



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Diretoria da Assistência Estudantil | DAE  
Pró-Reitoria de Extensão | Proex

# AGOSTO DOURADO

Mês do Aleitamento Materno





O mês de agosto foi escolhido para simbolizar a luta pelo incentivo à amamentação. A cor da campanha – **Agosto Dourado** – está relacionada à qualidade do leite materno, que é padrão-ouro na alimentação dos recém-nascidos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), cerca de seis milhões de vidas são salvas por ano devido ao aumento das taxas de amamentação exclusiva até o sexto mês do bebê.

### **INCENTIVO À AMAMENTAÇÃO**

Desde 1981, o Ministério da Saúde coordena estratégias para proteger e promover a amamentação no Brasil. O país possui 301 unidades do Hospital Amigo da Criança (que promove os dez passos para o sucesso do aleitamento materno), além de 222 bancos de leite humano e 219 postos de coleta.

Em 2020, cerca de 181 mil mulheres doaram mais de 226 mil litros de leite materno; neste ano, até junho, foram doados 111,4 mil litros.

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança, constituindo a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil. Além disso, possibilita um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe-bebê.



## O LEITE MATERNO É A BASE DA VIDA!

A amamentação é um ato de amor, que sacia a fome e impulsiona o início da vida. É, naturalmente, muito importante nos primeiros momentos da existência. A recomendação é que o aleitamento materno seja **exclusivo até os 6 meses** e, posteriormente, complementado com uma alimentação variada até os 2 anos ou mais.

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender contra infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

Os benefícios do leite materno são incontestáveis! Por meio desse alimento completo – que contém todos os nutrientes necessários até os 6 primeiros meses de vida –, o bebê recebe anticorpos da mãe que o protegem contra doenças respiratórias, diarreia, infecções, alergias e obesidade, além de diminuir a chance de desenvolvimento do câncer de mama e de ovário nas mulheres e de fortalecer os laços afetivos entre a mãe e o bebê.

A amamentação é um ótimo exercício para o desenvolvimento dos músculos da face da criança, beneficiando a fala e a respiração, além de fortalecer os dentes. A recomendação é não oferecer mamadeira nem chupetas. A OMS traçou como meta chegar ao ano de 2025 com pelo menos 50% dos bebês recebendo aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida.

Agora vamos falar, mais especificamente, de alguns benefícios do aleitamento materno:

- **Evita mortes infantis** – Graças aos inúmeros fatores existentes no leite materno que protegem contra infecções, ocorrem menos mortes entre as crianças amamentadas. Estima-se que o aleitamento materno possa evitar até 13% das mortes em crianças menores de 5 anos em todo o mundo por causas preveníveis;
- **Evita diarreia** – Há fortes evidências de que o leite materno proteja contra a diarreia. É importante destacar que essa proteção pode diminuir quando o aleitamento materno deixa de ser exclusivo. Oferecer à criança amamentada água ou chás, prática considerada inofensiva até há pouco tempo, pode dobrar o risco de diarreia nos primeiros seis meses;
- **Evita infecção respiratória** – A proteção do leite materno contra infecções respiratórias foi demonstrada em vários estudos realizados em diferentes partes do mundo, inclusive no Brasil. Assim como ocorre com a diarreia, a proteção é maior quando a amamentação é exclusiva nos primeiros seis meses;
- **Diminui o risco de alergias** – Estudos mostram que a amamentação exclusiva nos primeiros meses de vida diminui o risco de alergia à proteína do leite de vaca, de dermatite atópica e de outros tipos de alergias, incluindo asma. Assim, a introdução de outros alimentos no momento adequado (idealmente após os 6 meses) no planejamento alimentar diário da criança pode prevenir o aparecimento de alergias, principalmente naquelas com histórico familiar positivo para essas doenças. A exposição a pequenas doses de leite de vaca nos primeiros dias de vida parece aumentar o risco de alergia ao leite de vaca. Por isso, é importante evitar o uso desnecessário de fórmulas lácteas nas maternidades;
- **Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade** – Evidências sugerem que o aleitamento materno apresenta benefícios que se estendem para a vida toda. Crianças amamentadas possivelmente apresentam um melhor desenvolvimento da autorregulação da ingestão de alimentos e uma maior probabilidade de adotar uma alimentação variada.



Diminuição do estresse e da dor.

Ganho de peso.

Maior confiança dos pais.

Diminuição da infecção hospitalar.

Qualidade no desenvolvimento neuropsicomotor.

Diminuição do tempo de separação.

Estímulo ao aleitamento materno.

Aumento do vínculo mãe e filho.

Melhor controle térmico.

Melhor relacionamento da família com a equipe.

**Então fique atento!** A OMS e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e continuado (juntamente com a alimentação complementar) até os dois anos de idade ou mais. O leite materno tem tudo de que o bebê precisa até o sexto mês de vida!

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Agosto dourado e incentivo à amamentação**: fique por dentro. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/agosto-dourado-e-incentivo-a-amamentacao-fique-por-dentro>. Acesso em: ago. 2021.

GOVERNO DO BRASIL. **Campanha incentiva o aleitamento materno no Brasil**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2021/07/campanha-incentiva-o-aleitamento-materno-no-brasil>. Acesso em: ago. 2021.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Agosto dourado**. Disponível em: <http://www.iamspe.sp.gov.br/8547-2/>. Acesso em: ago. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da criança: nutrição infantil, aleitamento materno e alimentação complementar. **Caderno de Atenção Básica**, nº 23. Brasília – DF, 2009. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf). Acesso em: ago. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Agosto dourado**. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/agosto-dourado/>. Acesso em: ago. 2021.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**