

Quais os benefícios da *Amamentação* para a mãe e bebê?



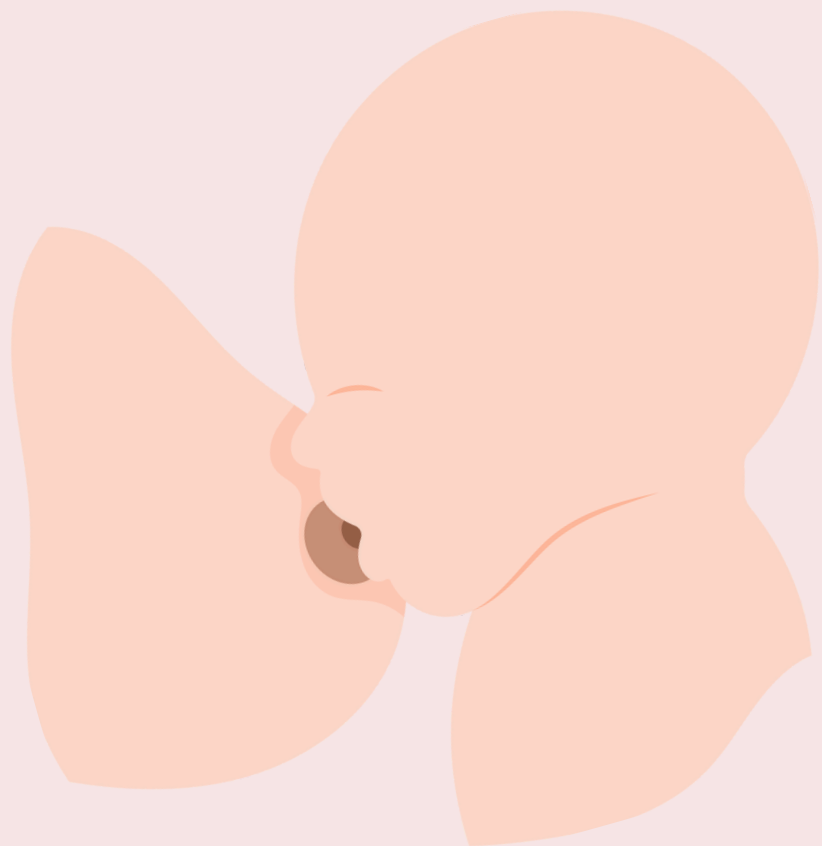


Para o *Bebê*

- **Fortaleza Imunológica (Primeira Vacina!):**

- Rico em anticorpos (IgA secretória) que protegem contra infecções.
- Reduz risco de: diarreias, infecções respiratórias (pneumonia, bronquiolite), otites, infecções urinárias.
- Menor chance de hospitalização por infecções respiratórias (bebês amamentados exclusivamente por ≥ 4 meses).





Para o *Bebê*

- **Nutrição sob medida**

- Todos os nutrientes essenciais na proporção exata (proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais).
- Adapta-se às fases de desenvolvimento do bebê.
- Rico em DHA e ARA: cruciais para o desenvolvimento do cérebro e da retina.

Para o *Bebê*

- **Desenvolvimento Cognitivo e Intelectual Superior:**

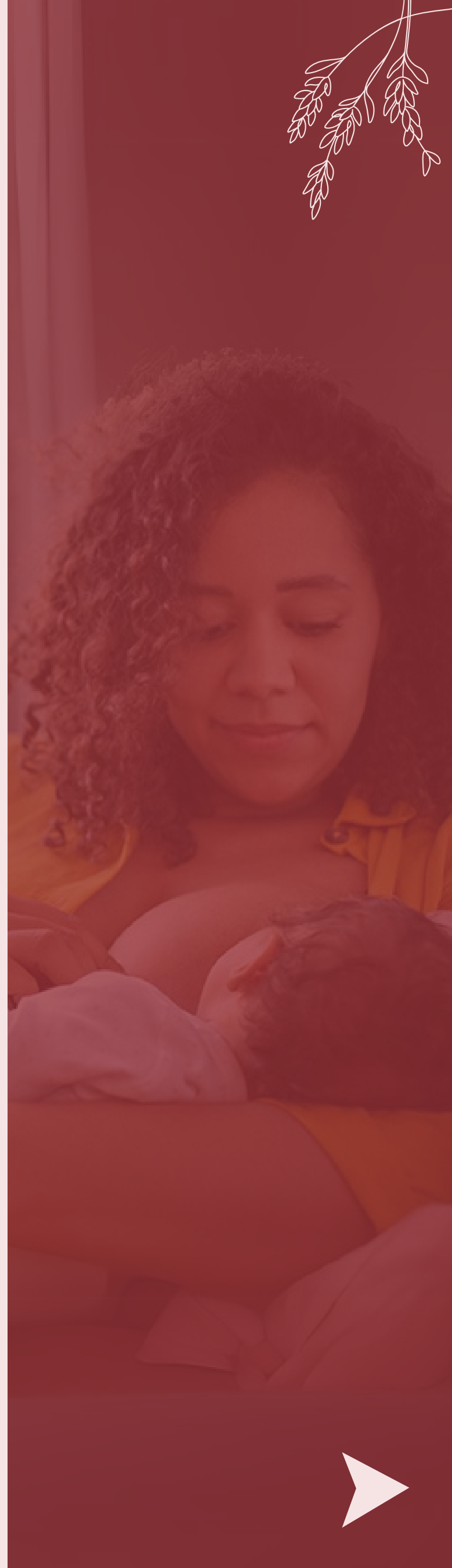
- Média de +3,4 pontos em testes de QI.
- Nutrientes como piridoxal (vitamina B6) e carotenoides melhoram habilidades cognitivas e psicomotoras.
- Aumentam substância branca e cinzenta no cérebro (melhorando a inteligência, linguagem, função motora).



