



# Amamentação Exclusiva: A Única Fonte de Água de que o Bebê Precisa

P&R nº 5

Perguntas & Respostas (P&R)

Reedição Junho 2004

Recém-nascidos saudáveis vêm ao mundo bem hidratados e assim permanecem se forem alimentados exclusivamente com leite materno, dia e noite, mesmo nos climas mais quentes e secos. Apesar disso, a prática de dar água aos bebês durante os primeiros seis meses — período recomendado para a amamentação exclusiva — ainda persiste em muitas partes do mundo, com terríveis conseqüências nutricionais e para a saúde. Estas Perguntas & Respostas abordam tais conseqüências e o papel da amamentação para a satisfação das necessidades de água do lactente.

## **P** Por que razão se recomenda a amamentação exclusiva durante os primeiros seis meses?

As directrizes internacionais recomendam a amamentação exclusiva durante os primeiros seis meses com fundamento em evidências científicas dos benefícios para a sobrevivência, o crescimento e o desenvolvimento infantis. O leite materno fornece toda a energia e os nutrientes de que o bebê precisa durante os primeiros seis meses. A amamentação exclusiva reduz a mortalidade infantil causada por doenças comuns na infância tais como diarreia e pneumonia, acelera a recuperação durante as doenças e favorece o espaçamento entre as gestações.

## **P** A suplementação precoce com água é uma prática comum? Se a resposta for afirmativa, por que razão?

A prática de se dar água e outros líquidos como chás, água açucarada e sumos aos bebês que mamam nos primeiros meses é muito difundida no mundo todo, como ilustrado na Figura 1. Esta prática muitas vezes começa já no primeiro mês de vida. Pesquisas efectuadas nos arredores de Lima, Peru, mostraram que 83 por cento dos bebês recebiam água e chás no primeiro mês de vida. Estudos realizados em várias comunidades de Gâmbia, Filipinas, Egito e Guatemala relatam que mais de 60 por cento dos recém-nascidos eram alimentados com água açucarada e/ou chás.

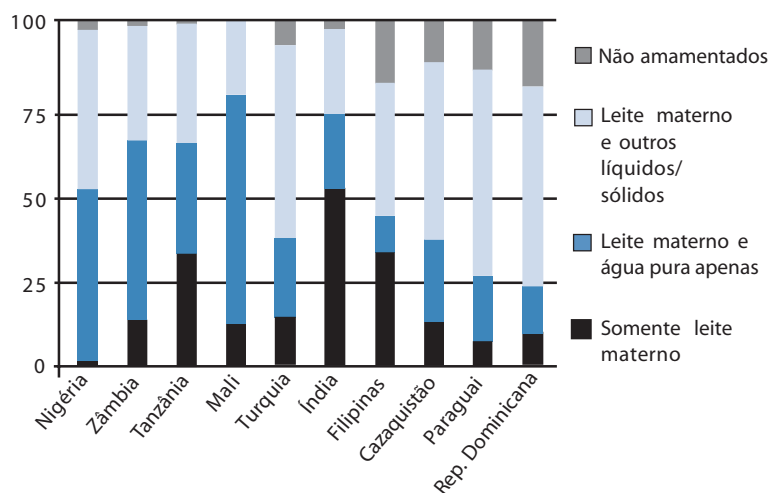
As razões apresentadas para a suplementação alimentar com água variam entre as diversas culturas. Algumas das razões mais comuns são:

- ♦ necessidade vital
- ♦ saciar a sede
- ♦ aliviar a dor (cólicas ou dores de ouvido)
- ♦ prevenir e tratar gripes e constipação
- ♦ acalmar a irritação

Crenças culturais e religiosas também influenciam a suplementação alimentar com água dos recém-nascidos. Adágios transmitidos de geração em geração aconselham as mães a dar água aos seus bebês. A água pode ser vista como a fonte da vida — uma necessidade tanto espiritual como fisiológica. Algumas culturas consideram o acto de dar água ao recém-nascido como uma forma de acolher a criança na sua vinda ao mundo.

A orientação dos serviços de saúde também influencia a utilização de água em muitas comunidades e hospitais. Por exemplo, um estudo realizado numa cidade do Gana descobriu que 93 por cento das parteiras acreditava que se deve dar água a todos os bebês a partir do primeiro dia de vida. No Egito, muitas enfermeiras aconselham as mães a dar água com açúcar após o parto.

