



© SENDRA

# 2015

## Leite materno: Alimento e amor



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



**Leite materno: o primeiro medicamento personalizado do bebê**

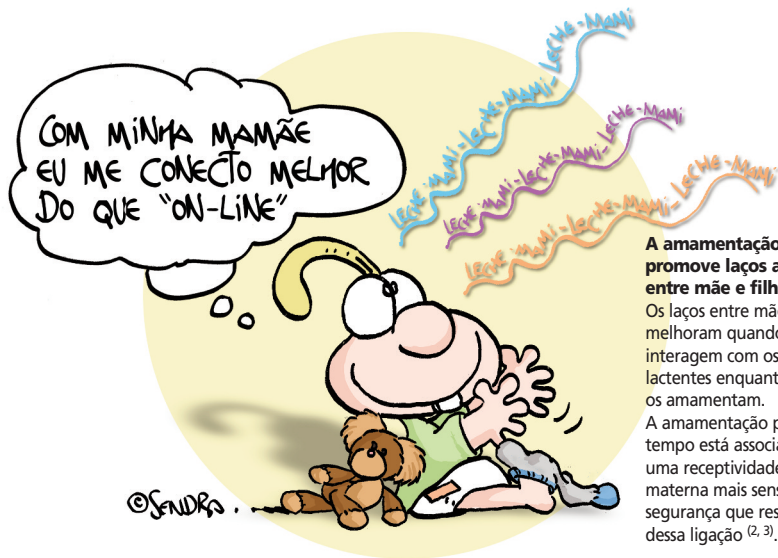
O leite materno exerce uma importante função na formação e manutenção da saúde do recém-nascido. Não apenas previne contra os micróbios nocivos, mas, também, alimenta aqueles úteis, e ativa o sistema imunológico de um recém-nascido <sup>(1)</sup>.

# Janeiro

<i>Domingo</i>	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Organização Pan-Americana da Saúde

Janeiro marca o início do ano 113 da OPAS



**A amamentação promove laços afetivos entre mãe e filho**

Os laços entre mãe e filho melhoram quando as mães interagem com os seus lactentes enquanto os amamentam.

A amamentação por mais tempo está associada a uma receptividade materna mais sensível e à segurança que resulta dessa ligação <sup>(2, 3)</sup>.

# Fevereiro

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Organização Pan-Americana da Saúde

4 fevereiro  
Dia Mundial do  
Câncer



EU SOU UM GOURMET!  
O LEITE MATERNO ME  
DÁ BOM GOSTO

**A amamentação ajuda as crianças a gostarem de alimentos saudáveis**

Comparado com os lactentes alimentados com fórmula, os bebês amamentados aceitam melhor novos alimentos durante a infância, já que a dieta da mãe está refletida em seu leite <sup>(4)</sup>. Isso talvez explique por que a amamentação por mais tempo está associada a uma dieta mais saudável em crianças com 6 anos de idade <sup>(5)</sup>. Uma boa dieta reduz o risco para doenças crônicas em etapas posteriores da vida.

# Março

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Organização Pan-Americana da Saúde

8 março  
Dia  
Internacional  
da Mulher

13 março  
Dia  
Mundial  
do Rim

22 março  
Dia Mundial  
da Água

24 março  
Dia  
Mundial da  
Tuberculose



### A amamentação também beneficia a saúde das mães

A amamentação protege contra os cânceres de mama e ovariano, contra o diabetes tipo 2 e algumas doenças cardiovasculares. As mulheres que amamentam por 6 a 11 meses apresentam um risco 11% menor de terem diabetes tipo 2 do que as que nunca amamentam <sup>(6)</sup>. O risco para câncer ovariano é 34% inferior dentre as mulheres que amamentam, comparado com aquelas que não o fazem <sup>(7)</sup>.

