



VARÍOLA DOS MACACOS

NY inicia vacinação contra monkeypox

Cidade americana escolheu como grupo prioritário homens gays e bissexuais

PARA
ACESSAR
APONTE
O CELULAR
PARA
O QR CODE

ENTREVISTA

Cris Machado / CONSULTORA DE ALEITAMENTO

Autora de livro sobre maternidade, bióloga fala da pressão social em relação a quem decide parar de amamentar e defende autonomia da mãe nas decisões sobre o tema

‘POR QUE NÃO SE PODE FALAR DE EXAUSTÃO MATERNA?’

ELISA MARTINS
elisa.martins@oglobo.com.br
SÃO PAULO

Formada em biologia, a gaúcha Cris Machado tinha carreira estabelecida na área de paleontologia. Mudou de rumo com a chegada da segunda filha. De alguma forma, porém, não se distanciou de todo do tema.

Especialista em cuidado materno infantil, ela presta consultoria em aleitamento materno amparada em evidências científicas e se dedica a combater estereótipos na maternidade que parecem pré-históricos.

No recém-lançado “Exaustão não é amor” (Editora Matrescência), ela toca em um dos maiores tabus entre mães: o desmame. O livro nasceu da experiência com a caçula, que com um ano e meio ainda mamava com o furor de uma recém-nascida. Mãe solo e exausta das madrugadas de amamentação, Cris buscou ajuda em um grupo de mães na internet.

“O que consegui foi ser expulsa”, conta em entrevista ao GLOBO por vídeo de Porto Alegre, onde mora. O episódio, porém, virou combustível para uma pesquisa extensa sobre como fazer um desmame gradual e respeitoso — que pode resultar em desmame total, para quem quiser, ou dar um novo fôlego na amamentação.

Existe muita informação sobre a importância da amamentação, mas pouca sobre desmame. Por quê?

É importante contextualizar que, nos anos 1980, menos de 10% dos bebês chegavam aos seis meses de amamentação. A média nacional era de 5%. Então, houve todo um movimento, absolutamente necessário, de promoção do aleitamento, que fez com que alcançássemos 40% dos bebês chegando aos seis meses mamando. E esses indicadores têm crescido, mas os que mais têm aumentado são os de aleitamento continuado, para além de um ano do bebê. E aí a maternidade nos chama para coisas que não pensávamos. Quando minha segunda filha tinha um ano e meio, eu, mãe solo, estava em estado deplorável de exaustão e saúde, e fui buscar informação na internet para me ajudar em um desmame gentil, gradual, à noite. Sabia que minha filha não

mamava de madrugada por fome. Mas o que consegui foi ser expulsa dos grupos de mães. Não se podia falar sobre isso. Encarei como um desafio buscar literatura sobre o assunto. Existem muitas evidências sobre o desmame precoce pelo uso de bicos artificiais (como chupeta e mamadeira), mas para crianças que comem super bem e seguem mamando enlouquecidas havia muito pouco, mais até em uma linha psicanalítica. Consegui convencer a Bianca Balassiano, primeira consultora internacional de lactação no país, psicóloga, que sistematizou um pouco os estudos sobre desmame, de um ponto de vista de terapia cognitivo-comportamental, de dar ferramentas para as famílias. E comprei uma briga.

Por que isso virou briga?

O livro não é para quem está em livre demanda com filhos de 3, 4 anos e está bem com isso. É para famílias que sentem que estão perdendo coisas da vida pessoal, profissional, por causa da amamentação prolongada. Não é um livro sobre desmame, mas sobre novas possibilidades de amamentação, que podem chegar a um desmame total para quem desejar. Mas a maioria das pessoas ganha fôlego. Foi o que vivi. Com um ano e meio da minha filha estava acabada. Passei mal, um dia desmaiei em casa porque minha imunidade estava muito baixa. E eu gostava de amamentar, mas assim não dava, eu dava aula de manhã e de noite na universidade. E a amamentei até 2 anos, seis meses e nove dias. Nesse tempo de limitação de demanda aprendi muito. Comecei a ter muitos haters.

Por que falar sobre isso é tabu?