Figura 1. Práticas de Alimentação Entre Lactentes



Fonte: Inquéritos demográficos e de saúde, 1990-1995. Baseados na segunda entrevista após 24 horas para filhos de entrevistados com menos de 4 meses no momento da pesquisa.

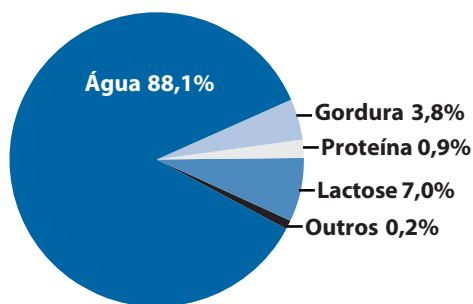
## **P** Como é que os bebês amamentados obtêm água suficiente?

Dependendo da temperatura, humidade, peso e nível de actividade do bebé, a necessidade média diária de líquidos para bebês saudáveis varia entre 80 a 100 ml/kg na primeira semana de vida e 140 a 160 ml/kg entre o 3º e o 6º mês. Estas quantidades são completamente obtidas através do leite materno se a amamentação for exclusiva e não restrita (sempre que o bebé quiser, de dia e de noite) por duas razões:

**O leite materno é 88 por cento água.** A quantidade de água do leite materno consumida pelo bebé exclusivamente amamentado satisfaz as necessidades da criança e fornece uma considerável margem de segurança. Muito embora o recém-nascido obtenha pouca água com o leite inicial espesso e amarelado (colostro), nenhuma quantidade adicional é necessária porque os bebês nascem com uma reserva extra de água. Leites com maior teor de água “aparecem” geralmente por volta do terceiro ou quarto dia. A Figura 2 mostra os principais componentes do leite materno.

**O leite materno é pobre em solutos.** Uma das principais funções da água é expelir, através da urina, os solutos presentes em excesso no organismo. Substâncias dissolvidas (por exemplo, sódio, potássio, nitrogénio e cloretos) são conhecidas como solutos. Os rins — embora imaturos até a idade de aproximadamente três meses — são

**Figura 2. Composição do Leite Materno**



Fonte: Lawrence R. *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. 4th ed. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc. 1994

capazes de concentrar solutos em excesso na urina para manter uma composição química corporal saudável e equilibrada. Como o leite materno é pobre em solutos, o bebé não necessita de tanta água como uma criança mais velha ou um adulto.

## **P** E os bebês que vivem em climas quentes e secos?

A água presente no leite materno cobre as necessidades de água do bebé em condições normais e também é suficiente para os bebês que estão sendo amamentados em climas quentes e secos. Estudos indicam que os bebês saudáveis e exclusivamente amamentados nos primeiros seis meses de vida não necessitam de líquidos adicionais, mesmo naqueles países com temperaturas extremamente altas e baixa humidade. Os níveis de solutos na urina e no sangue dos bebês que foram exclusivamente amamentados em tais condições situavam-se dentro dos valores normais, indicando adequada ingestão de água.

## **P** Dar água ao bebé antes dos seis meses pode ser prejudicial?

Dar água antes da idade de seis meses pode trazer significativos riscos à saúde.

### **Dar água nos primeiros 6 meses aumenta o risco de malnutrição.**

Substituir o leite materno por um líquido de pouco ou nenhum valor nutritivo pode ter um impacto negativo sobre o estado nutricional, a sobrevivência, o crescimento e o desenvolvimento do bebé. Mesmo o consumo de pequenas quantidades de água ou outros líquidos pode encher o estômago do bebé e reduzir o seu apetite pelo leite materno que é rico em nutrientes. Estudos mostram que dar água antes da idade de seis meses pode reduzir a ingestão de leite materno em até 11 por cento. Dar água glicosada na primeira semana de vida tem sido associada à maior perda de peso e internamentos hospitalares mais prolongadas.

**Dar água aumenta o risco de doenças.** A água e outros alimentos, quer sejam líquidos, quer sejam sólidos, são veículos de entrada de agentes patológicos. Os bebês correm o maior risco de exposição a organismos causadores de diarreia, especialmente em ambientes com condições precárias de higiene e saneamento. Nos países menos desenvolvidos, duas em cada cinco pessoas não têm acesso a água potável de qualidade. O leite materno garante o acesso do lactente a um suprimento adequado e prontamente disponível de água limpa.

