

ALMEIDA, Gabriela Fávero de. A importância do aleitamento materno para a saúde da lactante e do lactente. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (IMPRESSO)

RESUMO

A gestação é um período de alterações fisiológicas no organismo materno. Essas mudanças são essenciais para regular o metabolismo, promover o crescimento e desenvolvimento do feto e preparar o organismo materno para o trabalho de parto e lactação. Desta forma, durante todo esse processo há uma grande demanda de todos os nutrientes básicos para manter a nutrição e saúde da mulher e garantir de forma adequada o desenvolvimento do bebê já que sua única fonte de nutrição é baseada nas reservas nutricionais da mãe. É de suma importância o estado nutricional da mulher durante a gestação. O suporte do profissional nutricionista deve acontecer durante todo o processo pré-natal, durante o parto, e depois do nascimento do bebê e nos primeiros anos de vida. Educar as mães sobre as vantagens da amamentação exclusiva até os seis meses de idade é fundamental para que ela aprenda o que é melhor para o seu bebê, assegurando que seu leite é adequado e completo. Dentre as funções fundamentais do nutricionista estão o de orientar as mulheres sobre a forma correta de exercer o aleitamento materno, incitar a amamentação exclusiva até os seis meses de idade, mostrar às mães a correta técnica de amamentação, salientar as mães a não oferecerem bicos e chupetas aos recém-nascidos, deixar claro que muitas substâncias que ela ingere passam para o leite, e posteriormente para o seu filho, ensinar sobre a maneira correta de se realizar o desmame e as técnicas corretas da alimentação complementar. Sobretudo orientar sobre práticas de amamentação, além de apresentar sempre que possível à complexidade desse ato, uma vez que, envolvem vários fatores principalmente os psicossociais. Esse trabalho tem por objetivo relatar os benefícios de uma nutrição adequada no período gestacional e período de lactação.