

## Semana Mundial da Amamentação: de 01° a 07 de agosto

27/07/2009

O Barriga Verde – SC

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o leite materno deve ser a alimentação exclusiva do bebê até os seis meses de idade. "Também é recomendável oferecê-lo, após essa idade e até os dois anos, associado a outros alimentos. A amamentação nutre, protege o bebê de doenças e colabora para o seu desenvolvimento", diz Ana Paula Martins, nutricionista da Clínica Genesis.

A cena da mulher amamentando o filho, mais do que terna, é "um passaporte" para um desenvolvimento saudável na infância. "No entanto, diante da correria e das exigências do dia-a-dia, esse ato de amor e excelência em Nutrição está sendo relegado a segundo plano. É isto mesmo: os bebês estão mamando cada vez menos - isso quando são amamentados -, o que significa riscos à saúde, além de ser uma violação ao primeiro direito da criança após o nascimento, que é o de receber o melhor alimento, o leite de sua mãe", alerta a Ana Paula Martins.

Segundo dados do Ministério da Saúde, os bebês brasileiros são alimentados exclusivamente com o leite de suas mães em média até os dois meses de vida. Os dados foram revelados por uma pesquisa com cerca de 5.000 crianças realizada em 2006. Dez anos antes, segundo os registros oficiais, os bebês alimentavam-se exclusivamente do leite materno só durante o primeiro mês. "O tempo, apesar de ter dobrado, é baixo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) faz campanhas insistindo para que os bebês sejam alimentados com o leite materno, e nada mais, até os seis meses. Enquanto mamam, eles não precisam nem de água. O leite materno oferece às crianças os nutrientes e anticorpos necessários para que cresçam com saúde", diz a nutricionista da Genesis.

### Pouco tempo para amamentar

São muitas as razões sociais para explicar este indicador preocupante: apenas dois meses de aleitamento exclusivo no Brasil... Um deles é o mercado de trabalho. O Brasil tem legislação específica para proteger o aleitamento materno, a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras e a Lei N° 11.265. Em setembro de 2008, o Presidente da República sancionou a Lei N° 11.770, que estabelece a licença maternidade de seis meses, sem prejuízo do emprego e do salário, para as funcionárias públicas federais, ficando a critério dos estados, municípios e empresas privadas a adoção desta Lei.

O principal argumento do governo para sancionar a nova lei foi o de que a licença-maternidade com apenas quatro meses favorecia o desmame precoce. Também favorece o desmame precoce o fato de poucas empresas oferecerem creches aos filhos das funcionárias. Com uma creche perto, muitas poderiam sair para amamentar seus bebês durante o expediente.

Na tentativa de propiciar às mães o direito de amamentar seus filhos até os seis meses, algumas empresas adotam práticas que vão desde estender a licença-maternidade a instituir lactários e berçários nos estabelecimentos da companhia. De acordo com um levantamento do Great Place to Work divulgado, em 2008, 20% das melhores empresas para trabalhar, segundo o critério do instituto, contam com práticas diferenciadas para gestantes e mães-funcionárias.

### Crenças infundadas

Certas crenças também atrapalham e provocam o desmame emancipado. "Algumas mães acham que o leite não hidrata o bebê o suficiente ou que não são capazes de produzir todo o leite de que a criança precisa. Isto não é verdade. A informação mais importante que as mães precisam receber é que essa história de que "meu leite é fraco" não existe, é puro mito! Toda mulher tem potencialidade para amamentar e o aspecto do leite nada tem a ver com a qualidade dele", destaca Ana Paula Martins.

Outro mito que colabora com o abandono prematuro do seio materno é o de que os chazinhos são bons contra cólicas. "Não é verdade. Água, chás e sucos nesse período elevam o risco de infecções e dificultam a absorção dos minerais do leite pelo organismo do bebê", diz a nutricionista da Clínica Genesis.

O leite materno também é uma espécie de medicamento, ao fornecer os primeiros anticorpos, protege a criança contra doenças que podem até matar. Estudo divulgado pela Organização das Nações Unidas (ONU) mostrou que em Gana, na África, a amamentação na primeira hora reduz em 22% a mortalidade

de recém-nascidos. A OMS recomenda que, somente aos seis meses, as crianças comecem a receber outros alimentos, mas que o leite continue sendo dado até os dois anos. "As mulheres não precisam se sentir culpadas se não conseguirem amamentar até os dois anos. O mais importante é que, até os seis meses, o leite seja o único alimento", reforça Ana Paula Martins.

### **Outros benefícios**

"Além de assegurar o desenvolvimento saudável da criança, a amamentação estreita a o vínculo mãe-bebê", diz Vânia Solé Botelho, psicóloga da Clínica Genesis. "Se a mãe tem uma dificuldade para dar o peito, em um primeiro momento, é preciso paciência, persistência e, eventualmente, o apoio de um profissional de saúde", destaca a psicóloga.

Cursos para gestantes ajudam a futura mamãe a ter noções sobre o que é amamentar, como funciona a produção e ejeção do leite, como o bebê deve pegar corretamente no bico do seio. "Buscar informação é a melhor forma de se preparar para os desafios que podem surgir. Existem alguns procedimentos que a mulher precisa seguir para alimentar seu filho com mais tranquilidade, mas não dá para fazer tudo que o que se lê ou se ouve sobre o assunto. Algumas coisas, como a melhor posição, intervalo das mamadas, local mais apropriado, a mãe descobrirá na prática. O importante é que os dois, mãe e bebê sintam-se confortáveis", aconselha Vânia Solé Botelho.

Artifícios para tornar os mamilos mais resistentes, como passar a toalha de banho e tomar sol nos seios só devem ser feitos quando indicados pelo obstetra, pois cada mulher responde de uma forma diferente a estes procedimentos.

É imprescindível que ao deixar a maternidade, a mulher se sinta acolhida e apoiada por seus parentes e amigos. "Isso significa ter pessoas solícitas que não façam cobranças ou comparações e entendam que nesse momento ela deve ficar disponível para os horários e exigências do bebê", diz a psicóloga.

"Nos primeiros 15 dias, nossa orientação é que a mãe fique sozinha com seu bebê, no momento do aleitamento para não distraí-lo. Barulho e muita gente por perto podem agitar mãe e filho. Estudos já comprovaram que o alto índice de adrenalina, resultado de grande movimentação, pode inibir a descida do leite. Além disso, sozinha, a mãe terá mais liberdade para tomar decisões, livre de palpites", defende a psicóloga da Clínica Genesis.

"Recomendamos também que a mãe procure se cuidar, entre as mamadas. Ela deve descansar e alimentar-se, pois o cansaço é o grande vilão do aleitamento", afirma Vânia Solé Botelho.