

Sábado, 1 de agosto de 2009, 09h47

10 dicas que as mães precisam saber sobre a amamentação

Já está mais do que comprovado que a amamentação é fundamental para os bebês e, ainda por cima, oferece benefícios até às mães. No entanto, o ato traz muitas dúvidas às mulheres, como "meu leite é fraco?", "em que posição devo oferecer o seio?", "quanto tempo leva cada mamada?". Para elimina-las, confira dez dicas listadas pelo ginecologista e obstetra Corintio Mariani Neto, presidente da Comissão Nacional de Aleitamento da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), e a pediatra **Graciete Oliveira Vieira**, presidente do **Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria** (SBP):

1) Os seios não precisam ser preparados para a amamentação durante a gravidez, de acordo com ginecologista Neto. Portanto, risque da lista de cuidados a exposição ao sol e a esfoliação. O médico esclarece que as fissuras aparecem por conta de erros na hora de dar o leite ao filho e não porque a pele da região é fina. Quando o problema surge, os melhores remédios para cicatrização são o próprio leite e banhos de sol (antes das 10h e depois das 16h).

2) Não há um número de mamadas ideais. O bebê deve ser alimentado sempre que necessitar. Vale lembrar que tem de ingerir exclusivamente leite materno até os seis meses. Depois disso, comece a introduzir papas de legumes e frutas, mas sem eliminar o aleitamento até completar dois anos ou mais.

3) Na hora de amamentar, a boca do pequeno tem de estar bem aberta para abocanhar o mamilo e boa parte da aréola, o queixo precisa tocar a mama e o seu corpo deve estar virado para o da mãe.

4) Nem pense em estipular quanto tempo o bebê vai mamar em cada seio, porque a atitude pode prejudicar sua alimentação. A criança tem de sugar até acabar o leite daquele lado e, se ainda estiver com fome, passar para o outro. Isso porque o líquido do fim, chamado de posterior, tem mais gordura e sacia melhor a fome. O ginecologista e obstetra Neto lembra que muitas mulheres reclamam de ter leite fraco, mas a queixa normalmente se refere a esse erro comum. "Não existe leite fraco. Cada mulher tem o leite adequado para o seu filho."

5) E como saber se o filho sugou o suficiente durante a mamada? A pediatra Graciete informa que ele costuma se acalmar e, às vezes, termina a amamentação já dormindo. Caso continue com fome, é bem provável que escute um choro daqueles.

6) Após o aleitamento, Graciete recomenda levantar o bebê. Não é obrigatório

que arrote, pois isso só acontece se engolir excesso de ar. Fique com ele nos braços de 20 a 30 minutos e deite-o no berço de barriga para cima, posição que previne a síndrome da morte súbita.

7) No período em que a mulher estiver amamentando, a sua dieta deve ser balanceada, assim como em qualquer momento da vida. No entanto, segundo o médico Neto, ingerir alguns alimentos em excesso, como chocolate e amendoim, pode causar algum tipo de reação alérgica na criança. O profissional recomenda beber água sempre que tiver sede, mas não pense que exagerar no líquido vai fazer com que a produção de leite aumente. Aliás, faz questão de dizer que a ligação entre consumir cerveja tipo malzbier e aumento na quantidade do produto materno não passa de mito. "A mulher não deve ingerir álcool porque passa pelo leite para a criança. Isso pode deixá-la sonolenta, com menos vontade de comer e irritada, além de interferir no seu crescimento", diz Graciete.

8) Os médicos alertam que o uso de bicos artificiais, seja os de mamadeira ou de chupeta, atrapalham a amamentação. É que a forma de sugá-los é diferente da necessária para retirar leite do seio. Como resultado, a criança acaba não se alimentando direito durante o aleitamento materno.

9) Algumas mães produzem mais leite do que a criança precisa. Nesse caso, é importante que retire o excesso para evitar ingurgitamento (excesso de leite), que pode levar a fissuras no bico e à mastite (inflamação geralmente infecciosa). Para perceber se tem o líquido em excesso, basta apalpar as mamas após o aleitamento. Se estiverem duras, é necessário extraí-lo. A recomendação de Neto é massagear todo o seio e, então, fazer a ordenha manual. O leite deve ser guardado em um recipiente de vidro e com tampa de plástico. Na geladeira, dura 24 horas. Se conservado no congelador, até 15 dias. Que tal fazer uma doação ao banco de leite?

10) Se a mãe tiver de se afastar da criança, como quando acaba a licença-maternidade, o ideal é que retire o leite. Faça a massagem, elimine as primeiras gotas e conserve o restante. Na hora de usá-lo, basta trazê-lo à temperatura ambiente por meio do banho-maria. Nunca o ferva, porque perde suas propriedades. Ofereça-o ao filho com o auxílio de um copo, xícara ou colher.