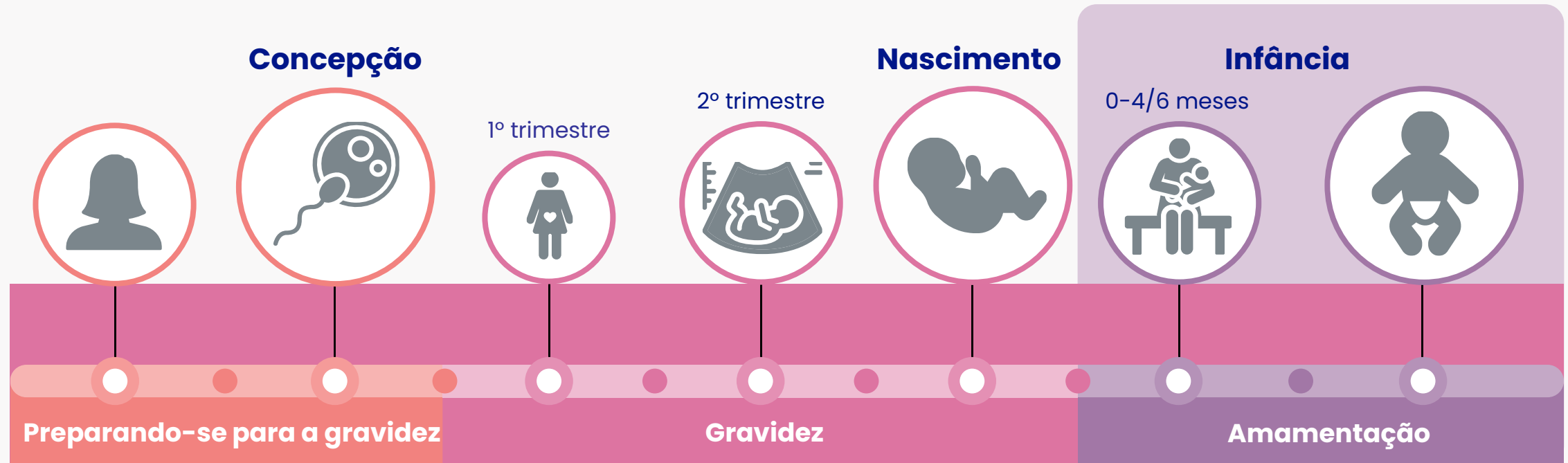


COMO MANTER UMA
PERSPECTIVA SAUDÁVEL
PARA AS MÃES
E BEBÊS DURANTE A
AMAMENTAÇÃO



Nutrição saudável e estilo de vida antes e durante o período pré e pós-natal apoiam a saúde e o bem-estar das mães e seus bebês





Quais são as principais mudanças fisiológicas durante a amamentação?

Mudanças fisiológicas e a preparação para a amamentação começam antes do parto

Antes do parto

As glândulas mamárias iniciam o processo de maturação já durante a gravidez^{1,2}

O equilíbrio hormonal da gestante suprime a produção de leite até o nascimento^{1,2}

Reservas de energia para amamentação são acumuladas durante o último trimestre de gravidez^{1,2}



Depois do parto

Alterações nos tecidos maternos, como as glândulas mamárias e os ossos³

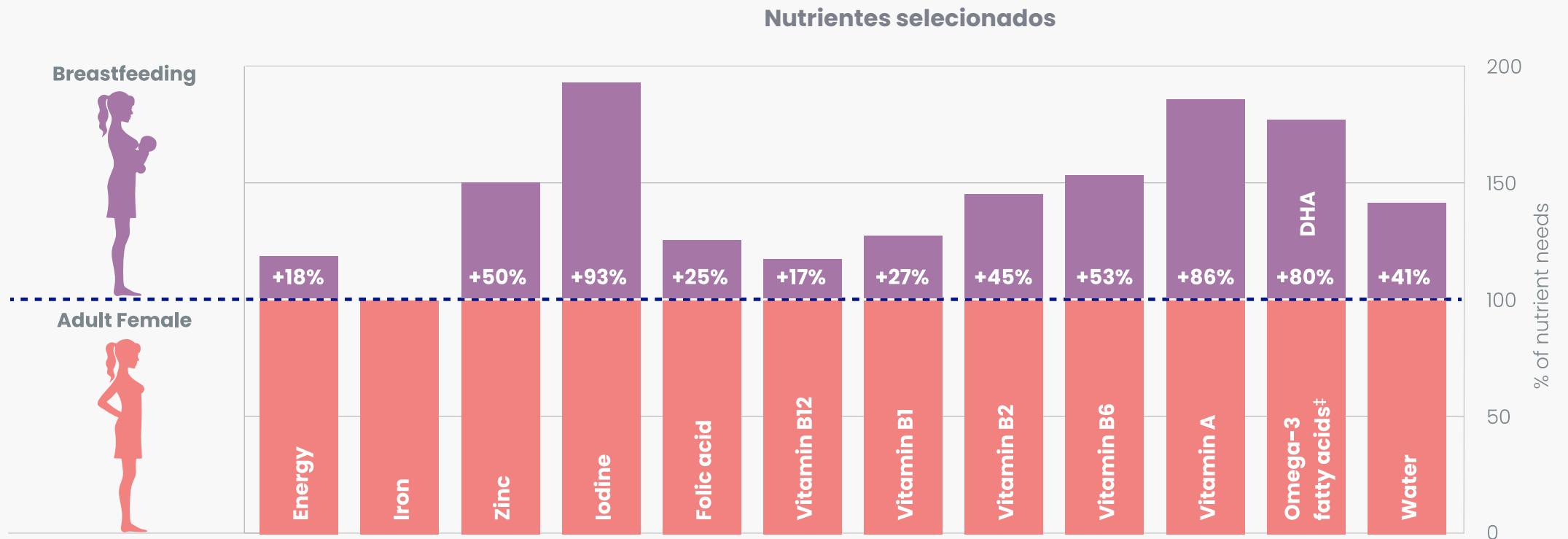
Alterações metabólicas e hormonais, por exemplo, aumento do gasto total de energia, níveis de prolactina e ocitocina^{3,4}

