

# Agosto Dourado - Mês dedicado ao incentivo do aleitamento materno



Você sabia???

O mês de agosto é conhecido como Agosto Dourado porque simboliza a luta pelo incentivo à amamentação. Entre os dias 01 e 07 acontece a "Semana Mundial da Amamentação", por isso, o período é destinado às informações sobre o aleitamento materno, a promoção, a proteção e o apoio ao aleitamento.

Oficializado desde 2017 pela OMS, a cada ano cria-se um tema de incentivo a essa campanha, para nos recordar e aprender como o leite materno faz a diferença e é considerado como alimento ouro na saúde dos bebês, além de beneficiar outros fatores externos como educação, familiar, econômico. (Uma pena a campanha não ser tão divulgada em mídia e afins...)



O leite materno é considerado como um alimento padrão ouro, por ser o único alimento rico e suficiente para nutrir o bebê nos seus primeiros 6 meses de vida. Ele tem tudo que é necessário inclusive água, nutrientes suficientes para garantir uma boa nutrição para crianças até os 2 primeiros anos de vida.

Tem uma forte ação imunológica, protege a criança de inúmeras infecções, doenças respiratórias, diarreia, alergias e Outras.

Não apenas a curto prazos, a longo prazo, o leite materno está associado ao menor risco da criança desenvolver doenças como colesterol alto, diabetes, hipertensão e obesidade.

Estudos apontam que o aleitamento materno é capaz de reduzir em 13% o número de mortalidade infantil dentro dos 5 primeiros anos de vida da criança, ou seja é um alimento indispensável.

A composição do leite materno, passa por transformações de acordo com cada fase .

**São três tipos:**

## **Colostro**

O colostro é o primeiro leite materno após o parto, contém um aspecto mais espesso e amarelado. Ele é rico em proteínas, anticorpos, vitaminas, lactose e sais minerais. Muito importante para o bebê que é considerado a primeira vacina do recém-nascido. Ele protege a criança de infecções, ajuda na digestão e na limpeza do sistema digestivo do bebê.

O colostro é produzido por 5 a 7 dias após o parto.

## **Leite de transição**

Após o colostro, inicia-se a produção do leite de transição o que acontece entre as duas primeiras semanas após o nascimento do bebê.

A cor desse leite, diferente do colostro, passa a ser mais esbranquiçado e há um aumento no volume. A composição do leite de transição é mais rico em calorias, por possuir maior quantidade de gorduras, lactose e vitaminas.

Grande volume de produção do leite de transição, pode provocar ingurgitamento, onde as mamas da mãe ficam cheias e endurecidas, e mastite, uma infecção que pode acontecer quando as mamas não são esvaziadas de acordo com a necessidade.

### **Leite maduro**

Após duas semanas do parto, o leite materno é considerado como leite maduro. Diferente do leite de transição, a produção do leite é mais controlada. Acontece nesse momento uma regularização da produção em razão das necessidades do bebê, o que leva a algumas mulheres acreditar que seu leite diminui ou que esteja secando, mas não é isso que acontece. É natural que o leite maduro seja produzido em menor quantidade do que o leite de transição.

Da mesma forma nas outras fases, esse leite é rico em nutrientes essenciais para a saúde da criança.

Importante ressaltar: durante o início de cada mamada, o bebê recebe um leite com aspecto mais aguado. Esse leite é responsável por deixar o recém-nascido hidratado, por esse motivo não há necessidade de ofertar água ao bebê até os 6 meses de vida.

### **Confira alguns Benefícios para o bebê e mamãe:**

#### **Para o bebê:**

- O leite materno contém todos os nutrientes e anticorpos essenciais até o 6º mês de vida;
- Crianças que foram amamentadas têm menos chance de se tornarem obesas ou com sobrepeso a longo prazo.
- A amamentação previne alergias, anemia e infecções respiratórias, como a asma;
- Bebês amamentados têm risco menor de desenvolver diabetes tipo II;
- Segundo estudos crianças que tiveram amamentação exclusiva até os seis meses tiveram 3 pontos em média a mais em testes de QI.

#### **Para mamães:**

- A amamentação reduz a depressão pós-parto;
- O leite materno é acessível; sem custo.
- A amamentação ajuda no controle da natalidade (tem uma taxa de proteção de 98% nos primeiros seis meses);
- Tem um efeito protetor contra o câncer de mama e de ovário;
- A amamentação reduz o risco da mulher desenvolver diabetes tipo 2 após a gravidez.

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.

Escolha o melhor para seu filho(a), incentive e apoie o aleitamento materno.

Escolhas certas também é nutrir com amor,...

À disposição

**Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer**, Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil. Atendimento especializado a domicílio Ou agendado pelo telefone 987461388

<https://foconoticia.com.br/noticia/4478/agosto-dourado-mes-dedico-ao-incentivo-do-aleitamento-materno> em 05/07/2024 13:19