Pesquisas realizadas nas Filipinas confirmam os benefícios da amamentação exclusiva e o efeito prejudicial da suplementação precoce com líquidos não nutritivos nas doenças diarreicas. Dependendo da idade, um bebé tinha duas ou três vezes mais probabilidades de sofrer de diarreia se a água, chás e preparados de ervas lhe fossem administrados além do leite materno, do que se o bebé fosse alimentado exclusivamente com o leite da mãe.

## **P** Deve-se dar água aos bebês com diarreia?

Em caso de diarreia leve, recomenda-se aumentar a frequência da amamentação. Quando o bebé está com diarreia moderada ou grave, os prestadores de cuidados devem procurar imediatamente a orientação dos profissionais de saúde e continuar a amamentar, segundo as recomendações das directrizes do Tratamento Integrado das Doenças Infantis (AIDII). Os bebês com suspeita de desidratação podem necessitar de Terapia de Reidratação Oral (TRO), a qual deve ser ministrada apenas sob recomendação de um profissional de saúde.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> A Solução de Reidratação Oral (SRO), utilizada na TRO, auxilia na reposição da água e dos eletrólitos perdidos durante os episódios de diarreia. A Super SRO, com uma base de carboidratos de arroz ou cereal para melhor absorção, foi desenvolvida para melhorar o tratamento.

## **P** Como é que os programas podem abordar a prática vulgar de se dar suplementação com água?

Para abordar a tão difundida prática de dar água na idade lactente, os gestores de programas devem compreender as razões culturais que estão por detrás desta prática, analisar os dados existentes, realizar inquéritos familiares sobre práticas melhoradas e desenvolver estratégias de comunicação eficazes para a população-alvo.

Os provedores de saúde e os voluntários da comunidade precisam de ser informados de que o leite materno contém água suficiente que o bebé necessita se for exclusivamente amamentado durante os primeiros seis meses de vida. Eles podem também precisar de treinamento sobre como transmitir a mensagem e discutir as mudanças de comportamento. O quadro ao lado dá exemplos de mensagens desenvolvidas nos programas de promoção do aleitamento materno que abordam as crenças e atitudes locais sobre as necessidades de água do lactente.

*Fornecer informações precisas, adaptando as mensagens para abordar as crenças e preocupações dos diferentes públicos e discutir novas alternativas de comportamento com as mães pode ajudar a transformar a amamentação exclusiva numa nova regra dentro da comunidade.*

### **Transmitindo a Mensagem “Não Dê Água”**

As mensagens a seguir têm sido utilizadas em programas para convencer as mães, suas famílias e os profissionais de saúde de que os bebés amamentados exclusivamente com leite materno não precisam de receber água durante os seis primeiros meses. Os meios mais eficientes para a transmissão das mensagens depende do público e das práticas, crenças, preocupações e restrições às boas práticas existentes num determinado ambiente.

#### **Esclarecer o significado da amamentação exclusiva**

- ♦ Amamentação exclusiva significa dar apenas leite materno. Isto quer dizer que nenhuma água, líquido, chá, preparado de ervas ou alimentos devem ser dados nos primeiros seis meses de vida (é importante mencionar as bebidas e alimentos geralmente dados nos primeiros seis meses. Num programa descobriu-se que as mulheres não pensavam que o conselho “não dê água” aplicava-se a chás de ervas ou outros líquidos).

#### **Aplicar ao colostro as ideias tradicionalmente associadas à água**

- ♦ O colostro é o alimento bem-vindo para os recém-nascidos. É também a primeira imunização, protegendo o bebé das doenças.
- ♦ O colostro limpa o estômago do recém-nascido. Não é preciso dar água com açúcar.

#### **Explicar a razão por que os bebés alimentados somente com leite materno não precisam de água**

- ♦ O leite materno é 88 por cento água.
- ♦ Sempre que a mãe amamenta, ela fornece água ao seu bebé através de seu leite.
- ♦ O leite materno possui tudo o que um bebé necessita para saciar a sede e o apetite. É o melhor alimento e a melhor bebida que se pode oferecer a um bebé para que ele cresça forte e saudável.

#### **Enfatizar os riscos de se dar água**

- ♦ Dar água aos bebés pode ser prejudicial e causar diarreia e outras doenças. O leite materno é limpo, puro e protege contra as doenças.
- ♦ O estômago do bebé é pequeno. Quando o bebé bebe água, sobra menos espaço para o nutritivo leite materno que é indispensável para a criança crescer forte e com saúde.

