



Um ato de **AMOR**

Descubra quais as orientações para fazer da
amamentação um momento prazeroso para mãe e bebê

Amamentar é um ato de amor e de natureza singular. Muitas vezes, é descrito como o momento mais aguardado da grande aventura que é a maternidade. Mas, em outros casos, é uma fase que gera medos e angústias.

Cada mulher é única, assim como sua experiência com a amamentação. Os corpos reagem de maneiras distintas e se adaptam de diferentes formas e em tempo específico. Assim, o acompanhamento médico é fundamental para o aconselhamento da gestante, tornando o “amamentar” um momento de contato e fortalecimento do vínculo entre mãe e filho.

Engana-se quem pensa que a amamentação é uma preocupação posterior ao parto. Antes mesmo do nascimento do bebê, as mulheres devem receber instruções. Aliás, ainda no pré-natal, já que o processo é complexo.

O ideal é que os médicos especialistas as orientem sobre questões como vantagens do leite materno, como produzir e mantê-lo, riscos da alimentação artificial e livre deman-

da. Dessa maneira, estarão cientes e preparadas quando chegar o momento.

“O aconselhamento gera maior confiança da gestante em si mesma, principalmente quando envolvemos o companheiro e outros familiares próximos”, aponta Corintio Mariani Neto, presidente da Comissão Nacional Especializada (CNE) de Aleitamento Materno da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

O período ideal de amamentação é um tópico que divide opiniões. Em regra, a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros órgãos é a do aleitamento materno exclusivo por seis meses e complementado por dois anos ou mais, enquanto for prazeroso para mãe e bebê.

Entretanto, há a crença de que, supostamente, amamentar de forma “prolongada”, ou seja, para além do primeiro semestre de vida, poderia acarretar problemas emocionais e deixar as crianças dependentes. “Pautando-se em informações sem sustentação, algumas

Algumas mães promovem o desmame precocemente, acreditando contribuir para o processo de amadurecimento de seus filhos. Mas isso pode provocar o oposto.

Corintio Mariani Neto

mães promovem o desmame precocemente, acreditando contribuir para o processo de amadurecimento de seus filhos. Mas isso pode provocar o oposto”, afirma Mariani Neto.

O TEMPO COMO ALIADO

Existem diversos estudos que comprovam os benefícios provenientes da amamentação até os 2 anos ou mais. Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), o leite materno até o segundo ano de vida fornece para a criança grande parte das vitaminas diárias indispensáveis, além de fortalecer o sistema imunológico.

Nesse sentido, a OMS já apresentou evidências de que os bebês não amamentados até os dois anos possuem duas vezes mais chances de adquirir infecções, quando comparados àqueles que tiveram o aleitamento continuado.

As mães também são favorecidas ao prover leite por mais tempo. Mariani Neto afirma que amamentar reduz a possibilidade de a mulher desenvolver câncer de mama, ovário ou endométrio: “Evidências científicas apontam que, a cada 12 meses de aleitamento, as chances de aparecimento de um tumor mamário maligno, por exemplo, diminuem em 4,3%”, pondera.

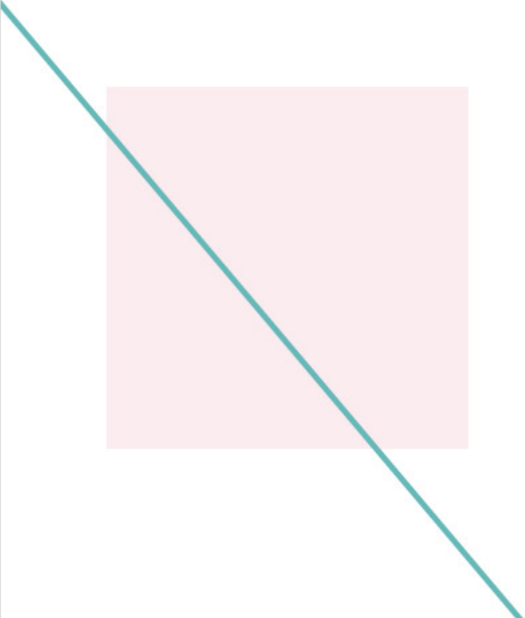
No entanto, interrupções podem acontecer durante o caminho e requerer o fim da amamentação, independentemente da vontade da lactante. Nesses casos, é essencial receber suporte, inclusive para evitar sofrimento e frustração desnecessários. “Sempre é bom lembrar para as mulheres o bem enorme que proporcionou a sua criança durante todo o período que conseguiu oferecer seu próprio leite.”