Quantidades crescentes de leite materno produzido^{1,2}



Qual o impacto dessas mudanças nas necessidades nutricionais das mães que amamentam?

A maioria das necessidades de nutrientes aumentam devido à transferência de nutrientes através do leite materno

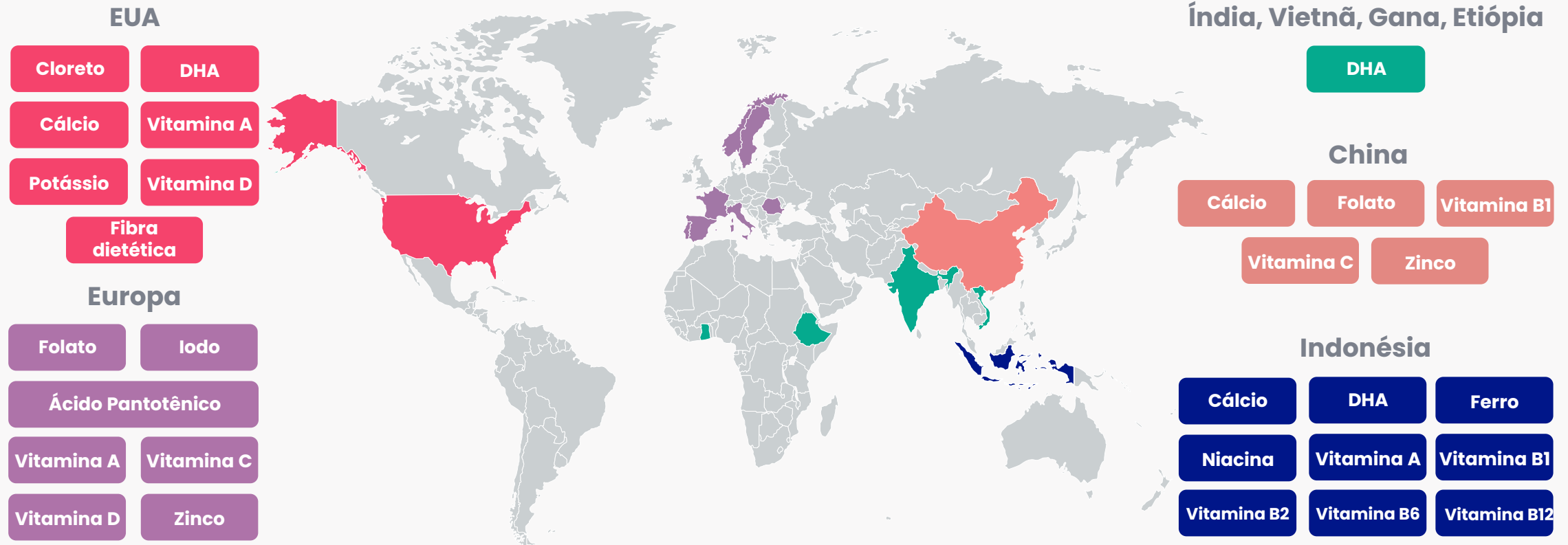




A ingestão de micronutrientes das mães que amamentam é suficiente?

Inadequações maternas de micronutrientes relacionadas durante a amamentação

A ingestão inadequada de micronutrientes por mães que amamentam é provavelmente comum ¹⁻⁶



1. Copp K et al. Nutrição na Prática Clínica 2018. 2. Wang D et al. Revista de Ciências Nutricionais 2021. 3. Chen H et al. Saúde da Mulher BMC 2012. 4. Gibson RS et al. O Jornal Americano de Nutrição Clínica 2020. 5. Michaelsen KF et al. Nutrição Materno-Infantil 2011. 6. USDA. Diretrizes dietéticas para americanos, 2020-2025.

DHA, ácido docosahexaenóico.



Por que uma nutrição materna adequada é importante durante a amamentação?

