



## BOLLETIM INFORMATIVO

Julho - Agosto  
2012  
Vol. 33 - N° 04

BOAS MÃES ATRAVÉS DA AMAMENTAÇÃO

*La Leche League de Maceió: 33 anos investindo no futuro, informando, orientando, incentivando e apoiando a amamentação no Brasil.*

---

### COMO AS VOVÓS PODEM AJUDAR

*Parabéns, sua filha ou sua nora acaba de ter um bebê! Ela diz que quer amamentar a seu bebê e não utilizar leite industrializado. É uma oportunidade maravilhosa para apoiá-la. É provável que ela tenha algumas preocupações. A alimentação com leite industrializado pode parecer que tenha funcionado bem para você e seus filhos. Hoje sabemos mais a respeito da importância da amamentação para as mães e seus bebês. Com um pouco de sua ajuda, sua filha e neto podem ter uma experiência melhor com a amamentação.*

#### *Importância do apoio familiar*

Uma vez você foi mãe de primeira viagem. Tinha temores e preocupações acerca de fazer o correto para seu bebê. Sua filha é provavelmente igual a você. Ela necessita de seu apoio agora mais do que nunca. A família próxima e os amigos têm um papel importante nas decisões da mãe sobre a alimentação de seu bebê.

Se uma mãe se sente apoiada:

- Terá mais confiança
- Amamentará por mais tempo

Se uma mãe não se sente apoiada:

- Ficará angustiada perante suas novas responsabilidades
- É mais provável que abandone a amamentação antes do tempo

#### *Por que o aleitamento materno exclusivo?*

Você quer fazer o melhor por seu neto. Talvez se pergunte por que o aleitamento materno é importante. Nas décadas de 1960 e 70, o aleitamento materno não era comum em muitas partes do mundo. Muitos médicos e famílias acreditavam que o leite industrializado era melhor que o leite materno. Você recebeu a informação de que o leite industrializado tinha “tudo o que os bebês necessitavam”. Agora sabemos que o leite materno está perfeitamente delineado para ser o único alimento do bebê. O leite materno contém todos os nutrientes que os bebês necessitam para crescer e os anticorpos e outros fatores imunes que ajudam a um bebê a manter-se saudável. Os bebês que recebem o leite materno exclusivamente se mantêm mais saudáveis que os bebês que recebem leite industrializado e leite materno. Os médicos recomendam que os bebês sejam amamentados exclusivamente durante 6 meses. Durante os

seguintes 6 meses, os médicos recomendam que os bebês sejam amamentados e que lhes sejam oferecidos outros alimentos. Assim, os bebês devem ser amamentados pelo menos 12 meses.

### *O que pode fazer uma avó*

Se uma avó amamentou a seus filhos, suas filhas são mais propensas a amamentar. Mas se você não amamentou a seus filhos, não se preocupe. Ainda há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a amamentação exitosa para sua filha e seu neto:

- Procure maneiras de ajudar com as tarefas domésticas ou outros afazeres, de modo que ela possa dedicar-se a amamentar a seu bebê.
- Respeite as decisões de sua filha a respeito da alimentação de seu bebê. Assegure-se de consultar sua filha antes de alimentar a seu neto com algo mais.
- Os bebês amamentados podem comer e dormir de maneira diferente de os bebês alimentados com leite industrializado. Não espere que seu neto se comporte da mesma maneira que fizeram seus filhos.
- Se você tem alguma preocupação sobre como seu neto está se alimentando, não se apresse a dizer a sua filha o que está fazendo mal. Obtenha mais informação. Uma consultora em aleitamento materno, o pediatra ou um grupo de apoio à amamentação pode lhe dizer como saber se o bebê está recebendo leite suficiente ou se está aumentando de peso o suficiente e assim sucessivamente. Eles podem lhe ajudar a ajudar a sua filha.