# Abril

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Organização Pan-Americana da Saúde

7 abril  
Dia Mundial  
da Saúde

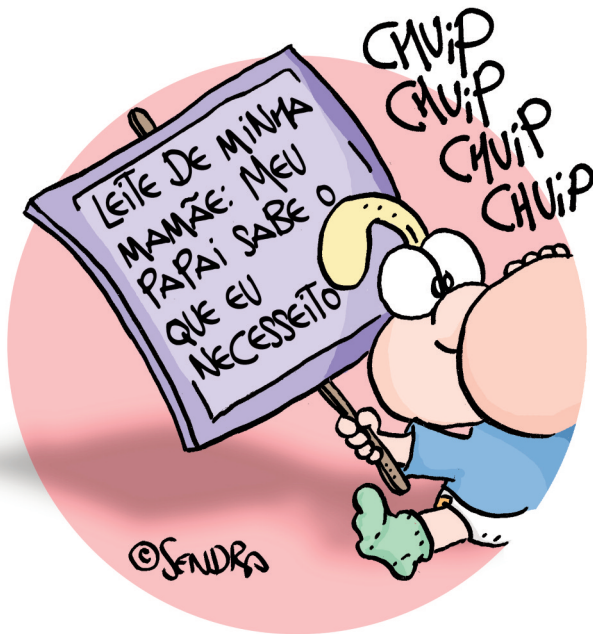
22 abril  
Dia Internacional  
da Mãe Terra

25 abril  
Dia Mundial  
da Malária

25 abril - 2 maio  
Semana de Vacinação  
das Américas  
Semana Mundial  
de Imunização

28 abril  
Dia Mundial da  
Saúde e Segurança  
no Trabalho





**O pai desempenha uma função importante no apoio à amamentação**

As ações e atitudes dos pais oferecem extraordinário potencial para facilitar a amamentação. Se um pai considera a amamentação importante para a saúde e o bem-estar de seu bebê, isso contribuirá para uma boa experiência tanto da mãe quanto da criança <sup>(8)</sup>.

# Maio

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Organização Pan-Americana da Saúde

3 maio Dia Mundial da Liberdade de Imprensa	15 maio Dia Internacional da Família	17 maio Dia Mundial da Hipertensão	18 - 26 maio Assembléia Mundial da Saúde, OMS	22 maio Dia Mundial da Diversidade Biológica	31 maio Dia Mundial sem Tabaco
--	---	---------------------------------------	--	---	-----------------------------------



**O Papa Francisco abençoa a amamentação**

Enquanto batizava lactentes na Capela Sistina, o Papa Francisco disse às mães: "Se eles tiverem fome, mães, alimente-os—sem pensar duas vezes—porque eles são as pessoas mais importantes aqui."<sup>(9)</sup> Se as barreiras à amamentação em público forem eliminadas, a amamentação, uma vez mais, se tornará uma norma social, reconhecida e aceita como o modo ideal para alimentar uma criança <sup>(10)</sup>.

- 4 junho  
Dia Internacional das Crianças Vítimas Inocentes de Agressão
- 5 junho  
Dia Mundial do Meio Ambiente

- 14 junho  
Dia Mundial do Doador de Sangue
- 17 junho  
Dia Mundial da Luta contra a Desertificação e a Seca
- 22 - 26 junho  
Comitê Executivo da OPAS

- 26 junho  
Dia Internacional da Luta contra o uso Indevido e o Tráfico Ilícito de Drogas
- 26 junho  
Dia Internacional de Apoio às Vítimas de Tortura

# Junho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Organização Pan-Americana da Saúde



### O uso de fórmula infantil em hospitais prejudica a amamentação

Mesmo que uma mãe pretenda amamentar de maneira exclusiva, dar fórmula a seus bebês no hospital dobrará o risco de que o bebê não seja amamentado plenamente após o primeiro mês do bebê e triplicará o risco de que o bebê não seja amamentado aos 2 meses de idade <sup>(1)</sup>. Um número maior de hospitais precisam se tornar “amigos da criança” e assim evitar a desnecessária suplementação de fórmula no hospital assim como outras barreiras à amamentação <sup>(2)</sup>.

# Julho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Organização Pan-Americana da Saúde

11 julho  
Dia Mundial  
da População

28 julho  
Dia Mundial  
contra a  
Hepatite



LEITE MATERNO  
NÃO HA SUBSTITUTO



**É importante proteger a amamentação contra a comercialização inapropriada da fórmula infantil**

O Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno fornece as diretrizes para prevenir a comercialização inapropriada de substitutos do leite materno, inclusive fórmula infantil, mamadeiras, chupetas e outros produtos relacionados com alimentação do bebê <sup>(13)</sup>. Mas o código deve ser legislado e monitorado. Quando há a violação por parte das empresas, elas devem ser sancionadas.