Benefícios do leite materno

Amamentação fornece nutrição incomparável* e está associada a benefícios de saúde para os bebês e mães, incluindo¹⁻⁹



- ✓ Crescimento e desenvolvimento adequados, incluindo neurodesenvolvimento
- ↓ Mortalidade do recém-nascido
- ↓ Infecções gastrointestinais
- ↓ Infecções de otite aguda
- ↓ Sobrepeso/obesidade na infância
- ↑ Desenvolvimento saudável do microbioma intestinal



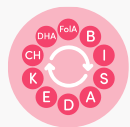
- ↓ Câncer de mama e ovário
- ↓ Pressão alta
- ↓ *Diabetes mellitus* tipo 2 em mulheres com DMG
- ↓ Depressão pós-parto
- ↑ Espaçamento entre nascimentos
- ↑ Perda de peso

*A OMS/UNICEF recomenda o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida, com a introdução de alimentos complementares aos 6 meses de idade e a continuação do aleitamento materno enquanto for mutuamente acordado pela mãe e a criança.

Nutrição materna adequada durante a amamentação é essencial para a saúde materna e infantil

Efeito da nutrição materna na saúde materna, composição do leite materno e amamentação¹⁻¹⁶

Efeito das insuficiências maternas de micronutrientes e desnutrição



Insuficiências maternas de micronutrientes, incluindo colina, DHA, ácido fólico e outras vitaminas do complexo B, iodo, selênio, vitamina A, D, E e K

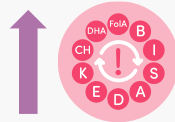
Muitas vezes em combinação com:



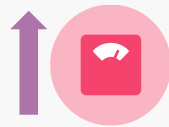
Sobrepeso/obesidade materna



Baixo peso/desnutrição materna



Risco de depleções e deficiências de micronutrientes



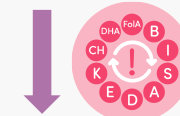
Peso após o nascimento



Risco cardiovascular e metabólico



Estado nutricional



Pode afetar os níveis de micronutrientes no leite materno, sua ingestão diária e estado nutricional



Pode afetar o crescimento saudável e o desenvolvimento cognitivo



Início tardio e menor duração da amamentação



Pode alterar ainda mais a composição do leite materno



Qualidade do leite materno

1. Agostoni C et al. *Pediatr Gastroenterol Nutr* [Revista de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição] 2009. 2. Allen LH et al. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser* [Série de workshops do Instituto de Nutrição Nestlé]. 2020. 3. Wagner CL et al. *Ann Nutr Metab* [Anais de Nutrição e Metabolismo] 2020. 4. Schaefer E et al. *Nutrients* 2020. 5. Lepe M et al. *Nutr Hosp* [Nutrição Hospitalar] 2011. 6. Mok E et al. *Pediatrics* [Pediatria] 2008. 7. Rong K et al. *Public Health Nutr* [Nutrição em Saúde Pública] 2015. 8. Kirkegaard H et al. *PLOS Medicina* 2021. 9. Soria-Contreras DC et al. *Nutrients* 2020. 10. Dijkhuizen M et al. *Revista Americana de Nutrição Clínica* 2001. 11. Daniels L et al. *Revista Americana de Nutrição Clínica* 2019. 12. Verduci et al. *Nutrients* 2020. 13. Ding M et al. *Revista Ásia-Pacífico de Nutrição Clínica* 2010. 14. Marshall NE et al. *Revista Americana de Obstetria e Ginecologia* 2022. 15. Kirkegaard H et al. *PLOS Medicina* 2021. 16. Agostoni C et al. *JPGN* 2009.

DHA, ácido docosahexaenóico.



Quais são os elementos principais de um estilo de vida saudável durante a amamentação?

Alimentação saudável e equilibrada durante a gravidez

Alimentos ricos em nutrientes importantes, como folato, outras vitaminas do complexo B, vitaminas A, D e E, colina, zinco, iodo e DHA^{25,26}

