

A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO PARA MÃES E BEBÊS



Não existe vínculo mais bonito entre a mãe e o seu bebê do que a amamentação, essa conexão é inexplicável, a troca de olhares, o amor é nutrido através deste lindo ato, garantindo inúmeros benefícios a ambos.

O leite materno é o único e mais completo alimento, pois fornece nutrientes essenciais e importantes para o desenvolvimento cerebral, combate também infecções, protege a criança contra bactérias e vírus, evita diarreias, o recém-nascido alimentado apenas com o leite materno tende a se recuperar de doenças com mais facilidade, além de outras prevenções.

Além desses benefícios do leite, o contato único de cada mamada e a troca carinhosa entre a mãe e o bebê é muito prazeroso tanto para mãe quanto para o bebê.

Recém-nascidos precisam e sentem prazer em sugar, pois estão na fase oral. O contato com a pele da mãe e o mamar no peito são tranquilizantes e extremamente benéficos ao bebê.

Muitas das vezes as mulheres deixam de amamentar por falta de informações e conhecimentos, incentivo familiar e por acreditarem que outros alimentos possam ser mais nutritivos, práticos e benéficos ao seu bebê, trocando assim a amamentação por leites industrializados, ou mingaus, cereais e papinhas industrializadas itens considerados calóricos e com nível elevado de açúcares e conservantes, o consumo dos mesmos pode induzir o desenvolvimento de diabetes, alergias e obesidade infantil.

De acordo com o Ministério da Saúde qualquer criança pode, e deve, se alimentar apenas do leite materno nos seus seis primeiros meses de vida, não precisando comer ou beber mais nada - nem mesmo água ou chás, pois nele há tudo que o bebê necessita para estar nutrido, crescer e se desenvolver com saúde, e que apenas depois de passados os seis primeiros meses de vida sejam inseridos na alimentação da criança papinhas de frutas e de legumes - sem interromper a amamentação, que pode ser continuada até os dois anos de idade.

Segundo pesquisas fisiológicas: O bebê que mama no peito desenvolve melhor o rosto, a boca, a fala, a mordida e principalmente o sistema respiratório.

O uso de chupetas e mamadeira faz com que o bebê desaprenda a mamar no peito, estimulando assim o desmame precoce, e diminuindo a produção de leite.

Esqueça a história de que se tomar muito leite, beber cerveja preta ou comer canjica produzirá mais leite, pois o que estimula a produção nos alvéolos mamários é a própria sucção do bebê. Tanto que

boa parte do leite materno é produzida durante as mamadas.

Muitos são os benefícios à saúde da mulher através da amamentação: fortalecer o vínculo entre a mãe e o bebê, a amamentação diminui os riscos da mulher desenvolver anemia, osteoporose, doenças cardíacas, câncer de mama e de ovário, depressão e hemorragia pós-parto, além ser um ato prazeroso e que aumenta a autoestima.

A amamentação é de extrema importância para a saúde da mulher e da criança a curto e longo prazo, além de ser um momento único, troca de carinho e muito amor.



Ingrid C.S.Lopes Kelmer é Nutricionista formada pela UNIFENAS - Universidade de Alfenas em 2013, Nutrichef apaixonada por gastronomia, especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4237/a-importancia-da-amamentacao-para-maes-e-bebes> em 06/07/2024 13:25