



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Doutora Ângela Leite Mendes – Semana da Amamentação

A campanha deste ano refere-se a governos, sistemas de saúde, locais de trabalho e comunidades. “Juntos, precisamos informar, capacitar e fortalecer nossa capacidade de criar e sustentar ambientes favoráveis à amamentação para as famílias”.

“O aleitamento materno é fundamental para a implementação efetiva de estratégias de desenvolvimento sustentável, especialmente em um mundo pós-pandemia, pois melhora a nutrição, garante a segurança alimentar e reduz as desigualdades entre e dentro dos países”.

Amamentar também faz bem para o planeta, por que: o leite materno é produzido pela mulher e não agride o meio ambiente, para ser oferecido ao seu filho não precisa de preparo, portanto, não utiliza água, gás, energia elétrica e embalagens. Além disso, criança amamentada adoece menos, evitando uso de medicamentos e internação hospitalar.

É preciso unir esforços a fim de aumentar o número de crianças sendo amamentadas exclusivamente até os 6 meses de idade!

ENTREVISTA COM: Doutora Ângela Leite Mendes, médica ginecologista e obstetra da Rede Mãe Curitibana Vale a Vida, da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba, Paraná.

O que a gestante precisa saber sobre o aleitamento materno durante a gravidez?

Bem, primeiro ela tem que saber realmente da importância do aleitamento, que, por meio do leite, a mãe passa para o bebê vários anticorpos que são muito



importantes para evitar infecções. A gente sabe que as crianças que são amamentadas apresentam maior desenvolvimento escolar, têm um nível cognitivo e de entendimento para o estudo muito maior.

E nunca é demais lembrar que o leite materno é um alimento que já traz tudo para o bebê, não é?

Ele traz toda essa parte de nutrição do nenê e de líquido. Tanto é que a gente orienta a oferecer só o peito nos 6 primeiros meses de vida. Não há necessidade de água ou chá. Ele também diminui a cólica e é importante também para evitar muitas doenças.

Que práticas durante o pré-natal podem favorecer o aleitamento materno e quais podem trazer prejuízo?

A gente sempre orienta que, durante a amamentação, é preciso sempre tomar bastante líquido, ter uma alimentação saudável e evitar bebida alcoólica. O pai também pode ajudar nas tarefas cotidianas, lavar louça, arrumar a casa, para que a mãe tenha mais tempo para a amamentação do bebê. Então, a família pode ajudar nisso. A família também ajuda, principalmente, as avós ou as tias, ao evitar de falar “o teu leite é fraco”. Não existe leite fraco. A gente sabe que o leite no comecinho é mais grosso, que a gente chama colostro, onde tem maior quantidade de anticorpos e que depois fica um pouco mais líquido, mas isso é normal. E não é um seio grande que vai ter mais leite. Às vezes, a avó fala “você tem o seio muito pequeno, não vai poder amamentar”. Muito pelo contrário, às vezes, essa mãe também tem tanto leite quanto as outras que têm um seio maior. Então, isso não tem. Existe muito isso. É uma cultura sobre isso. Então, elas trazem isso para a gestante e para a puérpera, e ela já fica estressada, achando que não vai poder, que não consegue, que o leite é fraco. E isso não existe.

Por que é importante que o bebê mame no peito?

O aleitamento materno reduz em até 13% a mortalidade até os 5 anos e, também, faz com que se evite diarreias e infecções respiratórias. Pode ter um risco menor de diabetes, colesterol alto, hipertensão quando adulto. Também reduz as chances de obesidade. Realmente, amamentar contribui muito para o desenvolvimento da cavidade bucal do bebê. E, além disso, promove o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê.

A natureza foi inteligente em deixar a mulher preparada para receber esse bebê e o bebê também para aprender a receber o alimento, não é?

É, a gente tem que saber que o bebê tem que fazer a boa pega. Quando tem uma boa pega não tem fissura no mamilo, não tem nenhum problema e o nenê também desenvolve a parte oral para depois ter uma dentição saudável.

Acho, então, que vale a pena reforçar essa orientação, porque muitas gestantes têm essa preocupação: se vão ou não vão conseguir amamentar. Caso elas tenham alguma dificuldade, elas devem procurar apoio. É isso?

A Unidade de Saúde pode apoiar, pode orientar para ver qual é a melhor maneira e daí, claro, se precisar de alguma medicação, uma coisa assim em termos de uma orientação a mais, a Unidade de Saúde pode fazer.

Quais são as vantagens que a mãe pode ter ao amamentar seu bebê no peito?