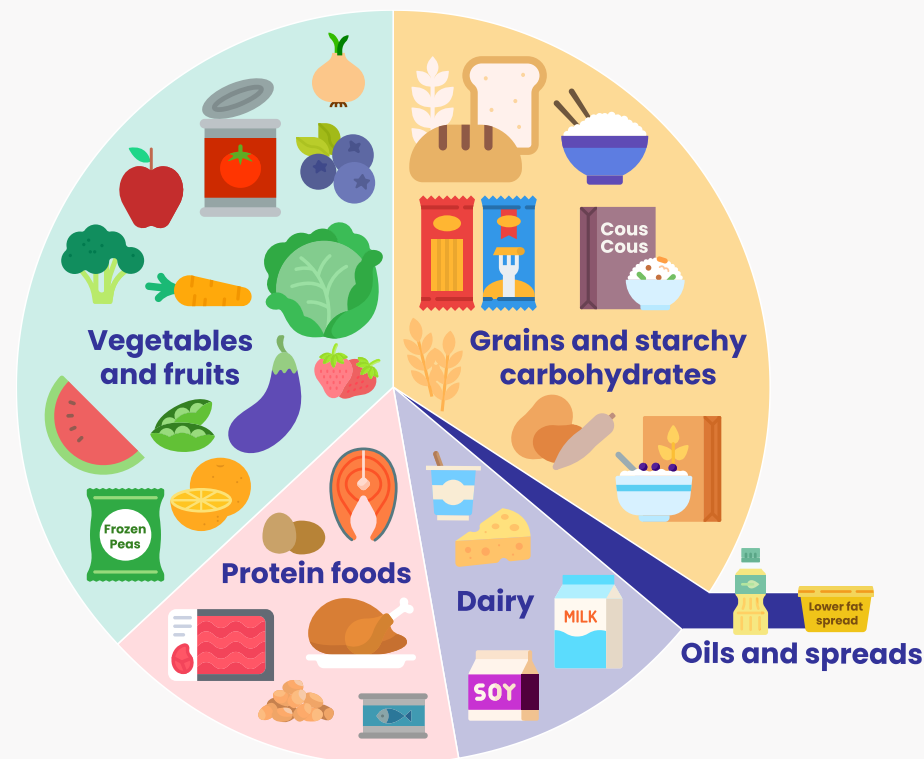
- **Vegetais** geralmente têm poucas calorias e são fontes importantes de muitos nutrientes, incluindo folato (vegetais folhosos verde-escuros), fibras, potássio, vitamina A e vitamina C. **Frutas** são fontes de muitos nutrientes, incluindo potássio, fibra dietética e vitamina C.

Consumir pelo menos 5 porções de uma variedade de frutas e vegetais por dia.

- **Alimentos ricos em proteínas** fornecem vários nutrientes diferentes. O ferro da carne tem uma boa biodisponibilidade, e peixes são uma importante fonte de ácidos graxos ômega-3 EPA e DHA*. Consuma mais feijões e leguminosas. O ideal seria consumir em médias duas porções de peixe por semana e menos carne vermelha e processada.

* De preferência com baixo teor de metilmercúrio, como salmão ou sardinha

Ingestão adequada dos 5 grupos de alimentos¹⁻⁴

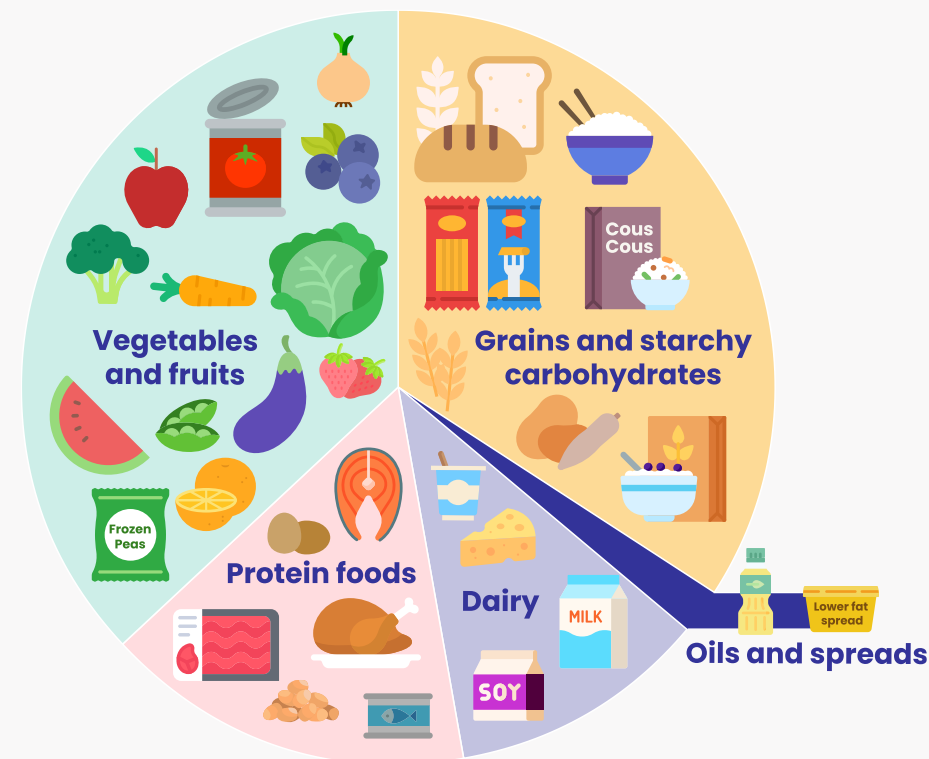


Alimentação saudável e equilibrada durante a gravidez

Alimentos ricos em nutrientes críticos, incluindo micronutrientes, são a escolha preferida, como folato, outras vitaminas do complexo B, vitaminas A, D e E, colina, zinco, iodo e DHA^{25,26}

Ingestão adequada dos 5 grupos de alimentos¹⁻⁴

- **Grãos e carboidratos amiláceos** (especialmente grãos integrais) são fontes importantes de muitos nutrientes, incluindo fibras, vitamina B1, B2, niacina, ferro, magnésio e selênio. Escolha de preferência as versões de grãos inteiros ou fibras com menos adição de gordura, sal e açúcar.
- **Produtos lácteos** fornecem muitos nutrientes, incluindo cálcio, vitamina A, B2, B12, proteína, potássio, zinco, magnésio e selênio. Escolha opções com menos gordura e menos açúcar.

