

# *Semana Mundial do Aleitamento Materno*

*1 a 7 de Agosto de 2007*

*Há coisas que só  
as mães sabem fazer...*



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais  
Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública



World Alliance for  
Breastfeeding Action

# Amamentação...

*...na primeira  
hora de vida salva  
um milhão de bebês*

Iniciar precocemente a amamentação traz benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe porque:

- O colostro fornece os nutrientes necessários ao recém-nascido nos primeiros dias de vida, além de ser a sua primeira forma de imunização;
- Aumenta a produção de leite;
- Ajuda a estabelecer o reflexo de sucção do bebê, que é muito forte na primeira hora;
- Previne a hemorragia pós-parto por melhorar a contractilidade uterina;
- Propicia o contacto pele a pele e o calor que o bebê necessita nesta fase, particularmente no pré-termo.

Estudos recentes apontam que se TODAS as mulheres iniciassem a amamentação na PRIMEIRA hora, UM milhão (ou seja um quarto) de mortes de recém-nascidos, em todo o mundo, poderiam ser evitadas.

O colostro, o chamado 1º leite, é amarelo e mais grosso que o leite maduro. É segregado em pequenas quantidades, mas ajustadas às necessidades da criança nos primeiros dias, contendo mais anticorpos e mais leucócitos que o leite maduro. Confere protecção à criança contra a maior parte das bactérias e vírus, na fase inicial da vida. O leite materno é um líquido rico em gordura, minerais, vitaminas, enzimas e imuno-globulinas que protegem contra doenças. É formado por 87% de água e os restantes 13% são uma poderosa combinação de elementos fundamentais para o crescimento e desenvolvimento da criança.