### *Mais maneiras de ajudar:*

- Escute a mãe que amamenta. É tentador dar conselhos, mas, às vezes, simplesmente escutar pode ser a melhor ajuda que você pode dar.
- Tenha em conta que os novos pais podem ser sensíveis às coisas que lhes dizem. A forma em que se diz algo pode ser tão importante como o que se diz.
- Anime sua filha se as coisas se tornam difíceis. Lembre-lhe das coisas boas que ela está fazendo para seu bebê.
- Amamentar é uma habilidade que se aprende. Se a mãe e o bebê estão tendo dificuldades com a amamentação, gentilmente sugira que a mãe entre em contato com uma consultora de aleitamento materno ou um grupo de apoio à amamentação.

\*\*\*\*\*

### *Sabia que:*

#### **Só o leite materno contém:**

- **Todos** os nutrientes que os bebês precisam para crescer.
- Fatores imunológicos que ajudam ao bebê a se manter saudável e reforçam seu sistema imunológico.
- Enzimas que ajudam ao bebê a digerir o leite materno.
- Fatores de crescimento e hormônios que ajudam ao bebê a se desenvolver e crescer forte.
- Anticorpos específicos contra os germes que a mãe esteve exposta, protegendo o bebê contra estes germes.

## LEMBRE-SE:

*SEU NETO TEM UM SÓ COMEÇO NA VIDA E VOCÊ PODE AJUDAR PARA QUE SEJA O MELHOR COMEÇO POSSÍVEL.*

Publicação da Associação Internacional de Consultores em Aleitamento Materno  
Kara D. Ishii, MSW, e M. Jane Heinig, PhD, IBCLC  
Tradução e adaptação: Pajuçara Marroquim

---

### CÁRIES DENTAIS DURANTE O ALEITAMENTO MATERNO

O tema sobre cáries dentais nas crianças é um assunto pelo qual os pediatras e odontopediatras estão particularmente preocupados. Quando se discute o tema das cáries nas crianças existe uma clara associação entre a alimentação com mamadeira (o uso prolongado da mamadeira na boca todo o dia e deitar as crianças com ela nas noites), e a alta incidência de cáries nos incisivos superiores que começam a sair nas gengivas. Baseado na crença de que o aleitamento materno aumenta o risco de cáries, alguns estudiosos e profissionais da saúde têm recomendado que as crianças sejam desmamadas quando os primeiros dentes deciduais saíam. Novos estudos, entretanto, indicam que o aleitamento materno não aumenta o risco de cáries dentais.

Tem-se estudado que o leite humano não é mais cariogênico e que são algumas fórmulas infantis que podem dissolver o esmalte dos dentes, reduzindo significativamente o pH e causando as cáries com envolvimento da polpa dentária. Em outro estudo realizado na Grécia encontrou-se que amamentar a uma criança por mais de 40 dias pode inibir o desenvolvimento de cáries. Vários componentes do leite humano podem proteger contra o desenvolvimento de cáries. As imunoglobulinas (anticorpos) IgA e IgG retardam o crescimento da bactéria *Streptococcus*; por outro lado, a lactoferrina tem uma ação bactericida contra *Streptococcus mutans*, uma bactéria envolvida na formação de cáries. Além disso, as bactérias cariogênicas não podem utilizar a lactose, o açúcar que se encontra no leite humano, tão facilmente como a sacarose.

Alguns estudiosos consideram que o leite materno seja mais cariogênico que as fórmulas infantis porque contém lactose, que pode ser tão cariogênica como qualquer outra solução de açúcar em uma mamadeira; entretanto, a lactose está protegida pelas propriedades antibacterianas e enzimáticas do leite materno. Além disso, a *lactase* (enzima) converte a *lactose* (tipo de açúcar) em *glicose e galactose* nos intestinos do bebê ao invés de ocorrer na boca.