Bate no incômodo das mães com algo sobre sua própria amamentação. É como se, quando alguém abrisse a possibilidade de falar sobre isso de verdade, ela se agarrasse aos discursos que já conhecem. Se estão acostumadas a reclamar do cansaço e alguém diz: “Quem sabe tentamos mu-

Peso no corpo. Cris Machado chegou a desmaiar durante a fase de amamentação



Noites em claro. O desmame é um dos temas de “Exaustão não é amor”, livro que Cris escreveu a partir sua experiência no período de aleitamento da filha



“Há dificuldade de entender que é possível colocar limites com amorosidade mesmo na amamentação. Mas discurso é de que o amor aguenta tudo”

“Consegui ser expulsa dos grupos de mães. Não se podia falar sobre isso. Encarei como um desafio buscar literatura sobre o assunto”

dar isso?”, a resposta é “não”, porque existe um apego àquele status. Um olhar de “se faz bem para a criança, não interessa o adulto por trás disso”. Há dificuldade de entender que é possível colocar limites com amorosidade mesmo na amamentação. Vem do discurso de que o amor aguenta tudo.

Por que ainda se confunde tanto exaustão com amor na maternidade?

Há alguns anos, li um texto de uma profissional materno-infantil que dizia que as mães que estão exaustas é porque estão dando tudo de si, amando profundamente. E ela justificava isso com uma frase bíblica. Aquilo me bateu: exaustão não é amor. No dicionário, os sinônimos de exaustão são dor, confusão, esgotamento. Nenhum combina com amor. Nem com abnegação. Por que podemos falar sobre exaustão em outras áreas, como o trabalho, mas no que tange à maternidade, ao aleitamento, as pessoas ficam extremamente críticas, como se fosse proibido? Não faz sentido.

Há uma pressão velada na sociedade dizendo que a mulher que não tem parto normal, não amamenta ou que decide parar é menos mãe ou uma mãe ruim?

Infelizmente, isso é muito usado como “mãezimetro”. Na escala da maternidade o combo tem que ter doula, parto natural sem intervenção, amamentação. Claro que as

evidências científicas mostram que o parto normal é melhor para a gestante e para o bebê. Sabemos todas as evidências de como amamentar é importante não só do ponto de vista da ingestão do leite humano, mas do desenvolvimento de face, respiração. Só que, quando tratamos de pessoas, temos que considerar as individualidades. Precisamos mostrar as evidências, mas entender que cada um tem seu limite. Maternidade vai além disso. É maratona, não corrida de cem metros.

O que se sabe sobre a necessidade do bebê ser amamentado de madrugada?

O que sabemos é que a partir de um ano de vida os padrões de sono do bebê são muito parecidos em termos de profundidade e duração de cada ciclo com os de uma criança de 10 anos, por exemplo. Então, goste de inverter a pergunta. Você acharia ok que minha filha de 8 anos acordasse a cada duas horas para comer? Provavelmente não. Provavelmente ela teria alguma questão de fundo que poderia estar impactando nesse sono. Então, um bebê maior de um ano, em teoria, já teria capacidade de dormir períodos maiores e não precisaria dessas mamadas a noite toda. Mas temos que entender também a capacidade fisiológica de cada bebê. Uma noite toda sem se alimentar pode significar oito, nove horas, no máximo. Para um bebê que dormiu às 20h, pode ser que ele precise mamar às 4h. E para ele isso foi a noite toda. Entender essas diferenças é fundamental para pensar no desmame noturno.

E como saber que chegou o momento do desmame?

Apesar de dizerem que fico rica vendendo o desmame,

não sei responder essa pergunta. Mas, bem, lembrando que o leite materno é o principal alimento até um ano do bebê e que se for possível manter o aleitamento até essa idade, melhor, o momento de desmamar é aquele em que a pessoa que amamenta se sente mais segura em começar processos de mudança. É aquele em que a pessoa vai conseguir analisar se as mamadas são por fome, porque se forem ela vai precisar melhorar a alimentação da criança antes. Ou avaliar por que a criança não está comendo. Quando as coisas estão encaminhadas, o neném come bem, fica muito bem com outros cuidadores, pode ser um sinal para quem amamenta de que dá para mudar outras relações, de brincadeiras, de fazer dormir, que não envolvam o peito.

É possível fazer isso de forma respeitosa, sem traumas?

Sim. A palavra trauma vem de uma ruptura, mas nem toda ruptura precisa ser ruim. A forma com que lidamos com essas mudanças é determinante. É preciso entender que durante a fase de desmame a criança vai ficar mais chorosa, que os pais vão ter que ter o triplo de paciência, investir mais tempo em brincar, acolher, dizendo “amor, está tudo bem, sei que é difícil para você, mãe está aqui, papai está aqui”. É totalmente diferente do trauma que seria colocar a criança no berço, fechar a porta e dizer que só vai pegar de manhã. Esse choro não é o desmame que causa. Quando falamos em desmame respeitosa, falamos em um processo gradual, onde o adulto conduz a limitação da demanda, observando a resposta da criança. Para algumas famílias isso pode ser mais rápido, para outras pode demorar meses.