



## O que precisam saber as mulheres que amamentam acerca do novo vírus da gripe A (H1N1)v

### Considerações:

- As mães não doentes com o vírus influenza, deverão ser encorajadas a iniciar precocemente a amamentação e a amamentar com frequência os seus filhos.
- Idealmente os bebés deverão receber sobretudo leite materno. Eliminar a desnecessária substituição com fórmulas para lactentes, ajudará os bebés a adquirir um maior número de anticorpos maternos. (Anticorpos são proteínas fabricadas no corpo pelo sistema imunitário que ajudam a combater a infecção).
- Os recém-nascidos têm um elevado risco de doença grave com este novo vírus (H1N1)v e muito pouco se sabe, ainda, sobre a prevenção da gripe A. Se viável apenas os adultos saudáveis deverão cuidar dos recém-nascidos, inclusive para os alimentar.
- O risco de transmissão no leite é desconhecido. No entanto, os estudos efectuados sobre virémia no leite humano na gripe sazonal, sugerem que esse risco é raro, pelo que se supõe que a passagem deste vírus no leite seja também pouco provável.
- As mulheres doentes com a infecção (H1N1)v podem extrair o leite, para recipientes próprios, e solicitar a um membro da família que esteja saudável que o dê ao bebé.

### O que posso fazer para proteger o meu bebé deste vírus?

- Tenha um cuidado extra em lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, durante 40 a 60 segundos, ou com uma solução alcoólica.
- Mantenha o bebé afastado de pessoas doentes ou áreas afectadas.
- Limite a permuta de brinquedos com outras crianças sobretudo se os levam à boca.
- Lave frequentemente com água e sabão quaisquer objectos que o bebé ponha na boca.

### Amamentar protege os bebés desta nova gripe?

- Os bebés não amamentados estão mais vulneráveis à infecção e à hospitalização, por doença respiratória grave, do que os amamentados.
- Os recém-nascidos não amamentados têm menor capacidade de se defenderem da infecção pois não dispõem dos anticorpos protectores que passam no leite das mães.
- Como se trata de um vírus novo não se conhece ainda a protecção específica para esta situação.



### **E se Eu estiver doente? Posso amamentar o meu bebé?**

**Sim.** O aleitamento materno deve ser apoiado também perante esta doença, porque protege os bebés de infecções respiratórias.

- A mãe doente com (H1N1)v deve ser encorajada a fazer a extracção do seu leite. Durante o período de contágio, o bebé deverá receber o leite que a mãe extraiu, dado por uma pessoa/familiar não doente.
- A mãe doente com (H1N1)v sem ninguém que possa cuidar ou alimentar o seu bebé, é importante reforçar:
  - ◊ Ter cuidado em não tossir ou espirrar a menos de 1 metro do bebé ou para a sua face.
  - ◊ Proteger o nariz e a boca com um lenço quando tosse ou espirra.
  - ◊ Lavar as mãos depois de espirrar ou tossir.
  - ◊ Utilizar máscara quando cuida do bebé. (Substitua-a se a sentir húmida)
  - ◊ Retirar a máscara tocando apenas nos atilhos/elásticos e não na frente (se tocar na parte da frente da máscara deve desinfetar cuidadosamente as mãos antes de tocar no seu bebé).

### **Poderei continuar a amamentar se estiver a tomar medicamentos para prevenir ou tratar esta gripe?**

**Sim.** O tratamento ou profilaxia com medicação antiviral não constitui contra-indicação para a amamentação.

### **Interrompo a amamentação se suspeitar que tive contacto com o vírus da gripe A (H1N1)v?**

**Não.** As mães produzem anticorpos para combater as infecções com as quais entram em contacto e o seu leite fica adequado a debelar as mesmas infecções nos seus filhos. O aleitamento materno também ajuda a desenvolver a capacidade do bebé para se defender das doenças infecciosas. (Deve no entanto utilizar as medidas preventivas anteriormente descritas).

### **E se o meu bebé ficar doente, posso amamentá-lo?**

**Sim.** O melhor que pode fazer pelo seu bebé doente é manter o aleitamento. Ofereça-lhe a mama com maior frequência.

- Os bebés que estão doentes têm maior necessidade de líquidos. O que obtêm quando mamam é superior do que qualquer outro, melhor que a água, o sumo ou soluções de reposição hidroelectrolítica, porque também ajuda a proteger o sistema imunitário do bebé.
- Se o seu filho está tão doente que não consegue mamar, pode oferecer o seu leite por copo, biberão, seringa ou conta gotas.