Para o *Bebê*

- **Desenvolvimento Craniofacial e Saúde Bucal**

- Sucção no peito estimula o desenvolvimento harmonioso da face, arcadas dentárias e palato.
- Auxilia no amadurecimento muscular facial e favorece um melhor padrão de fala.



Para a Mãe

- **Proteção Contra Doenças:**

- Redução de 26% no risco de câncer de mama.
- Redução de 37% no risco de câncer de ovário.
- Redução de 32% no risco de diabetes tipo 2.

- **Bem-Estar Emocional:**

- Hormônios (ocitocina, prolactina) promovem calma e bem-estar.
- Fortalece o vínculo materno, pode reduzir estresse e risco de depressão pós-parto.

- **Recuperação Pós-Parto:**

- Ocitocina ajuda na contração uterina, reduzindo sangramento.
- Pode auxiliar no retorno mais rápido ao peso anterior ao período gestacional.





Você sabia?

- A amamentação é responsável por reduzir o risco, no bebê, de:
 - Sobrepeso/obesidade, em 13%;
 - Diabetes tipo 2, em 35%;
 - Leucemia infantil (com a amamentação por ≥ 6 meses), em 19%;
 - Síndrome da Morte Súbita Infantil, em 60%.

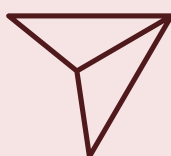




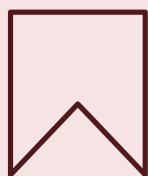
Gostou do *post*?



**deixe
seu like**



**envie aos
amigos**



**salve para
depois**



**tire suas
dúvidas**



Referências

- > BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; Cadernos de Atenção Básica, n. 23). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.
- > CHENCINSKI, Yechiel Moises. Benefícios do leite materno no sistema imunológico do bebê.: Sociedade Brasileira de Pediatria, [s.d.]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/beneficios-leite-materno.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.
- > EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES (EBSERH). Doação de leite humano alimenta e protege bebês. Brasília, DF: Ebserh, 20 maio 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/doacao-de-leite-humano-alimenta-e-protege-bebes>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde. Doação de leite materno é fonte de cura para bebês em UTI neonatal. Brasília, DF: Secretaria de Saúde do Distrito Federal, 05 mar. 2024. Disponível em: <https://saude.df.gov.br/w/doa%C3%A7%C3%A3o-de-leite-materno-%C3%A9-fonte-de-cura-para-beb%C3%AAs-em-uti-neonatal>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE. Aleitamento materno favorece desenvolvimento da inteligência e estrutura da face. Curitiba: Hospital Pequeno Príncipe, 01 ago. 2022. Disponível em: <https://pequenoprincipe.org.br/noticia/aleitamento-materno-favorece-desenvolvimento-da-inteligencia-e-estrutura-da-face/>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > INSTITUTO PENSI. Quais as principais características do leite materno? O CENDA Responde. São Paulo: Instituto Pensi, 22 abr. 2025. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/quais-as-principais-caracteristicas-do-leite-materno-o-cenda-responde/>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Aleitamento materno e alimentação complementar.: OPAS/OMS, 18 jun. 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/aleitamento-materno-e-alimentacao-complementar>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > SANTOS, Ana Caroline Silva et al. A influência do aleitamento materno no desenvolvimento cognitivo da criança: uma revisão integrativa. Revista Foco,, v. 17, n. 11, e4033, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/download/7043/5062/16917>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). A cor do leite materno é sempre igual?: SBP, [s.d.]. (Pediatria para Famílias). Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/testenutricao/a-cor-do-leite-materno-e-sempre-igual/>. Acesso em: 24 maio 2025.
- > VICTORA, Cesar G. et al. Amamentação no século 21: epidemiologia, mecanismos, e efeitos ao longo da vida. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, DF, v. 25, n. 1, p. 1-24, jan./mar. 2016. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v25n1/Amamentacao1.pdf>. Acesso em: 24 maio 2025.