

Saúde e segurança no trabalho: Amamentação

Publicação da AGP/NAIS, em parceria com as nutricionistas do NAIS.

A amamentação constitui uma das práticas mais importantes para a promoção da saúde materno-infantil, sendo reconhecida mundialmente como uma estratégia essencial para a redução da mortalidade infantil, prevenção de doenças e fortalecimento do vínculo entre mãe e filho.

O leite materno é considerado o alimento ideal para os recém-nascidos, pois apresenta composição nutricional completa e adequada às necessidades fisiológicas da criança nos primeiros meses de vida. Além disso, possui fatores imunológicos, hormonais e bioativos que auxiliam no crescimento e desenvolvimento saudável do lactente.



RECOMENDAÇÕES DA OMS E DO UNICEF SOBRE O LEITE MATERNO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), o aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de idade, sem a oferta de água, chás ou outros alimentos, sendo posteriormente complementado com alimentação saudável até os dois anos ou mais.



Essa recomendação baseia-se em evidências científicas que demonstram que o leite materno é capaz de suprir integralmente as necessidades nutricionais da criança nesse período, favorecendo o desenvolvimento físico, cognitivo e imunológico.

Perspectiva Econômica e Ambiental da Amamentação

O leite materno apresenta composição dinâmica e adaptável às necessidades do bebê em cada fase do crescimento. Ele contém proteínas de alta qualidade biológica, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e água em quantidades adequadas, além de anticorpos, leucócitos, imunoglobulinas e enzimas que oferecem proteção contra infecções gastrointestinais, respiratórias e alergias.



A amamentação também exerce papel relevante no desenvolvimento neuropsicomotor da criança. Estudos indicam que crianças amamentadas apresentam melhores indicadores de desenvolvimento cognitivo e desempenho escolar quando comparadas àquelas que não receberam leite materno de forma adequada.

Além dos benefícios para o bebê, a amamentação também libera a ocitocina, hormônio responsável pela contração uterina e pelo auxílio à involução do útero e à redução do risco de hemorragias pós-parto.

Diversos estudos apontam ainda que mulheres que amamentam possuem menor risco de desenvolver câncer de mama, câncer de ovário, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso, o ato de amamentar fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, favorecendo aspectos emocionais, psicológicos e sociais envolvidos na maternidade e no desenvolvimento infantil.

Perspectiva Econômica e Ambiental da Amamentação

Sob a perspectiva econômica e ambiental, o aleitamento materno representa uma prática sustentável e de baixo custo. O leite humano é um alimento natural, seguro e gratuito, contribuindo para a redução das despesas familiares com fórmulas infantis, mamadeiras e medicamentos.

Do ponto de vista ambiental, a amamentação contribui para a diminuição da produção de resíduos sólidos decorrentes de embalagens industrializadas e para a redução do consumo de recursos naturais utilizados na fabricação de produtos substitutos do leite materno.

Composição nutricional e imunológicas do leite materno

A amamentação também exerce papel relevante no desenvolvimento neuropsicomotor da criança. Estudos indicam que crianças amamentadas apresentam melhores indicadores de desenvolvimento cognitivo e desempenho escolar quando comparadas àquelas que não receberam leite materno de forma adequada.

Do ponto de vista ambiental, a amamentação contribui para a diminuição da produção de resíduos sólidos decorrentes de embalagens industrializadas e para a redução do consumo de recursos naturais utilizados na fabricação de produtos substitutos do leite materno.



Desafios da Amamentação

Apesar de inúmeros benefícios, a prática da amamentação ainda enfrenta desafios importantes. Entre as principais dificuldades relatadas pelas lactantes destacam-se fissuras mamárias, ingurgitamento mamário, mastite, dificuldades na pega correta do bebê, retorno precoce ao trabalho e ausência de apoio familiar ou profissional.

Importância do Acompanhamento Multiprofissional

Nesse contexto, o acompanhamento multiprofissional durante o pré-natal, parto e puerpério torna-se fundamental para orientar e apoiar as mulheres. A atuação de enfermeiros, nutricionistas, médicos e demais profissionais de saúde contribui para o esclarecimento de dúvidas, prevenção de intercorrências e fortalecimento das práticas de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

Políticas públicas, como a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil e a implantação de Bancos de Leite Humano, também desempenham papel relevante na promoção da amamentação no país.



Considerações Finais

A amamentação deve ser compreendida como uma prática essencial para a saúde pública, devido aos seus impactos positivos na saúde física, emocional, social e econômica da mãe e da criança. O incentivo ao aleitamento materno, aliado ao suporte adequado às lactantes, é indispensável para garantir melhores condições de vida e desenvolvimento infantil.

Expediente

Autores (as): Millena Costa (Nutricionista CRN5 - 6024) e Heliara Caires (Nutricionista CRN5 - 9203)

Edição: Jaqueline Barreto, Gabriela Chaves e Vanessa Costa.

Contato: nais@uesb.edu.br



AGP

Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS

Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Bases para a discussão da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- Organização Mundial da Saúde. Infant and young child feeding. Geneva: WHO, 2021.
- Fundo das Nações Unidas para a Infância. Breastfeeding: a mother's gift, for every child. New York: UNICEF, 2018.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de aleitamento materno. São Paulo: SBP, 2024.
- VICTORA, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, London, v. 387, n. 10017, p. 475-490, 2016.