

Fatos fascinantes sobre a amamentação



A amamentação fornece aos bebês o **melhor início nutricional e emocional** para suas vidas.

“A Organização Mundial de Saúde recomenda a amamentação exclusiva durante os primeiros 6 meses, seguida de amamentação continuada e nutrição complementar adequada até os 2 anos de idade e além.”

Você sabia?¹

Apenas **37%** das crianças até 6 meses são amamentadas exclusivamente em países de baixa e média renda. countries.



As taxas de amamentação exclusiva até 6 meses **variam muito entre os países**. Além dos fatores pessoais e sociais, a cultura local e o ambiente influenciam as decisões da mãe sobre amamentação.

A amamentação traz benefícios importantes para a saúde dos bebês, tanto a curto quanto a longo prazo, e pode ter consequências positivas para a saúde das mães

Principais benefícios para o bebê



Proteção contra infecções

Provável redução do **excesso de peso e diabetes** mais tarde na vida

Principais benefícios para a mãe

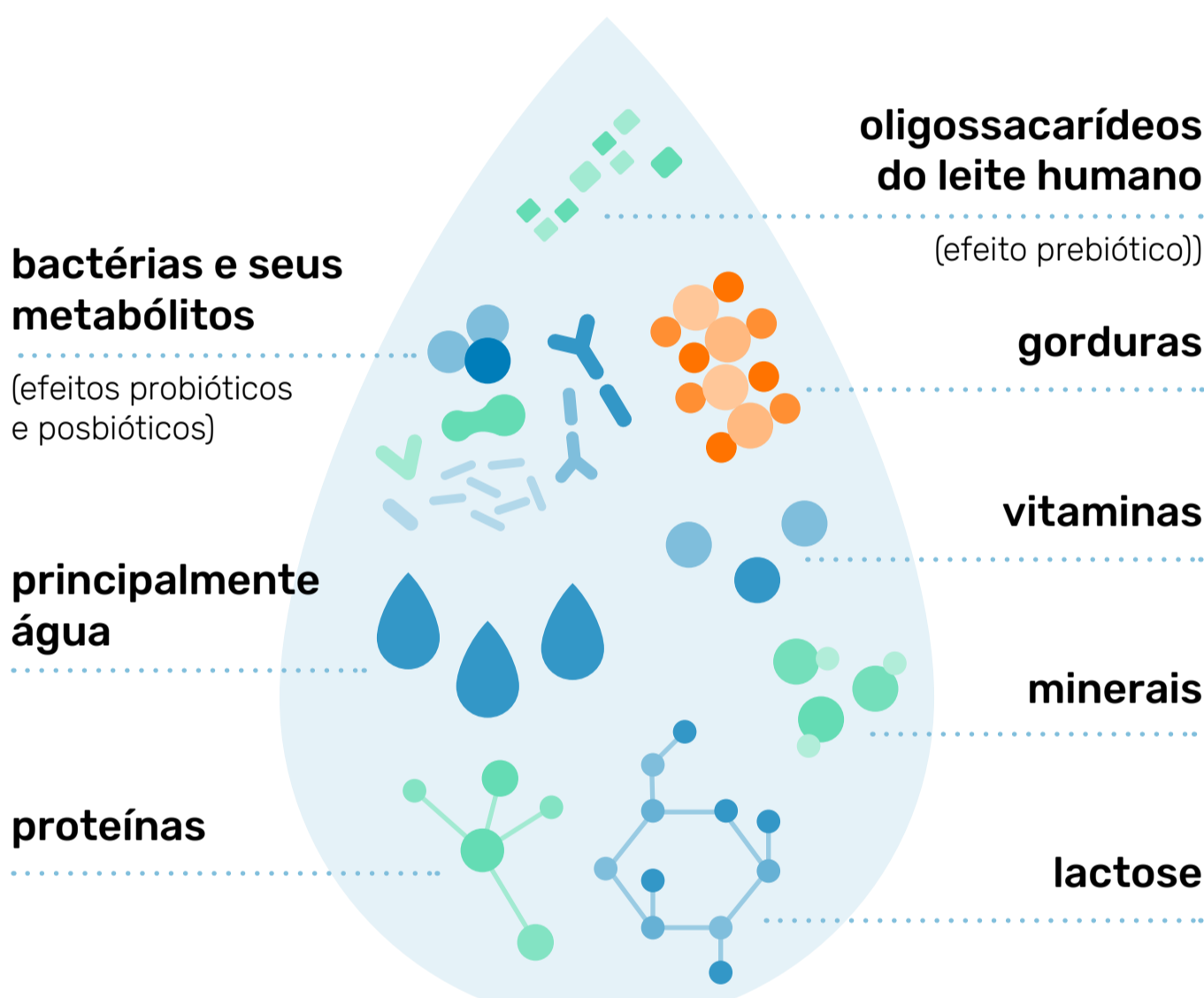
Risco reduzido de:

- Câncer de mama
- Câncer de ovário
- Diabetes tipo II



Leite materno: O que há nele?

O leite materno é uma incrível matriz complexa e diversificada de componentes nutricionais e bioativos.*



*entre outros componentes

O leite materno é altamente variável

A composição do leite materno é altamente variável e adaptada às necessidades nutricionais do bebê.

Estudos recentes mostram que a **composição do leite materno varia:**



Durante as **fases da amamentação**³



Durante o **curso de uma mamada**⁴



Dependendo do **sexo** do lactente



De acordo com o **status de saúde do bebê**⁶



Segundo a **dieta e estilo de vida** da mãe⁷

Amamentar é mais do que nutrição...

É também sobre os sentidos.

Recém-nascidos podem distinguir entre o leite de suas próprias mães e o de mulheres desconhecidas apenas pelo cheiro.

A amamentação estimula a sensação de **paladar e olfato**⁸

Durante a amamentação, os bebês aprendem sobre os alimentos e bebidas consumidas pela mãe através de nutrientes presentes no leite materno.

References:

1. Victora C, et al. Lancet Glob Health. 2016;4(11):775-776.
2. Field CJ. J Nutr. 2005;135(1):1-4.
3. Hanson LA, et al. Ann N Y Acad Sci. 2003;987:199-206.
4. Mizuno K, et al. Int Breastfeed J. 2009;4:7. Published 2009 Jul 16. & Hartmann's Textbook of Human Lactation. 2007;3-16.
5. Powe CE, et al. Am J Hum Biol. 2010;22(1):50-54.
6. Hassiotou F, et al. Clin Transl Immunology. 2013;2(4):e3.
7. Solter AJ & Goleta, CA. Shining Star Press, 2001 & Konner M. Hunter-gatherer childhoods: Evolutionary, developmental and cultural perspectives. 2005;19-64. & Hörnell A, et al. Acta Paediatr. 1999;88(2):203-211.
8. Cooke L & Fildes A. Appetite. 2011;57(3):808-811. & Chu S, Downes JJ. Chem Senses. 2000;25(1):111-116.