tempo recomendado?

Dra. Rosângela — A criança nasce com a imunidade mais baixa, pois ainda não teve contato com o meio externo. Esse contato acontece na sala de parto, com o ar que respirará pela primeira vez e com



Sintografia: Diego Ciusz

as mãos dos profissionais que estão ali. Claro que, quando o sangue passa pela placenta, a mãe já transfere anticorpos que garantem a proteção nos primeiros dias do bebê. Mas, depois disso, é o leite materno que mantém essa imunidade, pois fornece os anticorpos prontos. Com o tempo e o contato com o meio ambiente, o próprio bebê passa a produzir suas defesas. Se esse processo é interrompido muito precocemente, antes que a criança esteja com o sistema imunológico totalmente maturado, ela adoecerá com mais facilidade.

BV — Além da saúde do bebê, quais são os benefícios da amamentação para a saúde da mãe?

Dra. Rosângela — Durante a amamentação, a mama está em pleno funcionamento, o que reduz o risco de câncer de mama. Quanto maior o número de filhos e o tempo de aleitamento, menor é essa probabilidade. Claro que ter ao menos um filho já oferece proteção, e essa prevenção acontece de forma progressiva. Além disso, a prática também combate a ocorrência de câncer de ovário e de útero, além de diminuir o risco de osteoporose, porque na produção de leite a absorção de cálcio pelo organismo é aumentada. (...) Deus é perfeito!



BV — Ainda sobre superar as dificuldades comuns no início da amamentação, a senhora teria outras dicas?

Dra. Rosângela — Existe a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (rBLH-BR), com mais de 220 unidades no país. Basta acessar o *site* da rede para encontrar o banco de leite mais próximo na sua cidade ou Estado para obter ajuda. Também é importante conversar com o seu pediatra, procurando sempre um favorável à amamentação, e uma consultora também pode auxiliar neste momento. Para a população de baixa renda, é possível buscar atendimento na Unidade Básica de Saúde. (...) Desde o ano passado, todas as novas unidades básicas contam com uma sala de apoio à amamentação.

BV — Uma pesquisa da Universidade de Bergen, na Noruega, associa a amamentação exclusiva até os 6 meses ao risco reduzido de TDAH em crianças de 3 a 8 anos. Como a senhora analisa essa descoberta e o que há no leite materno que protege o cérebro em formação?

Dra. Rosângela — O estudo é fantástico. Ele envolveu mais de 36 mil crianças e mais de 18 mil famílias acompanhadas desde o nascimento, pois, na Noruega, há um sistema de informações muito robusto sobre o desenvolvimento infantil. As crianças foram avaliadas aos 6 meses, aos 3 anos e aos 8 anos, para verificar se havia carga genética ou manifestação clínica do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Foi um acompanhamento longo e criterioso. Agora, é muito importante destacar que não se trata de afirmar que todo bebê não amamentado tem mais risco de TDAH, não é isso. O que o trabalho mostra é que o leite materno favorece a maturação neurológica, reduzindo os riscos e abrandando o quadro clínico do transtorno. Quanto mais tempo a criança for amamentada exclusivamente, principalmente até o sexto mês, sem a introdução precoce de outros alimentos, maiores serão as chances de uma boa evolução em seu desenvolvimento.

BV – Por que isso ocorre?

Dra. Rosângela — O bebê nasce com o sistema neurológico ainda pouco desenvolvido. Por isso, não apenas no caso do TDAH, mas também com o Transtorno do Espectro Autista (TEA), existem vários trabalhos associando o aleitamento materno à melhora ou a níveis menos graves dessas condições. Isso acontece porque os sistemas imunológico e neurológico, assim como o neurodesenvolvimento, nascem imaturos. A maturidade [básica] é atingida aos dois anos, e a consolidação de todas as conexões neurológicas se dá ao longo dos anos. O leite materno possui componentes que favorecem o amadurecimento mais rápido e efetivo. Tanto o TDAH quanto o TEA têm influências genéticas e ambientais, como ambientes muito poluídos, alimentação inadequada, uso de produtos

“O bebê nasce com o sistema neurológico ainda pouco desenvolvido. Por isso, não apenas no caso do TDAH, mas também com o Transtorno do Espectro Autista (TEA), existem vários trabalhos associando o aleitamento materno à melhora ou a níveis menos graves dessas condições.”



