



Leite materno

Nutrição, proteção e cuidado

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
A G O S T O • 2 0 2 5

Índice

- 1 • Introdução**
- 2 • O que é o leite materno?**
- 3 • A importância do leite materno**
- 4 • Tipos de leite materno**
- 5 • Benefícios do leite materno para o bebê**
- 6 • Vantagens do aleitamento para a mãe**
- 7 • Importância do incentivo à amamentação**
- 8 • Apoio profissional para o aleitamento materno**

Introdução

O aleitamento materno é uma **prática essencial para a saúde** e o desenvolvimento do bebê, além de trazer benefícios importantes para a mãe. O leite materno é um **alimento completo**, com **composição única** e em **constante adaptação** às necessidades do bebê. Rico em anticorpos, enzimas, gorduras saudáveis, proteínas e vitaminas, ele oferece nutrição equilibrada, reforço imunológico e **proteção** contra diversas doenças.

Mais do que um alimento, o **leite materno é um elo poderoso entre mãe e filho**, fortalecendo o **vínculo afetivo** e contribuindo para o **equilíbrio emocional** do bebê. Seus efeitos positivos se estendem por **toda a vida**, reduzindo o risco de doenças crônicas na infância e na vida adulta, além de favorecer o **desenvolvimento cognitivo e neurológico**.

Neste informativo, você vai entender por que o leite materno é considerado **o melhor alimento da vida**: quais são seus tipos, os benefícios comprovados tanto para a saúde da criança quanto da mãe e a importância de **apoiar o aleitamento materno** desde os primeiros dias. **Boa leitura!**





O que é o leite materno?

O leite materno é o alimento produzido pelas glândulas mamárias das mulheres após o parto e representa a **fonte mais completa e equilibrada de nutrição** para o recém-nascido.

É uma substância viva e em constante transformação, composta por água, proteínas, gorduras saudáveis, carboidratos, vitaminas, minerais, enzimas, hormônios e uma variedade de anticorpos e células de defesa.

Sua composição muda conforme o tempo de amamentação e até mesmo durante o dia, ajustando-se às necessidades nutricionais e imunológicas do bebê.

A importância do leite materno

O leite materno vai muito além de um simples alimento, ele é **fonte de proteção**, vínculo e saúde para o bebê e a mãe.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o **aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida**, sem a introdução de água, chás ou outros alimentos. A partir daí, deve ser mantido junto com a alimentação complementar **até os 2 anos de idade ou mais**.





Tipos de leite materno

O **leite materno** passa por **transformações** ao longo do tempo, acompanhando o desenvolvimento do bebê e suas necessidades nutricionais e imunológicas. Essas mudanças ocorrem em **três fases principais**, cada uma com características e funções específicas:

🔹 Colostro

É o primeiro leite produzido pela mãe, geralmente do nascimento **até o 5º dia pós-parto**. De coloração transparente ou amarelada e textura espessa, o colostro é extremamente concentrado e possui baixo volume, mas alto valor biológico.

- Rico em **proteínas, anticorpos, leucócitos** e **fatores imunológicos** que protegem o bebê contra infecções
- Contém substâncias que **ajudam na formação do intestino** e na expulsão do mecônio (as primeiras fezes do recém-nascido)
- Por sua composição protetora, é conhecido como “**a primeira vacina**” do bebê

💧 Leite de transição

Produzido aproximadamente **entre o 5º e o 14º dia após o parto**, marca a transição entre o colostro e o leite maduro. A quantidade aumenta significativamente para atender à crescente demanda do bebê.

- Possui maior teor de **gorduras, açúcares** (como a lactose) e **calorias** em comparação ao colostro
- Ainda mantém uma **boa quantidade de componentes** imunológicos
- É **essencial para sustentar** o ritmo acelerado de crescimento dos primeiros dias de vida

💧 Leite maduro

Produzido a partir da 3ª semana pós-parto, o leite maduro tem composição estável e atende plenamente às necessidades nutricionais do bebê até os 6 meses de vida, sendo suficiente como alimento exclusivo até esse período.

