

## Agosto Dourado: A importância da amamentação

*Um mês inteiro para conscientizar sobre os benefícios do leite materno*



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Se você já ouviu falar sobre Agosto Dourado, já sabe a importância deste mês! Mas, se ainda não sabe, não se preocupe, vamos te explicar. Durante os 31 dias de agosto, são criadas diversas campanhas de conscientização sobre a necessidade do leite materno, principalmente, até os seis meses de vida. Além de conscientizar a população, a campanha também visa alertar órgãos públicos, instituições de saúde e a sociedade como um todo. Por quê? Porque além do vínculo que a amamentação cria entre mãe e filho, esta prática traz diversos benefícios e é sobre eles que falaremos neste texto.

Mas antes de falarmos sobre os benefícios, vamos entender mais como surgiu essa data. Em 1991, um encontro entre a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), em Nova Iorque, com o objetivo principal de acompanhar a “Declaração de Innocenti”, um documento sobre a amamentação, deu início à decisão de comemorar a ocasião em apenas um dia, depois em uma semana e, por fim, devido à proporção e a importância do assunto – além da necessidade de se tornar conhecido mundialmente – viu-se a indispensabilidade de um mês inteiro para esta data.

Muitas mulheres ainda sofrem e acabam tímidas e constrangidas em amamentar em público, devido ao preconceito que veio surgindo durante os séculos. Daí vem, mais uma vez, a importância de conscientizar a sociedade que este não é um ato fútil, mas, sim, de amor e proteção.

### **E o dourado?**

Como o leite materno é considerado um alimento de ouro para as crianças, nasceu essa assimilação à cor dourada.

## Benefícios

A data ressalta a importância dos bancos de leite materno, que ajudam muitos bebês, inclusive os prematuros, e incentiva, também, a doação do leite materno.

Mas por que doar? O leite materno não possibilita apenas um vínculo maior entre mãe e filho, ele é repleto de vitaminas que protegem os bebês de doenças. Por ser rico em substâncias anti-inflamatórias, ele ajuda na prevenção de doenças como câncer, asma, diarreia, entre outros. Mas é claro que a mãe precisa ingerir alimentos ricos em nutrientes para que seu leite tenha nutrientes suficientes para prevenir infecções respiratórias e demais doenças. O leite materno também é importante para desenvolver o sistema nervoso do bebê, ainda mais nos primeiros anos de vida.

É claro que esses são alguns dos principais benefícios. Por isso, é importante a conscientização mundial sobre o Agosto Dourado. Que consigamos deixar os preconceitos e constrangimentos de lado e priorizarmos o que realmente importa: a saúde de nossas crianças e, principalmente, o amor.

Fontes: <https://blog.medicalway.com.br/agosto-dourado-entenda-o-que-e-e-como-aderir-a-essa-campanha/#:~:text=Para%20conscientizar%20sobre%20a%20necessidade,sadio%20de%20beb%C3%AAs%20e%20crian%C3%A7as.>

<https://bebe.abril.com.br/amamentacao/beneficios-do-leite-materno-para-a-saude-do-bebe/>