# Agosto

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Organização Pan-Americana da Saúde

1-7 agosto  
Semana Mundial  
do Aleitamento  
Materno

9 agosto  
Dia Internacional  
da População  
Autóctone do  
Mundo

12 agosto  
Dia  
Internacional da  
Juventude



© SENDRA

**Amamentar contribui para a preservação do meio-ambiente**

O leite materno é um alimento natural e renovável que reduz a poluição do meio-ambiente já que não requer recipientes, papel, combustível ou transporte. 1 milhão de bebês alimentados por fórmula usam 150 milhões de recipientes de fórmula, muitos dos quais acabam em aterros sanitários <sup>(14)</sup>.

# Setembro

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Organização Pan-Americana da Saúde

8 setembro  
Dia Internacional da Alfabetização

10 setembro  
Dia Mundial para Prevenção do Suicídio

12 setembro  
Dia do Bem-Estar no Caribe  
12 - 18 setembro  
Semana do Bem-Estar nas Américas

16 setembro  
Dia Internacional para Preservação da Camada de Ozônio

21 setembro  
Dia Internacional da Paz

28 setembro  
Dia Mundial da Raiva  
29 setembro  
Dia Mundial do Coração

28 set. - 2 out.  
Coselho Diretivo da OPAS





**A amamentação deixa os bebês mais inteligentes, contribui para que permaneçam na escola por mais tempo**

Os adultos que foram amamentados quando crianças atingem 2 a 5 pontos a mais nos indicadores de desenvolvimento cognitivo <sup>(15)</sup>. A amamentação é também associada ao maior alcance educacional <sup>(16)</sup>.

# Outubro

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Organização Pan-Americana da Saúde

- |   |   |   |  |   |   |                                     |
|---|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| 1 outubro<br>Dia Internacional dos Idosos | 3 outubro<br>Dia Interamericano da Água   | 10 outubro<br>Dia Mundial da Saúde Mental | 13 outubro<br>Dia Internacional para a Redução dos Desastres | 15 outubro<br>Dia Mundial da Lavagem das Mãos | 17 outubro<br>Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza | 24 outubro<br>Dia das Nações Unidas |
| 8 outubro<br>Dia Mundial da Visão         | 11 outubro<br>Dia Internacional da Menina |   |  | 16 outubro<br>Dia Mundial da Alimentação      |   | 24 outubro<br>Dia Mundial da Pólio  |



**A amamentação ajuda as crianças a manterem um peso saudável**

A amamentação por mais tempo pode reduzir a prevalência de sobrepeso e obesidade em cerca de 10%, contribuindo à redução das doenças graves crônicas associadas a essas <sup>(15)</sup>. A promoção da amamentação deve ser um componente dos programas dirigidos ao crescimento saudável e à prevenção da obesidade de crianças <sup>(17)</sup>.

# Novembro

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Organização Pan-Americana da Saúde

6 novembro Dia da Malária nas Américas	8 novembro Dia da Radiologia	16 novembro Dia Internacional da Tolerância	16 novembro Dia Mundial em Memória das Vítimas de Trânsito	19 novembro Dia Mundial das Doenças Pulmonárias Obstrutivas Crônicas	20 novembro Dia Universal da Criança	25 novembro Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra a Mulher
---	------------------------------------	--	--	---	---	--



**O leite materno fornece nutrição única para os bebês**

O leite materno supre todos os nutrientes que os bebês necessitam nos 6 primeiros meses de vida e contribui substancialmente para as suas necessidades nutricionais após essa idade. Novos componentes nutricionais e imunológicos únicos do leite materno são descobertos continuamente <sup>(1)</sup>.

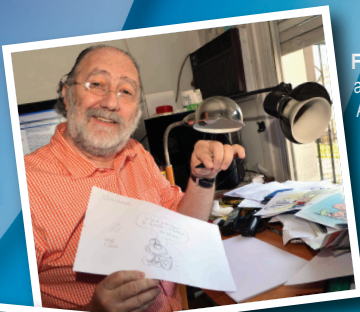
A fórmula tenta acompanhar os avanços, porém nunca conseguirá.

# Dezembro

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Organização Pan-Americana da Saúde

- 1 dezembro: Dia Mundial da AIDS
- 2 dezembro: Aniversário da OPAS
- 3 dezembro: Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
- 3 dezembro: Dia Pan-Americano do Médico
- 10 dezembro: Dia dos Direitos Humanos



**Fernando Sendra**, um cartunista argentino, é conhecido por toda a América Latina por seu personagem perspicaz e inteligente - Matias. Sendra é autor de mais de 20 livros, incluindo 10 da série ***Eu, Matias***.