Vivian R. Ferreira

químicos, isso tudo interfere no processo. A presença de aminoácidos e ácidos graxos no leite materno favorece o amadurecimento do sistema nervoso com mais qualidade. Assim, além de garantir anticorpos contra infecções, a amamentação proporciona um amadurecimento neurológico mais completo, o que diminui o risco de complicações e abranda os sintomas.

BV — A senhora dedicou 35 anos da sua carreira aos Bancos de Leite Humano. Para as mães que produzem leite em excesso (hiperlactação), qual é o impacto do gesto de doar?

Dra. Rosângela — Por favor, doem leite! Há crianças em UTIs neonatais que mamam 1 ml por vez. Portanto, ao doar apenas 10 ml, a mãe oferece alimento necessário para 10 refeições. Alguns podem se per-

guntar: “Mas por que a mãe dessa criança não dá o peito?” Porque, às vezes, ela está internada, tem uma doença que a impede de amamentar ou teve um bebê prematuro de 700, 800, 1.000 gramas e está sob tanto estresse que não produz leite suficiente.

O que pedimos é que a mãe não jogue leite fora, pois esse alimento é riquíssimo. No Brasil, o leite humano não é comercializado, mas recebido voluntariamente pelos bancos de leite. Esse gesto salva a vida desses prematuros, garantindo qualidade de vida, amadurecimento do sistema nervoso central e diminuição do risco de infecção hospitalar. E esses bebês ficam, às vezes, meses internados. O banco de leite vai até a casa da doadora e oferece toda a orientação e insumos necessários.



Vivian R. Ferreira

BV — Ainda existem mitos que impedem a amamentação, como a ideia de que o leite é “fraco”. Qual mensagem a senhora deixa para as mães?

Dra. Rosângela — Não existe leite fraco. O que há é palpite fraco, sem fundamento. O bebê tem apenas uma forma de se manifestar: o choro. Ele chora por fome, mas também quando sente frio, calor, desconforto com a fralda suja ou até por excesso de estímulos ao sair do ambiente calmo da barriga para o mundo externo. Para saber se o leite está sustentando o bebê, a mãe pode observar as fraldas: se, em 24 horas, a criança molhar de 5 a 8 fraldas pesadas, com xixi claro e sem odor forte, significa que ela está bem alimentada. Se chora fora desse contexto, a causa é outra. Reitero: não existe leite fraco. Algumas mães produzem mais e outras menos, mas a própria sucção frequente do bebê se encarrega de aumentar essa produção.

BV — Para as situações em que a amamentação exclusiva não seja possível, quais alternativas garantem a segurança alimentar do bebê e como deve ser feita essa transição?

Dra. Rosângela — Muitas mães precisam voltar cedo ao trabalho por não terem licença-maternidade remunerada, como é o caso de profissionais autôno-

mas e diaristas. A primeira recomendação é congelar o próprio leite para criar um estoque em casa — ele dura até 15 dias —, além de manter as mamadas da manhã e da noite e pedir ajuda para alguém levar o bebê até a mãe durante o dia. Quando a amamentação não é possível ou é contraindicada, como no caso de mães soropositivas, em que o uso da fórmula é obrigatório, a decisão sobre qual produto usar deve ser tomada junto ao pediatra. A enorme variedade de marcas no mercado existe justamente porque não há uma fórmula universal; há opções específicas para diferentes necessidades digestivas ou intolerâncias. Por fim, reforço que a amamentação não precisa ser “tudo ou nada”. Mesmo que a mãe dê o peito apenas uma ou duas vezes ao dia, essas poucas gotas já oferecem anticorpos vitais que nenhuma fórmula consegue replicar, ajudando no desenvolvimento e na imunidade da criança.