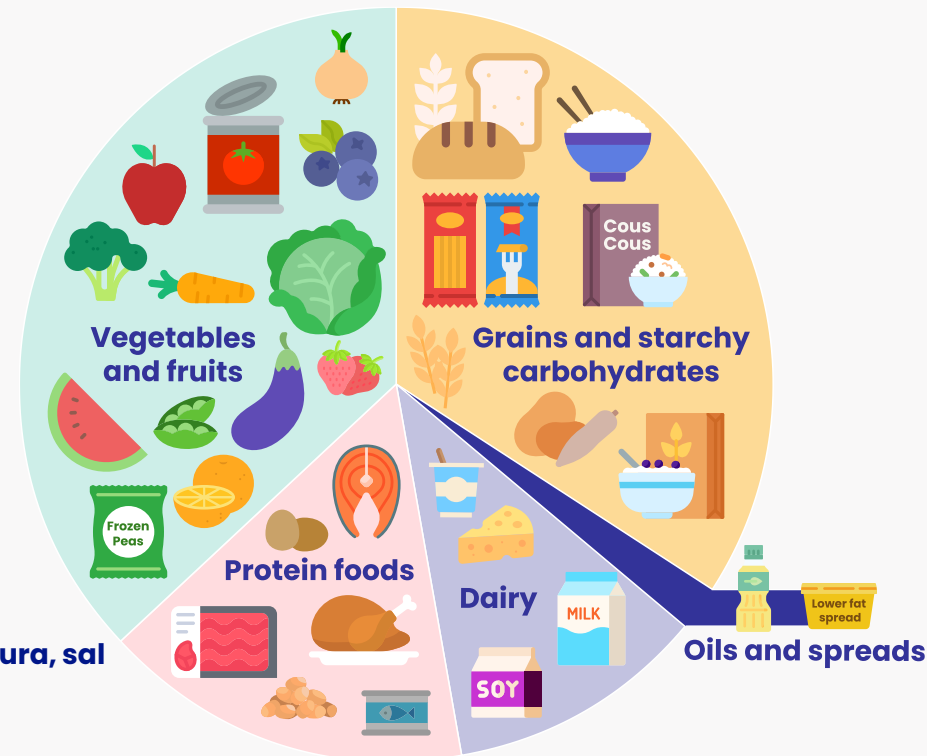


Alimentação saudável e equilibrada durante a gravidez

Alimentos ricos em micronutrientes, são as melhores escolhas, como folato, outras vitaminas do complexo B, vitaminas A, D e E, colina, zinco, iodo e DHA^{25,26}

Ingestão adequada dos 5 grupos de alimentos¹⁻⁴

- **Óleos e pastas** devem ser usados em pequenas quantidades. Escolha óleos insaturados e azeite de oliva.
- **Alimentos ricos em gordura, sal e açúcar** não são essenciais para a alimentação e devem ser consumidos com menos frequência e em pequenas quantidades.
- Beba bastante **água** todos os dias e evite bebidas açucaradas.

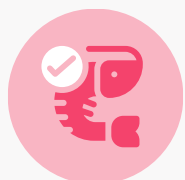


Alimentação equilibrada e saudável durante a amamentação

Considerações específicas¹⁻⁶



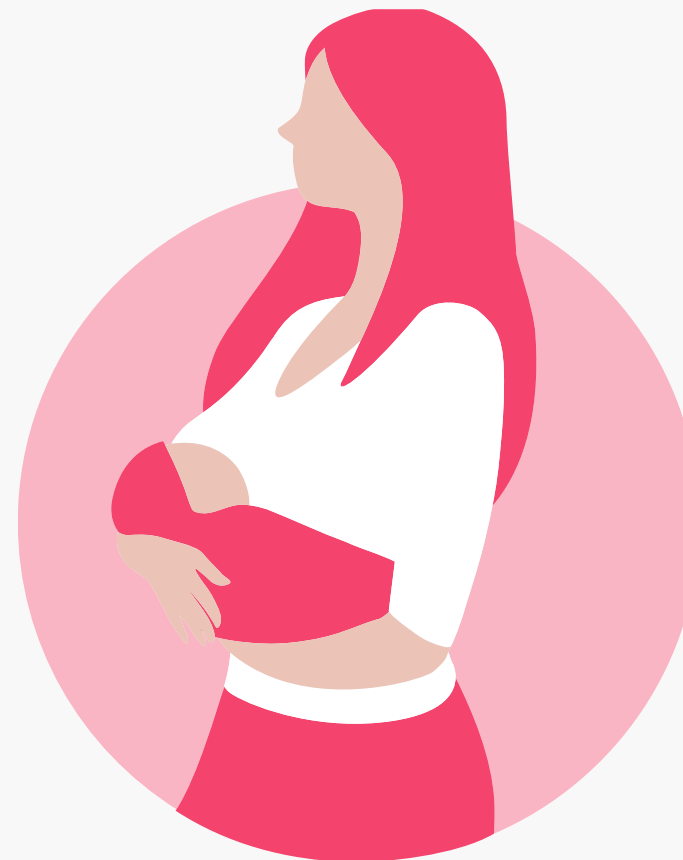
Geralmente, as mulheres **não precisam limitar ou evitar alimentos específicos** durante a amamentação (exceto bebidas alcoólicas)



