

## **AMAMENTAÇÃO: SAÚDE, PROTEÇÃO E CARINHO PARA RECÉM-NASCIDOS**

### **Conheça os benefícios do aleitamento materno e saiba como ajudar bebês que não têm acesso a esta fonte natural de nutrientes**

Os benefícios da amamentação são velhos conhecidos da ciência, da medicina, de mães e bebês. Diversas pesquisas demonstram a importância do aleitamento materno como fonte de alimentação exclusiva até o seis meses de idade e comprovam o impacto positivo do leite humano na formação do sistema imunológico, prevenção de infecções e doenças diarréicas e no desenvolvimento cognitivo da criança. Esta estratégia nutricional é tão importante que 22 países, liderados pelo Brasil por meio da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), integram o Programa Iberoamericano de Bancos de Leite Humano (IberBLH), com o objetivo de garantir o aleitamento materno a todos os recém-nascidos – incluindo bebês internados em unidades neonatais e filhos de mães impossibilitadas de amamentar. De 28 a 30 de setembro, representantes de todas as unidades do IberBLH estarão em Brasília para discutir os avanços e novos desafios na área, durante o V Congresso Brasileiro / I Congresso Iberoamericano de Bancos de Leite Humano.

O coordenador da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (RedeBLH) e chefe do Centro de Referência Nacional para Bancos de Leite Humano do Brasil, o engenheiro de alimentos João Aprígio Guerra de Almeida, explica que os bancos de leite humano criados no Brasil constituem hoje estratégia internacional para erradicar a mortalidade infantil, com ênfase na preservação da vida e da saúde de bebês. “Desde 1985 entendemos os bancos de leite humano, criados na década de 1940, como estratégia de saúde pública para a redução da mortalidade infantil – um dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio. Os ótimos resultados expandiram a metodologia para outros países e, em 2009, atendemos 170 mil bebês e 1.400.000 mulheres com dificuldades de amamentação em todo o mundo”, João Aprígio resume.

Os resultados motivaram a Organização Mundial da Saúde (OMS) a reconhecer a RedeBLH como a ação que mais contribuiu para a redução da mortalidade infantil no mundo, na década de 1990. Em virtude desta conquista, em 2001, a RedeBLH foi contemplada pelo Prêmio Sasakawa de Saúde, concedido pela OMS. “Além de ampliar a visibilidade do trabalho no cenário internacional, fomos convidados pela OMS e pela Organização Panamericana de Saúde (Opas) a estabelecer cooperação com os países da América Latina para replicar esta metodologia”, conta João Aprígio. O engenheiro de alimentos conta que a iniciativa é dedicada especialmente ao segmento de recém-nascidos internados em unidades hospitalares que precisam de cuidados neonatais especiais. “São crianças muito vulneráveis, que nasceram antes do tempo. O aleitamento materno é fundamental para compensar a imaturidade imunológica e a debilidade orgânica desses bebês”, João Aprígio alerta.

Para que os bancos de leite humano funcionem, é essencial a participação de mães em fase de amamentação. Muitas mulheres têm excesso de leite e podem doar este alimento tão precioso aos bebês que precisam. João Aprígio informa que para se tornar doadora, além de ter excesso de leite, é preciso estar bem de saúde, não usar medicamentos que impeçam a doação e se dispor a ordenhar e a doar o excedente. “O procedimento de ordenha é simples. O leite deve ser retirado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias”, o pesquisador ensina e ressalta que é importante ter atenção às recomendações de higiene para garantir a qualidade do alimento doado. Depois de passar por processos de seleção, classificação e pasteurização, o leite humano doado é distribuído com qualidade certificada aos bebês internados em unidades neonatais.

## **RENATA TREVISAN: JOGADORA DE VÔLEI DE PRAIA É MADRINHA DA CAMPANHA NACIONAL PELA DOAÇÃO DE LEITE HUMANO**

*Para você é leite, para a criança é vida. Doe leite, a vida agradece.* Com este slogan, a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (RedeBLH) recebe a jogadora de vôlei de praia Renata Trevisan, 4º lugar nos Jogos Olímpicos de Pequim, como madrinha da campanha pela doação de leite humano. A iniciativa ganha destaque dia 1º de outubro, quando é comemorado o Dia Nacional de Doação de Leite Humano, mas Renata ressalta que não existe dia certo para a solidariedade.

“A doação de leite humano é um ato de solidariedade praticado de mãe para mãe. Todas nós somos comovidas pela fragilidade de nossos bebês, que dependem de nós para tudo. Poder ajudar um recém-nascido a alimentar-se da melhor maneira possível, com o leite materno, é gratificante”, incentiva a atleta.

Renata é mãe de Felipe, de apenas 4 meses. Ciente dos benefícios de definir o aleitamento materno como alimento exclusivo até os 6 meses de idade, a mãe olímpica conta que, apesar da atribulada rotina de treinos e competições, não abre mão da saúde de seu filho. “A partir do sétimo mês, Felipe passará a ingerir outros alimentos. Mas a amamentação ainda vai continuar por muito tempo”, garante Renata.

Entre 28 e 30 de setembro, Brasília sediará o V Congresso Brasileiro / I Congresso Iberoamericano de Bancos de Leite Humano. Durante o evento, será lançado o Dia Mundial de Doação de Leite, inspirado na iniciativa brasileira que em 2004 criou dia nacional para a causa.

### **SAIBA COMO DOAR LEITE HUMANO**

O leite deve ser retirado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias. É importante estar atenta às seguintes recomendações de higiene:

- Escolha um lugar limpo, tranquilo e longe de animais;
- Prenda e cubra os cabelos com uma touca ou lenço;
- Utilize máscara ou fralda para cobrir o nariz e a boca e evite conversar durante a retirada do leite;
- Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque-os em uma toalha limpa.

### **Como armazenar o leite**

- Separe um frasco de vidro com tampa plástica e retire o rótulo e o papelão que fica sob a tampa;
- Lave o frasco com água e sabão, enxaguando bem;
- Em uma panela, cubra o vidro e a tampa plástica com água e ferva-os por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura);
- Escorra a água da panela e coloque o frasco e a tampa para secar em um pano limpo, com a boca voltada para baixo;
- Deixe escorrer a água do frasco e da tampa. Não enxugue, deixe secar naturalmente.

### **Instruções para a ordenha**

- Massageie as mamas de forma circular, começando pela aréola e abrangendo toda mama;
- Primeiro, coloque os dedos polegar e indicador no local onde começa a aréola;
- Firme os dedos e empurre-os para trás, em direção ao corpo;
- Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo o movimento várias vezes, até o leite começar a sair;
- Despreze os primeiros jatos ou gotas e inicie a coleta no frasco;
- O frasco com leite humano deve ser armazenado no congelador ou freezer. Na

próxima ordenha, utilize outro recipiente esterilizado e, ao terminar, acrescente o leite novo ao frasco que está no freezer ou congelador. O leite congelado pode ser armazenado por até 15 dias.

Mais informações em <http://www.fiocruz.br/redeblh>.