“Não existe leite fraco. O que há é palpite fraco, sem fundamento. O bebê tem apenas uma forma de se manifestar: o choro. Ele chora por fome, mas também quando sente frio, calor, desconforto com a fralda suja ou até por excesso de estímulos.”

BV — Quais são as suas considerações finais para mães, profissionais e a sociedade?

Dra. Rosângela — De madrugada, com o bebê chorando e o cansaço acumulado, a mãe muitas vezes recorre à internet em busca de socorro. Por isso, é preciso ter muito cuidado com quem se acompanha nas redes sociais. Discursos de influenciadoras promovendo mamadeiras ou fórmulas podem gerar insegurança. Vale ressaltar: não existe “mamadeira que não desmama”. O bico artificial altera a pega do bebê e pode, sim, levar à confusão e ao desmame precoce. Para proteger a amamentação, precisamos do apoio de toda a sociedade. Isso inclui garantir a ampliação da licença-maternidade para 180 dias, permitindo o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses.



Sintografia: Diego Ciusz

Por fim, faço um apelo especial aos meus colegas pediatras e aos criadores de conteúdo: apoiem e segurem a mão dessa mãe. Mesmo quem enfrentou dificuldades para amamentar deve lembrar que o leite materno continua sendo a melhor opção para a saúde da criança.

OS NÚMEROS, SE A AMAMENTAÇÃO FOSSE UNIVERSAL

823.000 VIDAS INFANTIS SALVAS POR ANO

Crianças menores de 5 anos seriam protegidas contra causas evitáveis de morte associadas a infecções e desnutrição.



20.000 MORTES MATERNAS POR CâNCER DE MAMA EVITADAS ANUALMENTE

A amamentação prolongada está associada à redução do risco de desenvolvimento de câncer de mama.



Fonte: *The Lancet Breastfeeding Series VICTORA*, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 2016.

OS NÚMEROS, SE A AMAMENTAÇÃO FOSSE UNIVERSAL

823.000 VIDAS INFANTIS SALVAS POR ANO

Crianças menores de 5 anos seriam protegidas contra causas evitáveis de morte associadas a infecções e desnutrição.



20.000 MORTES MATERNAS POR CÂNCER DE MAMA EVITADAS ANUALMENTE

A amamentação prolongada está associada à redução do risco de desenvolvimento de câncer de mama.



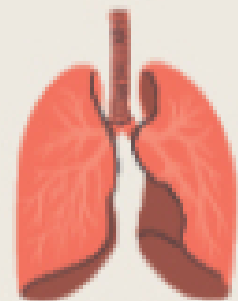
Fonte: *The Lancet Breastfeeding Series VICTORA*, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 2016.

OS NÚMEROS, SE A AMAMENTAÇÃO FOSSE UNIVERSAL

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE INFANTIL

MENOS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

Redução significativa de pneumonias, bronquiolites e outras infecções das vias respiratórias.

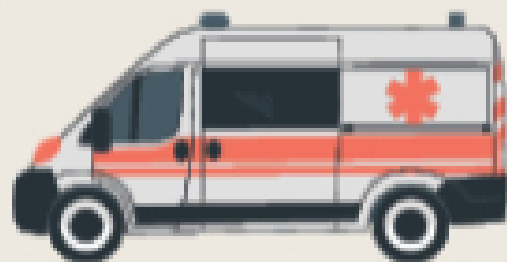


REDUÇÃO DE EPISÓDIOS DE DIARREIA

Proteção contra agentes infecciosos e melhora da saúde intestinal.

MENOS HOSPITALIZAÇÕES

Menor necessidade de internações por doenças infecciosas durante a infância.



Fonte: *The Lancet Breastfeeding Series VICTORA*, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 2016.

OS NÚMEROS, SE A AMAMENTAÇÃO FOSSE UNIVERSAL

BENEFÍCIOS PARA TODA A VIDA

Evidências sugerem um risco menor no futuro de:

- OBESIDADE
- DIABETES
- OUTRAS DOENÇAS CRÔNICAS



Fonte: *The Lancet Breastfeeding Series VICTORA*, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 2016.