



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

#13



Fact Sheet #13

Semana Mundial do Aleitamento Materno

A Semana Mundial do Aleitamento Materno é comemorada anualmente entre os dias 1 e 7 de agosto em mais de 120 países, tendo como objetivo informar, sensibilizar e dinamizar a ação sobre diversos temas relacionados com o aleitamento materno. A *World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)* definiu que o tema para o ano de 2020 será: “Apoiar a amamentação para um planeta mais saudável”¹. Esta temática centrar-se-á no impacto da amamentação no ambiente e nas mudanças climáticas, tendo como base o pressuposto de promover e apoiar o aleitamento materno para benefício do planeta e saúde das suas populações².

O leite materno é o primeiro alimento natural para o recém-nascido, fornecendo-lhe a totalidade de energia e nutrientes que estes necessitam nos primeiros meses de vida³. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno exclusivo deve ser prolongado até aos 6 meses de idade, devendo este ser iniciado na primeira hora após o nascimento⁴. A partir dos 6 meses este deve ser fornecido como complemento à alimentação introduzida, mantendo-se até pelo menos aos 2 anos de idade⁴.

Os benefícios associados ao aleitamento materno estendem-se desde os benefícios para o lactente e para a mãe até aos benefícios para a comunidade e meio ambiente⁵. Para os lactentes, fornece os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável e é considerado um alimento seguro sem que sejam necessários quaisquer procedimentos de esterilização como é o caso do uso de formulas artificiais⁵. Os seus benefícios encontram-se também associados à proteção de doenças infantis como a diarreia ou a pneumonia, consideradas duas das principais causas de mortalidade infantil a nível mundial⁵. Para as mães, os benefícios do aleitamento materno encontram-se relacionados com um menor risco de estas desenvolverem cancro da mama, cancro do ovário, diabetes tipo 2 e doença cardiovascular⁴.

Para além dos benefícios imediatos para o lactente, o aleitamento materno também contribui para um estado saudável a longo prazo, sendo que os indivíduos que foram amamentados na primeira infância têm menor probabilidade de vir a ter excesso de peso ou obesidade na adolescência e na idade adulta⁵. As formulas artificiais para lactentes não têm as mesmas propriedades que são conferidas ao leite materno, e os benefícios associados à amamentação, quer para a mãe quer para o lactente, não podem ser replicados recorrendo a fórmulas infantis⁶.

Pela emergência da temática que relaciona os efeitos das mudanças climáticas na vida humana e vice-versa, o tema deste ano proposto pela WABA pretende abordar a amamentação como um exemplo do que é a conexão entre a vida humana e os ecossistemas⁶. O leite materno é considerado um alimento natural e seguro do ponto de vista ambiental⁶. É considerado uma alimentação ecológica pelo facto de não ser necessário a utilização de recursos associados à produção em massa, utilização de energia ou necessidade de acondicionamento⁶.

Em Portugal, ao fim de 4 meses apenas 54% das mães continuam a amamentar os seus filhos de forma exclusiva e aos 6 meses esta percentagem diminui para 22%⁷.



Deste modo a necessidade de promover o aleitamento materno, com recurso a campanhas que objetivam disseminar a informação relativa aos seus benefícios, tem vindo a tornar-se cada vez mais essencial na promoção da saúde materno-infantil.

Referências

1. World Alliance for Breastfeeding Action. World Breastfeeding Week (WBW). <https://waba.org.my/wbw/>
2. World Alliance for Breastfeeding Action. World breastfeeding week 2020 | Support breastfeeding for a healthier planet! <https://worldbreastfeedingweek.org/>
3. Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, et al. Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr.* 2015;104:96–113. <http://doi.wiley.com/10.1111/apa.13102>
4. World Health Organization. World Breastfeeding Week 2019. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/08/01/default-calendar/world-breastfeeding-week-2019>
5. World Health Organization. 10 facts on breastfeeding. 2015. <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en/index4.html>
6. World Health Organization. Breastfeeding. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
7. Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional E de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de Resultados. Porto; 2017.

Aviso Legal

Esta *Fact Sheet* enquadra-se numa categoria de serviço público e tem um carácter meramente informativo. Qualquer conteúdo desenvolvido pelo Laboratório de Nutrição não pretende substituir a função do Nutricionista. Para verificar se o seu Nutricionista está registado consulte www.ordemdosnutricionistas.pt/registoNacional.php?cod=0C.