

Aleitamento Materno

02 de Março de 2018 , 14:12

Atualizado em 06 de Março de 2018 , 17:44



Muita gente não sabe, mas o **aleitamento materno** é a alimentação ideal para todas as crianças. Devido a sua composição de nutrientes, é considerado um alimento completo para garantir o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê durante os primeiros dois anos de vida ou mais, além de ser um alimento de fácil e rápida digestão, completamente aproveitado pelo organismo infantil. Por meio dele, o bebê recebe o aporte necessário para um bom desenvolvimento, sendo uma prática saudável tanto para mãe quanto para o filho. Além disso, protege contra infecções, doenças respiratórias, doenças crônicas não transmissíveis e má-formação da arcada dentária; A amamentação também é uma possível estratégia na prevenção da obesidade infantil e de certas patologias.

Ao analisar-se a composição do leite humano, distingue-se o colostro, o leite de transição e o leite maduro. Também ocorre uma diferença na composição do leite nas distintas etapas da amamentação, nas diferentes horas do dia e até nas fases da mesma mamada, do começo ao término Confira as principais diferenças entre eles:

- O **colostro** é produzido aproximadamente nos cinco primeiros dias pós-parto é muito rico em proteínas, vitaminas, sais minerais, macrófagos (que conferem proteção ao recém-nascido) e lactose.
- O **leite de transição** é produzido aproximadamente entre o quinto e o décimo quinto dia após o nascimento. Sua composição altera-se ao longo dos dias, variando das características do colostro às do leite maduro.
- O **leite maduro** possui maior valor calórico e maior volume. É constituído principalmente de proteínas, carboidratos, lipídios, minerais e vitaminas.

O [Ministério da Saúde](#) recomenda amamentação exclusiva do nascimento até os seis meses de idade e a sua continuidade até pelo menos dois anos, junto com alimentos saudáveis. A partir dos seis meses, as crianças precisam de uma alimentação variada, mas recomenda-se que o aleitamento materno continue sendo oferecido até o segundo ano de vida ou mais. A mãe pode continuar a amamentar até quando ela e a criança desejarem. A avaliação da interrupção da amamentação na maioria das vezes envolve aspectos sociais e psicológicos da mãe e criança. Abaixo, assista o vídeo sobre a Semana Mundial de Aleitamento Materno:

A alimentação favorece também o vínculo mãe-filho e facilita o desenvolvimento emocional, cognitivo e sistema nervoso.

Ouçá a nossa **playlist no Spotify** para uma amamentação tranquila:

É possível doar leite materno?

Sim, é possível. O **Banco de Leite Humano (BLH)** da [Maternidade Odete Valadares \(MOV\)](#) é protagonista na promoção ao aleitamento materno em Minas Gerais, o BLH atende, mensalmente, aproximadamente 1400 pacientes, entre gestantes, mães em aleitamento materno e seus bebês, além de realizar visitas domiciliares para coleta de leite humano e promover grupos de mães. Consegue captar, por mês, em torno de 250 a 300 litros de leite humano cru, além de atender

prematturos da própria maternidade e de outros hospitais conveniados.

» [Clique aqui](#) e confira a lista completa de bancos de leite e postos de coleta em Minas Gerais.

Em 30 anos, o Banco de Leite, por meio da sua equipe de técnicos e especialistas, construiu uma trajetória de ações baseadas no respeito à comunidade, na luta em prol do aleitamento materno e na qualidade do leite humano doado, processado e distribuído. É um centro especializado na orientação ao aleitamento materno e na preparação de leite humano em condições adequadas para o consumo de crianças necessitadas.

» [Clique aqui](#) e confira uma matéria completa no site da SES-MG sobre o banco de leite materno no Estado.

[Enviar para impressão](#)