

Nesta Semana Mundial do Aleitamento Materno, a Philips Avent abordará as etapas da incrível jornada de amamentação, da gravidez ao parto e à preservação da amamentação por mais tempo.

## 1

### Preparando-se para a amamentação



#### Recomendações e a realidade

- O aleitamento materno desempenha um papel vital no estabelecimento das bases para o início de uma infância saudável. Ele **protege os bebês contra infecções** e doenças crônicas, como a obesidade e a asma, no futuro.
- A OMS recomenda que **a amamentação comece dentro de um período de 1 hora após o nascimento** e que ela continue exclusivamente por 6 meses, para garantir o bom crescimento, desenvolvimento e saúde dos bebês<sup>1</sup>
- No entanto, mesmo com essa recomendação, apenas 2/5 das crianças em todo o mundo são amamentadas exclusivamente durante seus primeiros 6 meses<sup>2</sup>
- **60% das mulheres** que amamentam deixam de fazê-lo mais cedo do que gostariam

## 2

### Criando um bom começo



- Muitas mulheres sofrem de problemas comuns na amamentação, incluindo **mastite, mamilos doloridos ou invertidos**
- Algumas têm problemas com a forma com que os bebês sugam ou agarram os mamilos enquanto mamam, causando dor ou desconforto
- Outras acreditam que não produzem leite o suficiente
- As mulheres são mais propensas a deixar de amamentar quando lhes falta o **apoio prático profissional** em pontos cruciais em sua jornada de amamentação<sup>3</sup>
- Frequentemente, as mulheres se beneficiam do apoio de profissionais que conhecem os aspectos práticos que muitas mães enfrentam e que trabalham com famílias no sentido de oferecer soluções alimentares às necessidades delas, como forma auxiliar no estabelecimento da amamentação<sup>3</sup>

## 3

### Como manter a amamentação



- Na América Latina e no Caribe, aproximadamente **mais do 60% dos bebês** não recebem lactância materna exclusiva durante os primeiros seis meses<sup>4</sup>
- Mais de **30% das mães** concordam que o acesso a uma sala reservada, onde elas pudessem tirar leite, ajudaria a manter o aleitamento materno<sup>5</sup>
- **74 % dos pais millennials** estão abertos a novas tecnologias que os auxiliem em sua jornada alimentar
- Os dispositivos móveis têm o potencial de ajudar as mães lactantes por meio de mensagens diretas, mensagens de voz, aplicativos e conteúdos de vídeo
- Os níveis de estresse e bem-estar psicológico das mães estão ligados ao volume e fluxo de leite<sup>6</sup>. As mães produzem significativamente mais leite após 10 a 15 minutos de um exercício de respiração ou ouvir música<sup>7</sup>
- Após a realização de uma série de estudos clínicos e de pesquisa, em parceria com médicos, a Philips Avent concluiu que **o entendimento da fisiologia da mama e da alimentação infantil** é fundamental para fornecer soluções para os problemas reais que a mãe e o bebê geralmente enfrentam em relação à amamentação.

1 OMS. 1 de agosto de 2013. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counseling> (acessado em fevereiro de 2017)

2 UNICEF, outubro de 2016. OMS. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counseling> (acessado em fevereiro de 2017)

3 Hoddinott P, et al. Um estudo seriado de entrevista qualitativa das experiências com a alimentação infantil: o ideal e o real se encontram. BMJ Open 2012; 2: e000504

4 De Jager M, et al. Entraves à amamentação: - uma pesquisa global sobre por que as mulheres começam e param de amamentar. Eur Obstet Gyn Suppl 2012: 25-30

5 Iellamo A, et al. Mães atuantes dos escritórios da Organização Mundial da Saúde no Oeste Pacífico: - lições e experiências para proteger, promover e apoiar o aleitamento materno. J Hum Lact 2015;31:36-3

6 Lau C. Efeitos do estresse no aleitamento. Pediatr Clin North Am 2001;48:221-234, Newton M, et al. O reflexo do abandono na lactação humana. Pediatr 1948;33:698-704, Ueda T, et al. Influência do estresse psicológico na liberação de ocitocina por sucção pulsátil induzida. Obstet Gynecol 1994;84:259-262

7 Estudo de relaxamento 7 da Philips Avent. Dados em arquivo