

nutrimento



A Importância da Amamentação no Século XXI

O leite materno é um alimento completo e o único adaptado às necessidades do ser humano até aos 6 meses de vida, com inúmeras vantagens tanto para o bebé como para a mãe.

Foi publicado recentemente na revista científica *The Lancet* um interessante artigo que reúne 28 revisões sistemáticas e meta-análises dos efeitos da amamentação nas crianças e nas mães. Aqui deixamos algumas das principais conclusões:

Crianças que são amamentadas por períodos mais longos têm uma menor morbidade e mortalidade por infeções, menos problemas dentárias e uma maior inteligência do que aquelas que foram amamentadas por períodos mais curtos ou que não foram amamentadas de todo. Existe ainda uma crescente evidência que sugere ser o aleitamento materno protetor do aparecimento de excesso de

peso e de diabetes na vida adulta.

Em relação aos benefícios da amamentação para a saúde da própria mãe, amamentar pode contribuir para a prevenção do cancro da mama, diabetes e cancro dos ovários;

Em países de maior rendimento médio, as mulheres tendem a amamentar durante menos tempo que as mulheres em países com médio e baixo rendimentos. Contudo, mesmo nestes últimos, apenas 37% das crianças com idade inferior a 6 meses são alimentadas exclusivamente com leite materno;

A promoção da amamentação é importante tanto em países desenvolvidos, como em países em desenvolvimento, podendo contribuir para a realização dos próximos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2030**.

Saiba mais sobre as vantagens do leite materno num texto que publicámos anteriormente, da autoria da **Dra. Lisa Vicente**, Chefe da Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil, da Direção-Geral da Saúde, sobre **a importância da amamentação**, e oiça ainda o nosso **podcast sobre as vantagens do aleitamento materno**.

Imagem retirada de **Carin Araujo**

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/noticias/a-importancia-da-amamentacao-no-seculo-xxi/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt