



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Dr. Cesar Victora – Aleitamento materno após o primeiro ano

O aleitamento materno traz inúmeros benefícios para as mães e os bebês. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aleitamento deve ser exclusivo até o sexto mês de vida, isto é, o leite materno é o único alimento que o bebê deve receber, pois ele fornece todos os nutrientes necessários para um crescimento e desenvolvimento saudável. Além de fortalecer o vínculo entre mãe e filho, a amamentação diminui o risco da mulher desenvolver inúmeras doenças.

Os benefícios do aleitamento materno continuam mesmo após o primeiro ano de vida do bebê. Para entender mais sobre a importância da amamentação, confira a entrevista com o Dr. Cesar Victora, médico epidemiologista e pesquisador da Universidade Federal de Pelotas (RS). Ele foi um dos sete cientistas ganhadores do Prêmio John Dirks Canada Gairdner de 2017, uma das principais honrarias internacionais da área médica.



Por que continuar amamentando após o primeiro ano de vida?

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que as crianças devam ser amamentadas até dois anos ou mais. Mesmo depois de um ano, a amamentação tem muitas vantagens, entre elas: a criança continua tendo sucção, tendo esse efeito protetor sobre a arcada dentária, o que significa que não vai precisar usar aparelho depois.

A amamentação tem efeitos muito importantes que vêm depois e dura a vida inteira. Um deles é sobre a obesidade. A criança que é amamentada, ela é mais magra que a criança que recebe leite em pó ou leite de vaca. A obesidade é um fator muito importante, porque ela é a causa de uma série de doenças do coração e até mesmo alguns tipos de cânceres. São doenças que podem fazer com que esse adulto viva menos tempo, com uma qualidade de vida pior, que precise mais ser hospitalizado e tratado.

Outro efeito a longo prazo da amamentação é sobre o diabetes. Têm vários estudos que mostram que a criança que foi amamentada por mais tempo no começo da vida tem uma maior quantidade de anticorpos que um adulto diabético.

Eu acredito que o principal efeito da amamentação prolongada é sobre o cérebro da criança. A amamentação tem substâncias que ajudam no desenvolvimento do cérebro. E essas substâncias só existem no leite materno. Elas não estão presentes em nenhum outro tipo de leite.

Quais são os principais benefícios de continuar amamentando para a mãe?

A amamentação é muito importante para a mulher que amamenta. Cada ano que a mãe amamenta, diminui em 6% o risco dela ter câncer de mama e também ajuda a reduzir as chances da mulher ter câncer no ovário. A amamentação protege o tipo de tecido que tem dentro do seio, assim como o tecido dos ovários, pois o ato de amamentar gera uma série de hormônios dentro do corpo da mãe, que criam esse efeito protetivo.

Algumas pessoas comentam que a criança pode ficar dependente da mãe se mamar por muito tempo. Isso é verdade, Dr. Cesar?

Amamentar é um ato de amor. Quando uma criança mama, ela fica olhando para a mãe. É nesse momento que se forma o vínculo muito forte que existe entre mãe e filho e que levamos para toda a vida.

Como os pais e familiares, podem contribuir para a mulher continuar amamentando após o primeiro ano de vida?

A amamentação não é só responsabilidade da mãe. O pai, os avós, os amigos, o empregador, todo mundo tem que ajudar. Para que a mulher volte pro seu trabalho, ela precisa que tenha vagas na creche, ter pelo menos os seis meses de licença-maternidade, para que possa garantir a amamentação exclusiva. Então, toda a sociedade tem que ajudar a mãe para que ela possa amamentar. Isso é muito importante. Devemos sempre lembrar que a responsabilidade não deve ser colocada em cima da mãe, ela precisa de apoio.