SUPERAÇÃO

Em certos casos de amamentação, a dor incomoda a lactante, em especial nos primeiros dias. A sucção incorreta (no mamilo ao invés da aréola) é a causa mais comum das fissuras ou rachaduras mamilares, gerando incômodo na fase de adaptação.

O bom estado das mamas é uma das principais preocupações e receios das mulheres. Além disso, existem outras queixas relacionadas, frequentemente atendidas no dia a dia dos consultórios médicos.





A reclamação do suposto “leite fraco” é uma delas. A produção pode ficar mais escassa em determinados horários e, quando há complementação da mamada com o uso de mamadeiras, é possível ocorrer a “confusão dos bicos” e a criança não sugar com eficiência o peito da mãe. O chamado ingurgitamento mamário, no qual as mamas permanecem muito cheias e endurecidas por conta do esvaziamento insuficiente na mamada anterior, também é relato frequente.

Mariani Neto enfatiza que o médico deve superar esses impasses e proporcionar a melhor experiência possível à mulher: “Tem de esclarecer às mães que seu leite é o mais adequado para seu filho, explicar as diferenças de composição do leite do início e do final da mamada, a variação normal dos intervalos entre elas e que o bebê pode chorar por vários motivos além da fome, como frio e necessidade de aconchego”.

COMO LIDAR



Toda mãe está suscetível a apresentar dificuldades ao amamentar, mas há inúmeras maneiras de lidar e superar possíveis empecilhos. Gestantes como as nulíparas adolescentes, aquelas com história de insucesso no aleitamento, as que têm antecedentes cirúrgicos mamários (estéticos ou oncológicos), mulheres acima do peso, submetidas a cirurgia bariátrica ou grávidas de gêmeos merecem atenção diferenciada.

Em quadros de fissura mamária, há diversos conselhos para aliviar o desconforto e a dor. A correção da pega no momento de amamentar é a primeira atitude a ser tomada para auxiliar a lactante. Recomenda-se, em conjunto à sucção adequada, hidratar os mamilos com o próprio leite materno, utilizar a exposição ao sol e ordenhar o lado afetado até a amenização do incômodo. Iniciar a amamentação pelo lado menos traumatizado e tratar com lanolina anidra, curativo hidrogel ou *laser* de baixa intensidade também são caminhos de resolução.



A gestação provoca o aumento significativo das mamas, portanto aconselha-se o uso de sutiã confortável com alças largas para auxiliar na manutenção das mamas na posição horizontal.

“É imperativo explicar que a natureza prepara adequadamente as mamas para a amamentação e, por isso, não se deve usar cremes, sabonetes ou loções, nem esfregar ou massagear os mamilos”, pondera o especialista.

Os cuidados estendem-se também à alimentação. Assim como durante a gestação, é de suma importância a mulher manter uma dieta equilibrada e saudável para fornecer os nutrientes necessários ao bebê. O menu deve ser rico em proteínas, vitaminas e sais minerais, evitando o consumo em excesso de gorduras e carboidratos. Não há “alimentos proibidos”, mas o abuso de produtos como leite de vaca, café, ovos, trigo, peixes e amendoim pode acarretar alergia na criança. Inserir na dieta, em exagero, itens de difícil digestão ou que costumam provocar gases, como feijão, couve, refrigerante e batata-doce, pode causar cólicas.