#### **Associar a ingestão adequada de líquidos com as boas práticas de amamentação**

- ♦ Quando a mãe crê que o bebé tem sede, ela deve amamentá-lo imediatamente. Isto fornecerá ao bebé toda a água necessária.
- ♦ Quanto mais a mulher amamenta, mais leite materno é produzido, o que significa mais água disponível para o bebé.

## **P** *Quais são as necessidades de água da criança após os seis meses de idade?*

As diretrizes para a ingestão de água após os seis meses são menos explícitas do que as dos primeiros seis meses. Deve-se introduzir os alimentos complementares — aqueles alimentos dados em conjunto com o leite materno para atender as elevadas exigências nutricionais do bebê — aos seis meses de idade. Os tipos de alimentos que uma criança consome irão afectar suas necessidades de água. Na maioria dos casos, as necessidades de água dos bebês de 6 a 11 meses podem ser satisfeitas com o leite materno. A água extra pode ser fornecida por meio de frutas ou sumos de frutas, vegetais ou de pequenas quantidades de água fervida dada após a refeição.

Deve-se tomar cuidado para assegurar que a água e os outros líquidos não substituam o leite materno. A água pode também suplantam ou diluir o conteúdo nutritivo de alimentos complementares densamente energéticos. Sopa de aveia, sopas, caldos e outros alimentos semi-sólidos dados ao lactente em geral não têm a densidade energética recomendada para os alimentos complementares (0,6 kcal/g). É possível melhorar o estado nutricional de crianças desse grupo etário reduzindo-se a quantidade de água acrescentada a esses alimentos.

### **Publicações do LINKAGES relacionadas com o assunto**

- ♦ *Facts for Feeding: Birth, Initiation of Breastfeeding, and the First Seven Days after Birth, 2003*
- ♦ *Facts for Feeding: Breastmilk - A Critical Source of Vitamin A for Infants and Young Children, 2001*
- ♦ *Facts for Feeding: Recommended Practices to Improve Infant Nutrition during the First Six Months, 2004*
- ♦ *Quantifying the Benefits of Breastfeeding: A Summary of the Evidence, 2002*
- ♦ *Recommended Feeding and Dietary Practices to Improve Infant and Maternal Nutrition, 1999*

## **Referências**

Almroth SG, Bidinger P. *No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot and arid conditions.* T Roy Soc Trop Med H 1990; 84:602-4.

Armellini PA, Gonzalez CF. *Breastfeeding and fluid intake in a hot climate.* Clin Pediatr 1979; 18:424-5.

Brown K et al. *Infant-feeding practices and their relationship with diarrheal and other diseases in Huascar (Lima), Peru.* Pediatrics 1989 jan.;83(1):31-40.

Glover J, Sandilands M. *Supplementation of breastfeeding infants and weight loss in hospital.* J Hum Lact 1990 dez.;6(4):163-6.

Goldberg NM, Adams E. *Supplementary water for breast-fed babies in a hot and dry climate – not really a necessity.* Arch Dis Child 1983; 58:73-74.

Hossain M et al. *Prelacteal infant feeding practices in rural Egypt.* J Trop Pediatr 1992 dez.; 38(6):317-22.

Popkin BM et al. *Breast-feeding and diarrheal morbidity.* Pediatrics 1990 dez.; 86(6):874-82.

Sachdev HPS et al. *Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics.* Lancet 1991 abril; 337:929-33.

Victoria C et al. *Infant feeding and deaths due to diarrhea: A case-control study.* Am J Epidemiol 1989 maio;129(5):1032-41.

Organização Mundial de Saúde. *Breastfeeding and the use of water and teas.* Division of Child Health and Development Update, No. 9 (reeditado, nov. 1997).



*Amamentação Exclusiva: A Única Fonte de Água de que o Bebê Precisa – Perguntas & Respostas* é uma publicação do LINKAGES: Amamentação, MAL, Alimentação Complementar Relacionada e Programa de Nutrição Materna, e foi produzida através do apoio fornecido à Academia para o Desenvolvimento Educacional (AED) pelo Escritório para a Saúde Global da Agência Norte-Americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID), nos termos do Acordo de Cooperação nº HRN-A-00-97-00007-00. As opiniões aqui expressas são da responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista da USAID ou da AED.