Primeiro, é esse momento único que ela tem de ficar com o bebê, dessa aproximação, de ter esse vínculo com a criança. Também ajuda a emagrecer, ajuda na contração do útero. O útero volta ao normal. Então, a mulher que amamenta, às vezes, tem algumas delas que dizem que tem um pouquinho de cólica, mas é por causa da contração uterina. E também, amamentar diminui o risco de câncer de mama.

A senhora já comentou um pouco sobre o colostro, que é considerado a primeira vacina do bebê. A senhora gostaria de acrescentar mais alguma coisa sobre isso?

Sim, é o primeiro leite, é um leite que, às vezes, conforme o parto, demora dois, três dias para vir, pouquinho leite, que às vezes a mãe diz: “Ah, não tenho leite”, mas ele demora. Às vezes, no pós-parto e na cesariana demora um pouquinho mais. Mas é um leite mais grosso e que defende o bebê de muitas doenças. Por isso, ele é comparado como uma vacina, tem bastante anticorpos. Então, isso é muito importante nos primeiros dias essa amamentação para o bebê.

A senhora tem mais alguma coisa em relação ao aleitamento materno que acha importante ressaltar?

Sobre o aleitamento materno a gente não tem nem o que falar. Tem que ser realmente bem estimulado. Eu acho que toda mulher tem que se preparar para isso. Não é fácil. Também, às vezes, as pessoas falam “não, é só dar de mamar, não é?!” Mas a gente sabe tudo o que traz um puerpério, uma nova vida que você está cuidando, uma nova vida do casal, a dinâmica do casal que em cada casa muda bastante, mas não deixar de amamentar. É importante para o bebê e é importante para a mãe também. E a família, a gente pede também, um apoio bem grande nisso, o apoio da família é muito importante.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Por que a Pastoral da Criança orienta sobre o aleitamento materno?

A Pastoral da Criança sempre incentivou o aleitamento materno. Hoje, todo mundo sabe da importância do leite materno, que ele contém todos os nutrientes na quantidade e na qualidade certa para que o bebê possa crescer e se desenvolver bem. Amamentar o bebê ao peito, é também uma oportunidade para fortalecer o vínculo entre a mãe e o bebê. Além disso, o leite materno é uma proteção contra muitas doenças e é considerado a primeira vacina para o bebê. A amamentação também protege a mãe contra o câncer de mama e de ovário e contra outras doenças também.

Mas como tudo na vida, é preciso também aprender a amamentar. A mulher não nasce sabendo amamentar. No começo, pode ser difícil e, infelizmente, algumas mães desistem de amamentar, porque o bebê não pega o seio de forma correta e o bico do seio pode ficar machucado e a mulher sente dor. E também por outras razões. Os líderes da Pastoral da Criança nas visitas às gestantes orientam sobre o aleitamento materno e como vencer essas dificuldades que podem aparecer. Por isso, peça ajuda aos líderes. Não desista. Amamente. Amamentar é um gesto de amor e doação.

(TESTEMUNHO) Marina Tomé Teixeira dos Santos, da Pastoral da Criança do Setor Santana, São Paulo, Capital.

De que maneira, vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam e motivam as mães sobre a importância de amamentarem seus bebês com leite materno?

Geralmente, incentivamos as mães sobre a importância do aleitamento materno utilizando o nosso Guia do Líder, as suas orientações; falando sobre os benefícios do leite materno tanto para o bebê quanto para a mãe; além disso, é prático, porque ele já está ali pronto para ser consumido e é o melhor alimento do mundo. Fora isso, também já está comprovado que essa amamentação exclusiva até os 6 meses e se estendendo até os 2 anos, como complemento, traz muitos benefícios para a saúde da criança e depois para a vida adulta.

(MENSAGEM) Padre José Edilson da Silva, Assessor da Pastoral da Criança da Arquidiocese de Uberaba, Minas Gerais. Na sua opinião, como motivar as mães a perseverarem na amamentação, apesar das dificuldades iniciais?

Sabemos que todo gesto de amor, às vezes, necessita de algum sacrifício. Sabemos que muitas mães durante a amamentação encontram muitas dificuldades e muitas vezes pensam em desistir. Mas diria da importância de não desanimar diante dessas dificuldades. É preciso perseverar, pois sabemos que o leite materno nos primeiros meses do bebê traz muitos benefícios para a sua vida na infância, mas principalmente na fase adulta. Então, traria uma palavra de perseverança, de confiança para não desanimar dessas dificuldades. Sabemos que dificuldades todos nós temos, mas conseguimos superá-las quando perseveramos naquilo que desejamos. Então, mães, perseverem, lutem para uma boa e saudável alimentação de seus filhos.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1610 - 01/08/2022 - Semana da Amamentação