

Benefícios da amamentação para a mãe

*Dr. José Luiz Setúbal**

Amamentar é um presente maravilhoso para a mãe, assim como seu bebê. Apresentamos aqui muitas razões para a amamentação exclusiva até os 6 meses.

Muitas mães sentem satisfação e alegria da comunhão física e emocional que experimentam com seu filho durante a amamentação. Esses sentimentos são aumentados pela liberação de hormônios, tais como:

- Prolactina: Produz uma sensação pacífica e nutritiva que lhe permite relaxar e concentrar-se no seu filho.
- Oxitocina: promove um forte sentimento de amor e apego mãe/filho.

Esses sentimentos agradáveis podem ser uma das razões porque muitas mulheres que amamentaram seu primeiro filho escolhem amamentar as crianças que seguem. A amamentação proporciona benefícios para a saúde das mães além da satisfação emocional.

- 1- As mães que amamentam se recuperam do parto mais rápida e facilmente. A oxitocina liberada durante a amamentação, acelera o útero retornar ao seu tamanho e pode reduzir os sangramentos pós-parto.
- 2- Estudos mostram que as mulheres que amamentaram reduziram as taxas de mama e câncer de ovário.
- 3- Outros estudos indicam que a amamentação pode reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2, artrite reumatoide e doenças cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial e colesterol alto.
- 4- O aleitamento materno exclusivo atrasa o retorno do período menstrual da mãe, o que pode ajudar a prolongar o tempo entre gestações. (A amamentação exclusiva pode fornecer uma forma natural de contracepção se as menstruações da mãe não tiverem retornado, o bebê estiver amamentando dia e noite e tiver menos de seis meses de idade).

Além desses benefícios, o aleitamento oferece vantagens práticas para a amamentação:

- 1- O leite humano é muito mais barato do que a fórmula.

2- À noite, colocar um bebê em seu peito é muito mais simples e mais rápido do que levantar-se para preparar ou aquecer uma mamadeira de fórmula.

3- É maravilhoso, também, ser capaz de pegar o bebê e sair pela cidade ou em viagens mais longas sem ter que carregar um saco cheio de equipamentos de alimentação.

4- Amamentar também é bom para o ambiente, uma vez que não há mamadeiras para lavar, aquecer ou fórmulas para jogar fora.

Por mais bem-vindos que todos esses benefícios sejam, no entanto, a maioria das mães colocam o sentimento de realização materna no topo da sua lista de razões para a amamentação.

Amamentação fornece uma experiência emocional única para a mãe e o bebê. Amamentar é o único comportamento parental que só a mãe pode fazer por seu bebê, criando uma única e poderosa conexão física e emocional. Seu parceiro, os irmãos do bebê e outros parentes podem todos apreciar o novo membro da família sendo recebido de forma tão amorosa.

** Dr. José Luiz Setúbal é médico pediatra formado na Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, com especialização na Universidade de São Paulo (USP) e pós-graduação em Gestão na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Pai de Bia, Gá e Olavo. Avô de Tomás e David.*

Com informação da "New Mother's Guide to Breastfeeding", 2nd Edition (Copyright © 2011 Academia Americana de Pediatria).