



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona – Desmame

A amamentação é um momento de carinho e criação de vínculos entre a mãe e o bebê. Além disso, ela é essencial para manter a saúde e o desenvolvimento da criança de maneira completa. O processo de desmame pode ser difícil, tanto para a mãe quanto para o bebê, mas existem maneiras de amenizar esse processo. Para conversar sobre isso, convidamos Caroline Dalabona, que, além de ser Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, também é mãe de 2 crianças e já passou por esse processo. Confira:



Caroline, você poderia explicar o que é o desmame?

O desmame é o momento em que o bebê vai deixar de ser amamentado pela mãe, de forma permanente, por decisão dela, do bebê ou de ambos.

É um momento de ruptura, de crise, e a gente precisa fazer com que ele seja o mais natural possível, para evitar traumas tanto para a mãe quanto para o bebê.

E como deve ser o desmame?

O ideal é que o desmame seja de forma natural, sem pressão, sem métodos radicais ou até controversos, para que tanto a mãe quanto a criança não fiquem traumatizados.

Não deve ser da noite para o dia, o melhor é ir espaçando as mamadas, substituindo por outros alimentos saudáveis, porque é importante que a criança dê sinais de que ela está pronta para esse desmame, e sempre explicar o processo para a criança. É importante observar esses sinais na criança.

Quais são esses sinais?

As crianças começam, em algum momento, a dar sinais de que não estão mais interessadas no peito. Às vezes, naquele horário que ela normalmente mamava, ela tá querendo brincar, por exemplo. É um sinal de que ela já não está mais interessada, é um sinal de desinteresse que pode ser um ponto inicial para o processo do desmame.

A criança pode mostrar impaciência, mama um pouquinho e não quer mais, porque às vezes o brincar está mais interessante e ela já substitui aquele momento de mamar por outros alimentos. São esses pequenos sinais que vão mostrar, principalmente para a mãe, que talvez seja o início do desmame.

E quando o bebê não dá sinais, mas por algum motivo a mãe precisa desmamar. O que fazer?

Realmente não é uma situação fácil, tanto para mãe, como para criança.

Se a mãe, por diversos motivos precisa desmamar, o ideal é a preparação é não ter pressa, ir conversando, explicando a situação para criança. Aos poucos a criança vai entender, ela precisa se sentir segura de que, apesar de não ter o leite da mãe, ela ainda vai ter o aconchego, carinho, contato com a mãe.

De quem é a decisão do desmame total e como é que ele acontece?

A decisão deve ser de ambos, tanto da mãe quanto da criança, mas deve partir inicialmente da criança e a mãe vai se adaptando às escolhas dela.

Infelizmente muitas mães desmamam os seus bebês antes do tempo. Por que isso?

É muito importante lembrar qual é a recomendação da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde do Brasil para o aleitamento materno e sobre o tempo de amamentação. É recomendado que o bebê seja amamentado por 6 meses apenas com leite materno, após esse tempo, deve-se manter amamentação complementada, onde a criança já come alimentos, por dois anos ou mais.

O desmame precoce é quando a criança deixa de mamar no período muito anterior a esse, especialmente quando acontece ainda no primeiro ano de vida.

Existe preconceito em relação à amamentação prolongada?

Infelizmente, existe preconceito em relação à amamentação prolongada. Eu posso dizer por experiência própria. Minha filha tem 2 anos e 7 meses, ela ainda mama e a gente sente, às vezes, aquele olhar de surpresa, porque ela já está com essa idade e ainda mama. Alguns comentários que, às vezes, não são maldosos, mas já indicam que as pessoas não estão acostumadas com algo que deve ser tão natural e que é tão bom, tão adequado para criança.

Sabemos que muitas mães precipitam o desmame por conta do cansaço das madrugadas. O que fazer nesses casos,?

Não é fácil e eu posso dizer também por experiência própria. Meus dois filhos acordavam várias vezes durante a noite. Minha filha que ainda mama e às vezes acorda durante a noite para mamar. É muito cansativo, mas a gente tem alguns métodos para tentar driblar esse cansaço. Precisamos buscar apoio, seja do marido, seja de algum familiar, para quando a criança já não precisa daquele leite durante as madrugadas, e para que, no momento que a criança acordar, o pai ir lá acalantar essa criança.

Como prevenir que aconteça o desmame com o fim da licença-maternidade das mães trabalhadoras?

A mãe que quer continuar amamentando precisa se preparar retirando o leite, fazendo a ordenha deste leite, algumas semanas antes do início do trabalho, e colocando em potes adequados de vidro esterilizado e congelar. Depois, quem for cuidar dessa criança, algum familiar, ou até mesmo a creche, deve oferecer esse leite para ela. Além disso, tem uma legislação que ampara a amamentação, ou seja, a mãe tem direito a duas pausas de meia hora durante o dia, que é um momento que pode ser usado para retirar o leite no ambiente de trabalho. Lógico que ela pode, em alguns casos, armazenar esse leite, então ela tem que levar potes adequados para isso, pois é fundamental deixar na geladeira. O leite ordenhado pode ser consumido até 12 horas após a ordenha, se mantido na geladeira, ou até 15 dias, se mantido em congelador.

É um direito das mães continuar amamentando seus filhos.

Entrevistado: Irmã Veneranda da Silva Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda, explica pra gente como deve ser o desmame?

Para desmamar o bebê, o segredo é fazer tudo de forma gradativa e natural, o desmame brusco, com data marcada, não é recomendado, pois se a criança não estiver pronta para tal processo, pode se sentir rejeitada pela mãe. Realizar o desmame brusco deixa marcas também na mãe, desde as ligadas ao peito até marcas emocionais, como a tristeza e depressão.

No desmame natural a criança aos poucos vai abandonando o peito e recebendo outros alimentos que a nutrem e ajudam para que ela cresça saudável .

Entrevistado: Neuza Mota da Silva
Coordenadora Diocesana da Pastoral da Criança da criança de Teixeira de Freitas e Caravelas - Bahia

Neuza, como vocês orientam as mães sobre o desmame?

O mamar é importante até os 6 meses, tem crianças que mamam até os 2 anos, mas chega um momento em que tem que desmamar, e precisa fazer isso com muito amor, sabedoria, vai substituindo por outros alimentos, papinhas, frutas, e naturalmente a criança esquece o peito.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1427 - 04/02/2019 – Desmame