Os humanos são os únicos mamíferos que têm perda significativa dos dentes decíduos. Os antropólogos têm avaliado cerca de 600 crânios de nossos ancestrais pré-históricos, os quais, é claro, foram amamentados (não havia fórmula naquela época), e não encontraram evidência de problemas de cáries dentais ou perda dos dentes devido à cáries. O problema da queda ou perda dos dentes se devia principalmente à chegada do cultivo de colheitas. Alguns antropólogos acham que teria havido um suicídio evolucionário se o leite materno produzisse cáries. Tem-se identificado alguns fatores que aumentaram o risco de uma criança desenvolver cáries. Para determinar porque uma criança tem cárie se deve fazer uma avaliação profunda dos seguintes fatores:

- A ingestão de açúcar. Esta é a causa principal da deterioração dos dentes. Isto inclui o açúcar nos alimentos nutritivos, tais como os sucos, cereais, pães, passa, etc. Também aplica aos medicamentos com açúcar. É importante entender que não é a quantidade de açúcar a que o dente está exposto, mas a frequência de exposição que é a chave para desenvolver as cáries.
- O momento em que se apresenta a boca ao bebê e a quantidade de bactérias que causam cáries. Sabe-se que o *Streptococcus mutans* está presente em maior concentração na boca das crianças pequenas que tem cáries do que na boca das crianças que não têm cárie.

Estas bactérias se transferem mais comumente da mãe. As mães com níveis elevados desta bactéria usualmente tem um histórico de cáries e tendem a passar a bactéria para seus bebês.

- Xerostomia ou seca da boca – falta de fluxo salivar.
- Doença ou estresse da mãe durante o desenvolvimento fetal.
- Pobres hábitos alimentares da parte da família.
- Pobre higiene oral na criança e no resto da família.
- Genética familiar. Tem-se encontrado que alguns fatores da saliva de certos indivíduos podem proteger contra o desenvolvimento de cáries; estes incluem uma diminuição na agregação das bactérias ao esmalte e a regulação do pH que inibe a destruição do esmalte.

Podemos concluir que a evidência não apoia uma relação causal entre o aleitamento materno e as cáries nas crianças pequenas e que o leite materno e a amamentação por si só não causam cáries. Entretanto, as crianças exclusivamente amamentadas não são imunes ao desenvolvimento de cáries já que existe um sem número de fatores que levam às cáries. Estudos recentes têm documentado que o aleitamento materno provê, outros benefícios orais e dentais incluindo um risco reduzido de má oclusão, de deformações faciais, de ronco e de apneia obstrutiva do sono.

Às crianças que desenvolvem cáries não se deve desmamar, nem tampouco atribuir ao aleitamento materno frequente nas noites como a causa destas. Todas as crianças devem receber uma higiene dental adequada após surgirem seus primeiros dentes. Aquelas crianças com histórico familiar de cáries devem tê-la no máximo aos 12 meses de idade. Nunca se deve deixar uma criança dormir tomando algum líquido de uma mamadeira que não seja água.

Por fim, em maio de 2000, a Academia Americana de Odontopediatras, endossou a política da AAP sobre o aleitamento materno, e se alijou de sua ridícula política de recomendar o desmame das crianças quando surgem os primeiros dentes.

#### **Referências:**

1. American Academy of Pediatric Dentistry, Council on Clinical Affairs. Reference Manual 2000-2001 – Oral Health Policies. Breastfeeding, p19. 2000.
2. Lawrence R A, Lawrence RM. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. 6th. Ed. St. Louis: CV Mosby Co. 2005.
3. Merewood A, Philipp BL. Breastfeeding Conditions and Diseases A Reference Guide. Amarillo, Tx: Pharmasoft Publishing. 2001.
4. Palmer B. Breastfeeding and Infant Caries: No Connection. ABM News and Views - The Newsletter of The Academy of Breastfeeding Medicine. 2000; 6: 27,31.
5. United States Breastfeeding Committee. Breastfeeding and oral health [issue paper]. Washington, DC: United States Breastfeeding Committee; 2007.

*Ana M. Parrilla Rodríguez, MD, MPH, FABM*

*EnLLLace*

*Tradução: Pajuçara Marroquim*

---

**Você gostaria de receber o BoLLLetim Informativo via internet?**

Envie-nos, então, seu e-mail para [pmarroquim@ig.com.br](mailto:pmarroquim@ig.com.br) e o receberá gratuitamente.

---

**La Leche League de Maceió: [pmarroquim@ig.com.br](mailto:pmarroquim@ig.com.br)**