



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista – Semana Mundial de Amamentação

O leite materno é o alimento mais importante para o bebê até dois anos ou mais. Por isso, foi criada a Semana Mundial da Amamentação. O objetivo da campanha deste ano é incentivar o aleitamento materno como chave para a sustentabilidade, fazendo referência também aos 17 objetivos elencados pela ONU para os próximos 15 anos e assumidos por diversos países, incluindo o Brasil.



Para entender ainda mais sobre a importância do aleitamento materno, a Pastoral da Criança entrevistou a Dra. Luciana Herrero, médica pediatra e consultora internacional de aleitamento materno.

Neste ano, a Semana Mundial de Amamentação trata da sustentabilidade. Como relacionar o aleitamento materno e o desenvolvimento sustentável?

O aleitamento materno tem tudo a ver com a sustentabilidade. Quando a gente fala em sustentabilidade, esse nome parece estranho, não é? Às vezes, é difícil, mas, nada mais é do que a preservação do nosso planeta, das relações entre as pessoas. E o aleitamento materno tem tudo a ver com isso. Quando uma mãe amamenta seu filho, ela deixa de criar uma pegada negativa no planeta. Ela favorece que o planeta tenha mais reservas. Por exemplo, quando uma mãe amamenta, ela não usa nem a mamadeira, nem as latas de leite, está favorecendo a ecologia. Olha aí que legal: amamentar é um ato ecológico.

E quais são os benefícios do aleitamento materno para o bebê após um ano de vida, quando ele já recebe uma alimentação complementar?

Muita gente acha que depois que o bebê faz seis meses, a gente tem que entrar só com a alimentação complementar. Muitas pessoas olham feio para a mãe que está amamentando e dizem assim: “*Você ainda tá amamentando?*”. A nossa sociedade não entende uma grande verdade: o aleitamento materno deve se estender por pelo menos dois anos ou mais, porque o leite materno para essas crianças é importante. Aliás, o

maior valor de continuar amamentando é imunológico. Sem contar que a criança que é amamentada por mais tempo vai ter maior inteligência, a parte de aprendizado, mais esperta ela será. Fora o vínculo, o namoro, a relação gostosa que existe quando o bebê é amamentado mais tempo.

E para a mãe, quais são os benefícios?

A mãe que amamenta mais tempo tem um menor risco de câncer de mama, menor risco de câncer de ovário, câncer de útero e até de endométrio. Ela tem uma proteção contra osteoporose. Quando a mulher amamenta, está ajudando a evitar. Fora isso, a mulher que amamenta tem menos problemas cardíacos. Além de todos os benefícios físicos, ela também vai ter um aconchego maior com seu bebê e, com isso, uma satisfação emocional maior.

Como resistir à pressão para o desmame?

Quando o bebê faz seis meses, quase todo mundo, às vezes até parentes e amigos, olham feio para a mãe que ainda está amamentando e falam: *"Ainda tá amamentando? Nossa! Já tem dente"*. As pessoas fazem uma pressão emocional e psíquica em cima da gente. Para a gente ter certeza que está fazendo certo e amamentar prolongadamente, amamentar até dois, três anos, nada melhor do que acreditar no que está fazendo. Quando a gente escuta uma pessoa da Pastoral da Criança, um líder que vem dar uma orientação para uma grávida já desde a gestação, já vai trabalhando a cabeça dessa mulher, para ela ter a confiança nela mesma e na importância do leite materno. Quando essas pressões vêm de fora, essa mulher tem força para combater ou para ignorar. Simplesmente *"entrar por um ouvido e sair pelo outro"*, porque ela tem, dentro dela, a autoconfiança e a segurança que ela está fazendo o melhor.

Que orientações práticas a senhora tem para as mães que continuam com o aleitamento materno prolongado?

Eu recomendo para as mães que desejem amamentar, depois de seis meses, algumas dicas. A primeira coisa: tampar os ouvidos para os palpites contrários. Segunda coisa: dar alimentação sólida também é muito importante, a comida. Então, que dê alimentos de alta qualidade, evite ficar dando *"comida lixo"*. *"Comida lixo"* é açúcar, sal, tudo que vem em saquinho e em caixinha. Tudo que vem da terra é melhor.

Qual é o impacto do aleitamento materno prolongado, isso é, até dois anos ou mais, para as futuras gerações?

A amamentação prolongada é uma amamentação feita com amor e respeito. Ela cria, possibilita, dá condições para que aquele ser que está nascendo seja abençoado com o amor daquela mãe e os nutrientes necessários. Isso cria seres humanos com potenciais diferenciados, seres humanos ainda mais capazes, que vão criar civilizações mais respeitadas. Então, quando a gente amamenta com amor por uma criança, por maior tempo possível, a gente cria uma civilização, a gente cria um homem que sabe respeitar e valoriza mais a sua família, mais a sua religião, mais o seu planeta. Então, é muito importante a gente estar construindo um futuro melhor.

Que outras orientações a senhora tem para apoiar o aleitamento materno continuado?

Um dos maiores desafios da amamentação, que causa depois todos os desmames e, infelizmente, impede que essa criança amamente muito, é o uso da mamadeira. E, por que as mães usam mamadeira? Porque elas estão muito cansadas e elas não sabem, muitas vezes, o que fazer para acalantar o choro dessa criança. Mas, se ela tiver alguém para orientar, ajudaria muito e a gente evitaria muitos desmames. Outro momento desafiador que a gente tem que notar é o retorno ao trabalho. Quando essa mulher volta a trabalhar, como é que faz para garantir que ela não desmame? O pai tem um papel fundamental na amamentação continuada. Quando o pai é consciente, a gente tem a sorte de poder orientar o casal e não só a mulher. A vó tem que ser orientada. Quando a gente orienta a família grávida, a amamentação tem muito mais chance de ser continuada.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.

Programa de Rádio 1296 - 01/08/2016 – Semana Mundial de Amamentação