- Composto por **água, gorduras saudáveis, proteínas, vitaminas, minerais e anticorpos**



Benefícios do leite materno para o bebê

O leite materno é o **alimento ideal para o bebê**, pois oferece muito mais do que nutrição: ele contribui diretamente para a saúde, o desenvolvimento físico e o bem-estar emocional da criança. Seus benefícios são amplos e cientificamente comprovados:



- **Fortalece o sistema imunológico**, ajudando a proteger contra infecções respiratórias, gastrointestinais, urinárias e outras doenças comuns na infância
- **Reduz o risco de alergias, obesidade, diabetes tipo 1 e tipo 2**, além de outras condições crônicas na vida adulta
- **Favorece o desenvolvimento neurológico e cognitivo**, contribuindo para melhores habilidades motoras, sensoriais e de aprendizagem
- **Estimula o crescimento e a formação adequada da mandíbula, dos dentes e da musculatura facial**, auxiliando também na fala e na respiração
- **Garante nutrição completa e equilibrada**, dispensando a necessidade de outros alimentos ou líquidos até os 6 meses de idade
- **Fortalece o vínculo afetivo**, durante a amamentação promove segurança emocional e aproxima a mãe e o bebê

Vantagens do aleitamento para a mãe

A amamentação também traz importantes vantagens para a saúde física e emocional da mulher. Além de ser um **gesto de cuidado** com o bebê, amamentar promove bem-estar e **proteção** para a mãe em diferentes fases da vida:

- **Acelera a recuperação pós-parto**, pois a sucção do bebê estimula a liberação de ocitocina, hormônio que ajuda o útero a voltar ao tamanho normal e reduz o risco de hemorragias
- **Contribui para a perda de peso de forma natural**, já que o corpo consome mais energia para produzir leite
- **Reduz o risco de câncer de mama, ovário e endométrio**, especialmente em mulheres que amamentam por períodos prolongados
- **Fortalece o vínculo afetivo com o bebê**, promovendo maior conexão emocional e sensação de bem-estar





Importância do incentivo à amamentação

A amamentação, embora seja um **processo natural**, pode envolver dúvidas, inseguranças e dificuldades. Por isso, o **acolhimento** e a **orientação adequada** fazem toda a diferença.

O **apoio** de profissionais de saúde, como pediatras, enfermeiros, nutricionistas e consultores em amamentação, é essencial para que esse momento seja vivido com mais **segurança e tranquilidade**. Incentivar o aleitamento materno é investir em um **futuro mais saudável e humano**.

Apoio profissional para o aleitamento materno

Para as **mamães** que precisam de **apoio** e incentivo à amamentação, o **Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima** da Unimed Curitiba oferece um **cuidado seguro, acolhedor e especializado** nas áreas de ginecologia e obstetrícia.

Um dos diferenciais é o **aleitamento beira leito**, que reforça a importância do contato precoce entre a mãe e o bebê, fortalecendo vínculos e incentivando o sucesso da amamentação desde os primeiros momentos.





As mães também contam com uma **equipe especializada** de enfermeiros e consultores em amamentação, que oferecem **apoio emocional** e **orientações práticas** sobre pega, ordenha, posições adequadas e cuidados com as mamas, ajudando a prevenir dor, fissuras e mastite. Além disso, com todo o suporte do médico pediatra para acompanhar o bebê.

Outro recurso disponível é a **laserterapia de baixa intensidade**, que contribui para a **cicatrização** de traumas mamilares, **alivia a dor** e melhora a circulação local, promovendo mais **conforto** e **bem-estar** durante o processo de amamentação.

Saiba mais em: unimedcuritiba.com.br/fatima.

MUDE1 HÁBITO

Jeito de Cuidar

UNIMED



Unimed 
Curitiba

Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba especialista em pediatria e integrante do corpo clínico do Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima, Wilma Lilia de Castro e Souza Silva.