Nenhuma restrição ou exclusão de potenciais alérgenos alimentares durante a amamentação é necessária para **prevenir alergias** na criança

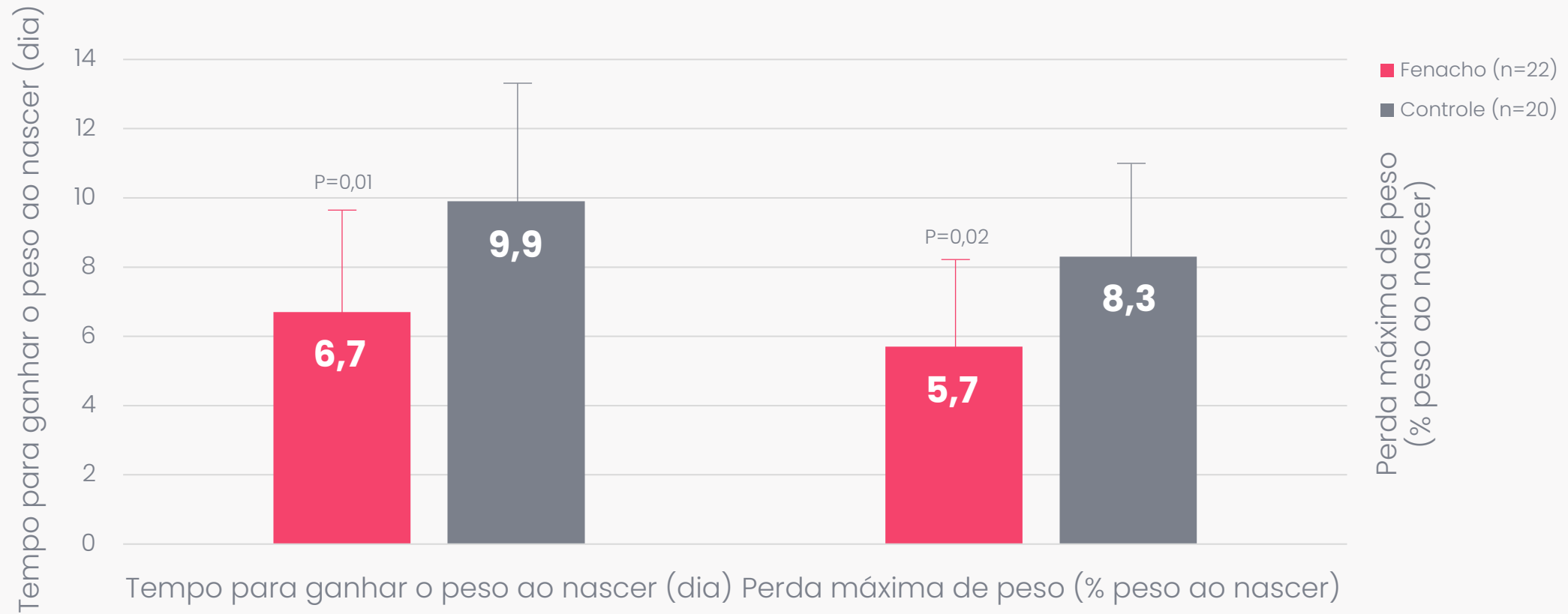


Fena grego, um tipo de semente normalmente consumido como chá, **ajuda a apoiar a amamentação** aumentando o volume do leite materno



Uso de feno grego durante a amamentação

A suplementação com feno grego melhora o volume do leite materno em até 135%, ajudando a recuperar o peso ao nascer 3 dias mais rápido e reduzindo a perda máxima de peso após o nascimento



Benefícios da atividade física regular durante o período de amamentação

Atividade física regular após o nascimento beneficia a saúde geral e o bem-estar materno: ¹⁻³

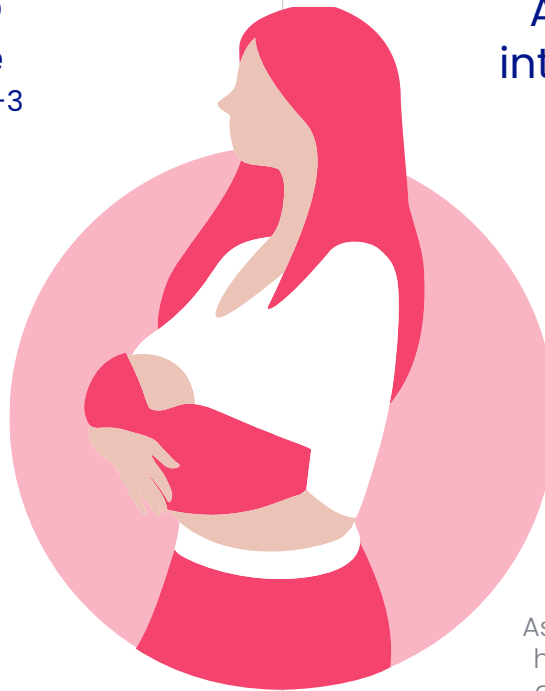
Humor ↑

Depressão pós-parto ↓

Contribui para atingir e manter um peso saudável*

Aptidão cardiorrespiratória ↑

*em combinação com uma alimentação saudável e equilibrada



Atividade aeróbica de intensidade moderada¹⁻³

Incorpore uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular, e realize alongamento leve



As mulheres que, antes da gravidez e amamentação, praticavam habitualmente atividades aeróbicas de intensidade vigorosa ou que eram fisicamente ativas podem continuar essas atividades após o nascimento.



Quais suplementos
de micronutrientes são recomendados
durante a amamentação?

Suplementação de micronutrientes

Mulheres que amamentam podem precisar de suplementação de micronutrientes para complementar a oferta nutricional do bebê¹⁻⁸



*Uma opção viável para a suplementação de vitamina D do bebê amamentado **Recomendado em países nos quais menos de 20% das famílias têm acesso a sal iodado (OMS 2007)

1. Allen LH et al. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser* [Série de workshops do Instituto de Nutrição Nestlé] 2020. 2. Wagner CL et al. *Ann Nutr Metab* [Anais de Nutrição e Metabolismo] 2020. 3. Schaefer E et al. *Nutrients* 2020. 4. Marshall NE et al. *Am J Obstet Gynecol* [Revista Americana de Obstetrícia e Ginecologia] 2022. 5. USDA e USDHHS. *Dietary guidelines for Americans* [Diretrizes dietéticas para americanos], 2020-2025. 9ª edição 2020. 6. Secretaria da OMS. *Public Health Nutrition* [Nutrição em Saúde Pública] 2007. 7. Bergmann RL et al. *Ann Nutr Metab* [Anais de Nutrição e Metabolismo] 2008. 8. Jia X et al. *Appl Physiol Nutr Metab* [Fisiologia Aplicada, Nutrição e Metabolismo] 2015.

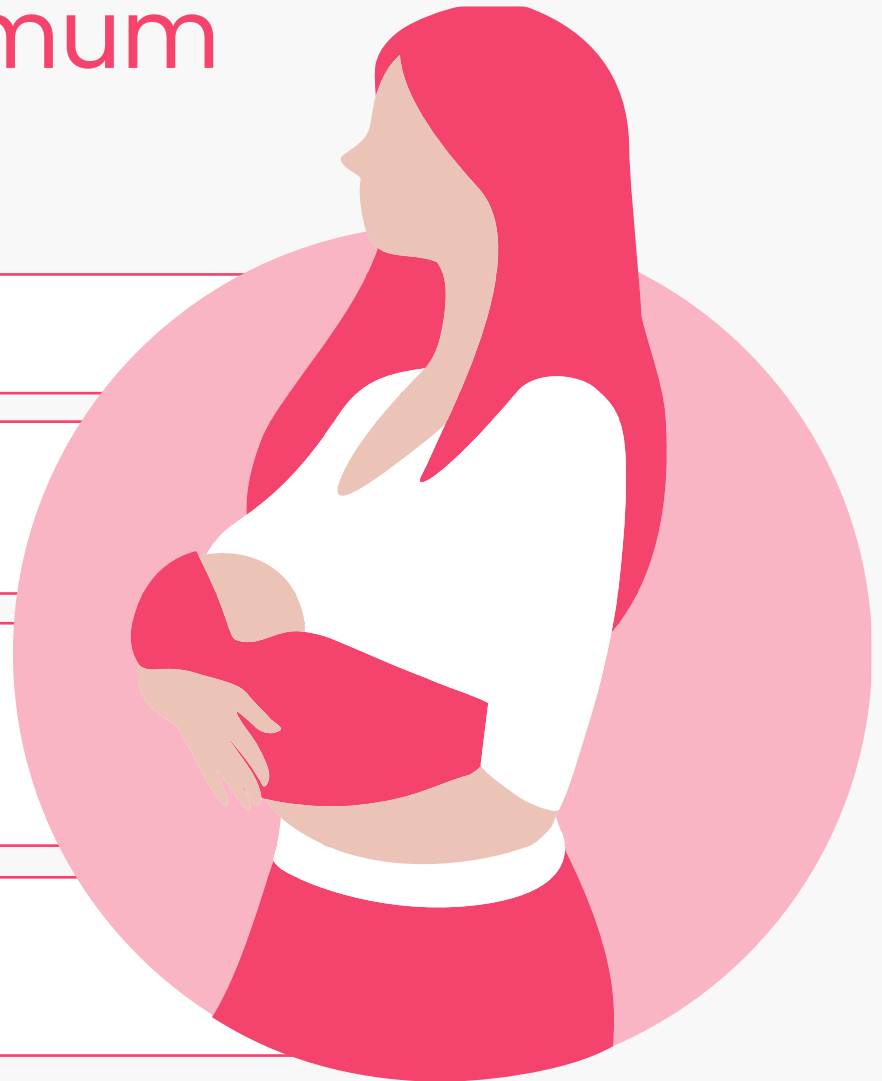
DHA, ácido docosahexaenóico.