Em 1990, suas histórias em quadrinhos com esse personagem (antes chamado Prudencio) começaram a aparecer no El Clarín, o jornal mais popular da Argentina.

Desde 2002, Sendra tem generosamente criado imagens para a OPAS usar na promoção do aleitamento materno. A resposta positiva a esses materiais ilustra o poder do humor em mensagens de saúde pública. Imagens de Matias estão sendo utilizadas para promover a campanha de amamentação da OPAS, sob a bandeira ***Amamentação: Amor e Saúde para toda a Vida***. Em 2010, perante os Ministros da Saúde das Américas, Sendra recebeu o prêmio de Campeão de Saúde da OPAS em reconhecimento a suas contribuições para a saúde pública.



A OPAS incentiva a disseminação desse material para a promoção do aleitamento materno. Para obter uma licença para a reprodução deste material, no todo ou em parte, para fins não comerciais, por favor envie o seu pedido para [publications@paho.org](mailto:publications@paho.org). É necessária uma licença, como este material está sujeito a direitos de autor e sua reprodução sem permissão pode constituir uma violação dos direitos de propriedade intelectual.

## Referências

1. Gura T. Nature's first functional food. *Science*, 15 August 2014. 345(6198): p. 747-9.
2. Britton C. et al., Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2007. Issue 1.
3. Thamer A. et al., Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. *J Dev Behav Pediatr*, 2012. 33(5): p. 396-404.
4. Maier AS. et al., Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. *Clinical Nutrition*, 2008. 27(6): p. 849-57.
5. Pemine CG. et al., Breastfeeding duration is associated with child diet at 6 years. *Pediatrics*, 2014. 134(S50): p. [http://pediatrics.aappublications.org/content/134/Supplement\\_1/S50.full.html](http://pediatrics.aappublications.org/content/134/Supplement_1/S50.full.html).
6. Jager S. et al., Breast-feeding and maternal risk of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Diabetologia*, 2014. 57(7): p. 1355-65.
7. Feng LP. et al., Breastfeeding and the risk of ovarian cancer: a meta-analysis. *J Midwifery Womens Health*, 2014 Jul. 59(4):428-37.
8. Sherrif N. et al., Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis *Midwifery*, June 2014. 30(6): p. 667-77.
9. Lutter CK. The Pope Blesses Breastfeeding. *Lancet Global Health Blog* <http://globalhealth.thelancet.com/2014/01/22/pope-francis-blesses-breastfeeding>, 2014.
10. Pan American Health Organization, Breastfeeding: a contemporary issue in a globalized world. 2014, PAHO: Washington DC.
11. Chantry CJ, et al., In-hospital formula use increases early breastfeeding cessation among first-time mothers intending to exclusively breastfeed. *J Pediatr*, Jun 2014. 164(6): p. 1339-45.
12. World Health Organization, Pan American Health Organization, and UNICEF, The Baby Friendly Hospital Initiative. 2009, WHO: Geneva.
13. World Health Organization, The International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes. 1981, WHO: Geneva.
14. U.S. Department of Health and Human Services, The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. 2011, U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General: Washington, DC.
15. Horta BL and Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: A systematic review. 2013, World Health Organization: Geneva.
16. Victora CG. et al., Breastfeeding and school achievement in Brazilian adolescents. *Acta Paediatr Suppl*, 2005 Nov. 94(11): p. 1656-60.
17. Pan American Health Organization, Plan of Action for the Prevention of Obesity in Children and Adolescents CD53/9. October 2014, PAHO: Washington DC.



Para mais informações, dirigir-se a  
[www.paho.org/alimentacioninfantil](http://www.paho.org/alimentacioninfantil)  
ou contatar [publications@paho.org](mailto:publications@paho.org)

# www.paho.org

525 23rd St, NW  
Washington DC 20037  
Tel: (202) 974-3000  
Fax: (202) 974-3663

[twitter.com/pahowho](https://twitter.com/pahowho)  
[twitter.com/opsoms](https://twitter.com/opsoms)  
[facebook.com/PAHOWHO](https://facebook.com/PAHOWHO)  
[flickr.com/pahowho](https://flickr.com/pahowho)  
[youtube.com/pahopin](https://youtube.com/pahopin)



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas