



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Paula Pizzato – Aleitamento materno

A cada dia, a gente ouve falar sobre os benefícios do leite materno para o bebê, há muitas campanhas que informam sobre amamentar e muitas gestantes recebem também orientação no serviço de saúde sobre o aleitamento materno. Mesmo assim ainda há muitas dúvidas, principalmente quando aparecem as dificuldades. A seguir, a nutricionista Paula Pizzato esclarece várias questões.

Existe leite fraco?

Não, todo leite materno é forte e bom. Se o bebê não está ganhando peso adequadamente é importante rever o processo da amamentação para garantir que ele chegue até o final da mamada, quando o leite é mais gorduroso. O bebê que mama rapidamente e não chega até o esvaziamento total da mama pode sentir sim um pouco mais de fome, porque é no final da mamada que o leite é mais encorpado, mais gorduroso. É importante que a mãe tenha paciência e deixar o bebê mamar até que ele fique saciado. Não tenha pressa nesse momento, isso é muito importante.



Quais são os benefícios do aleitamento materno para o bebê?

Primeiramente, é bom a gente comentar que o leite materno é completo, é o único alimento que o bebê precisa até os 6 meses de vida. O bebê recebendo aleitamento materno vai ser mais protegido, pois o leite materno contém proteínas, contém células de defesa que vão protegê-lo. O bebê que mama no peito exclusivamente tem menos chances de desenvolver diarreia, alergia e doenças infecciosas, como a infecção urinária, infecções respiratórias. Além do mais, o ato de sugar o peito ajuda o bebê a desenvolver as bochechinhas. Ele vai ter uma melhor mastigação, uma fala mais adequada e vai melhorar também a

respiração. Além do que, ele se sente mais protegido com o contato da mãe, o contato de pele com pele aumenta o vínculo mãe e filho.

E quais são as vantagens do aleitamento materno para a mãe?

A mãe que amamenta tem menos chance de desenvolver câncer de mama, de ovário e de útero. A mamada ajuda o útero a voltar para o tamanho normal e a placenta a ser descolada. O peso da mãe que amamenta também volta ao normal mais rapidamente.

Qual é a importância do colostro para o bebê?

O colostro é o leite produzido pela mãe nos primeiros dias e ele é riquíssimo em proteínas que vão garantir o desenvolvimento e o crescimento para o bebê. Ele atua praticamente como uma vacina para o bebê naquele momento.

Quais os principais problemas que podem ocorrer durante a amamentação?

A rachadura no bico do seio. Se o bebê está mamando e está puxando exclusivamente no bico do seio, a pega não está correta. O bebê, para fazer uma boa pega, deve envolver os lábios na aréola do mamilo. Se ele mamar diretamente no bico, pode ocasionar as rachaduras no peito e causa dor na amamentação para a mãe. É importante corrigir a pega. Outro problema é quando a mama fica empedrada, o chamado engurgitamento. Acontece porque a mama não foi esvaziada adequadamente, a mama fica muito cheia e o leite acaba empedrando. É importante que a mãe que está com a mama muito cheia esvazie um pouco o leite antes de dar a mamada, fazendo com que a mama fique mais macia e mais fácil para o bebê mamar. Um problema que pode surgir por conta desse engurgitamento é a mastite. A mastite é uma infecção, uma inflamação das mamas. Isso pode também aumentar as dores no peito, causar um avermelhamento das mamas. Se isso acontecer, procure o serviço de saúde. Eles vão auxiliar e orientar o que fazer neste momento para que você continue amamentando seu filho.

Sobre a alimentação para a mãe que amamenta, nós sabemos que alguns alimentos ajudam e outros prejudicam. Quais são esses alimentos?

A mãe deve ter uma alimentação saudável, equilibrada com nutrientes importantes que vêm dos vegetais e das frutas. Ela precisa comer arroz, feijão, saladas, tomar leite e evitar alguns alimentos que podem estar prejudicando até o peso. A mãe precisa ter uma alimentação natural, variada, colorida e equilibrada.

O que as mães podem fazer para aumentar a quantidade de leite materno?

Quanto mais o bebê mamar, mais produção de leite a mãe vai ter. É importante que a mãe tome bastante líquido, muita água e que tenha uma boa alimentação, isto é, comendo os alimentos ricos em nutrientes importantes, como os feijões, arroz, suco de frutas, comendo frutas, verduras e legumes. Evitar as refeições rápidas, sanduíches e batata frita neste momento.

Há mais alguma informação para deixar para as mães?

É importante que a mãe pense que este momento é muito especial. No momento da amamentação, ela precisa estar preparada, com calma, num ambiente tranquilo, sem muito barulho. Ela precisa estar confortável e o bebê também. É bom que se faça disso um ritual muito especial, que é esse momento da amamentação.