Considerações adicionais para
apoiar a amamentação

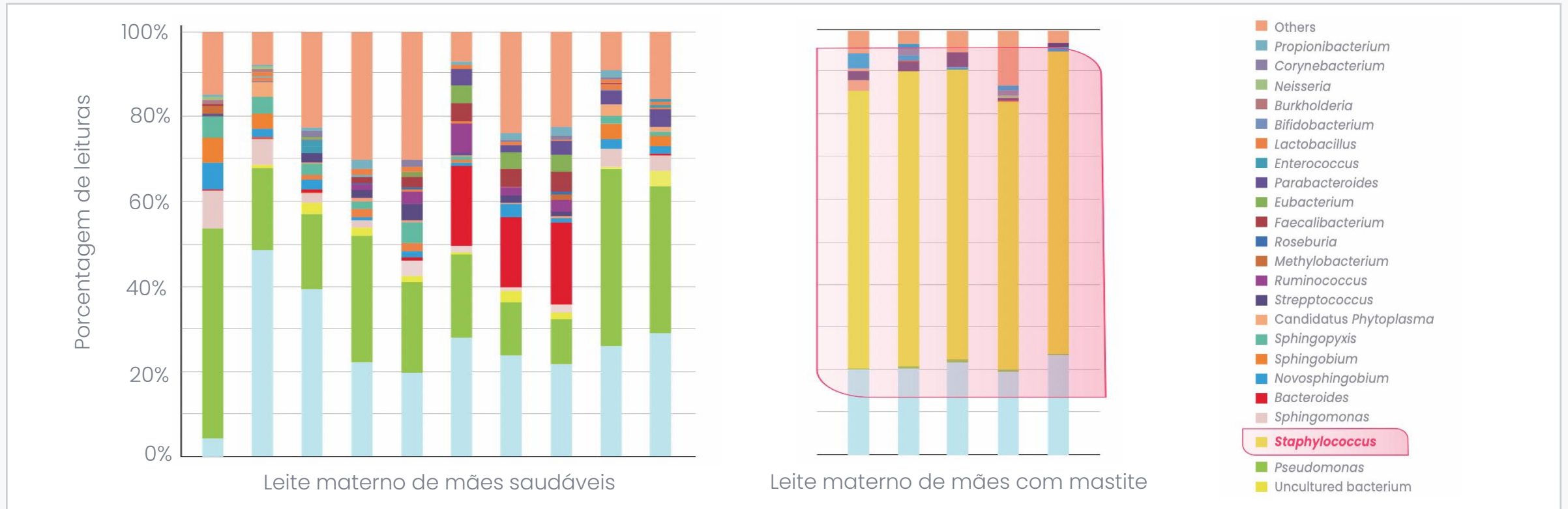
Mastite – uma condição comum em mães que amamentam

- 3% a 20% das mães que amamentam sofrem de mastite¹
- Mastite é uma inflamação da glândula mamária, geralmente causada por uma infecção, principalmente *Staphylococcus spp.*²
- A mastite requer tratamento imediato e adequado, incluindo o uso de antibióticos, para garantir a continuação da amamentação^{1,3}
- *Staphylococcus spp.* estão se tornando mais resistentes aos antibióticos, portanto, abordagens alternativas precisam ser consideradas⁴⁻⁷



Microbiota alterada do leite materno em mães com mastite infecciosa

O leite materno de mães com mastite infecciosa é caracterizado por baixa diversidade bacteriana e predominância de *Staphylococcus spp.*¹



Mastite – o uso de um determinado probiótico

Lactobacillus Fermentum CECT5716 ocorre naturalmente no leite humano¹

O uso oral de *Lactobacillus Fermentum*CECT5716 demonstra clinicamente:

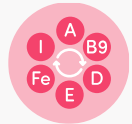


- Reduzir a carga de *Staphylococcus spp.* no leite materno¹⁻³



- Reduzir o risco de desenvolver mastite em mães que amamentam²

Conclusões



- As necessidades nutricionais, especialmente de **micronutrientes**, aumentam durante a amamentação.



- Uma alimentação equilibrada e variada e um estilo de vida saudável durante a amamentação são essenciais para a saúde materna e infantil.



- No entanto, a ingestão inadequada de micronutrientes por mães que amamentam é relatada e provavelmente é comum.



- Suplementação materna de micronutrientes, incluindo DHA, pode ser necessária para complementar a ingestão materna e do bebê amamentado.



- Para apoiar ainda mais a amamentação, pode-se considerar o uso de certos chás de ervas, como chá de feno grego, bem como a ingestão do probiótico *L. fermentum* CECT5716 para reduzir *Staphylococcus spp.* carga no leite materno e o risco de mastite.

