



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Dra. Elaine Pinto Albernaz – Aleitamento Materno

O ato de amamentar é muito importante para criar vínculos afetivos entre a mãe e o bebê, além de diminuir as chances do bebê contrair doenças e infecções. A mãe também se beneficia, pois as chances de ter câncer de mama também diminuem. Para falar mais sobre a importância da amamentação, convidamos a Dra. Elaine Pinto Albernaz, Médica Pediatra e Professora na Universidade Católica e Universidade Federal de Pelotas - RS.



Dra. Elaine, quais são os benefícios do leite materno para o bebê?

O leite materno tem os nutrientes que o bebê precisa para crescer e se desenvolver bem e é de fácil digestão para o organismo do bebê. Além disso, ele protege contra infecções e ajuda a mãe e o bebê a desenvolverem uma relação muito mais próxima e afetiva.

Até qual idade o bebê deve receber, exclusivamente, o leite materno?

O bebê deve mamar exclusivamente no peito até os 6 meses. Até essa idade, ele não precisa receber água, outros líquidos, nem alimentos, além do leite materno. A partir dos 6 meses, o leite materno continua sendo muito importante e deve ser mantido, mas deve-se começar a introduzir alimentos complementares na rotina do bebê.

Receber o leite materno é um direito do bebê?

Sim, o bebê que mama tem menos chances de contrair doenças como diarreia, pneumonia, infecção de ouvido e também menores chances de ter desnutrição, deficiência de vitaminas, alergias alimentares, outras alergias, obesidade. Ou seja,

o leite materno vai ajudar a proteger o bebê de várias doenças, por isso é um direito dele receber.

Quais as vantagens que o ato de amamentar traz para a mãe?

A mãe que amamenta se sente mais segura sobre estar fazendo o bem para o seu bebê. Logo após o parto, quando a mãe dá de mamar, o hormônio que faz o leite fluir é o mesmo hormônio que ajuda na contração do útero, então amamentar o bebê após o parto ajuda o útero a voltar para o seu tamanho normal mais rápido e diminuir o sangramento pós-parto. Além disso, amamentar diminui o risco de câncer de mama. Ainda não se tem certeza, mas alguns indícios apontam que mulheres que amamentam tem menos riscos de ter diabetes e talvez também de desenvolver câncer de ovário.

Algumas mulheres dizem que preferem o leite em pó porque acreditam ter um leite fraco no peito. Existe leite fraco?

Às vezes existe alguma situação que está dificultando a amamentação e é possível ajudar a resolver essa situação, mas não existe leite fraco. O leite de vaca não deve ser dado no primeiro ano de vida para nenhum bebê, pois ele tem uma proteína que é muito difícil de digerir, é muito pobre em ferro e isso aumenta as chances do bebê desenvolver anemia, aumenta também a chance de desenvolver intolerância e alergias alimentares. O leite em pó é modificado para ficar mais parecido com o leite materno nos nutrientes, mas ele não protege o bebê contra infecções.

É verdade que o leite materno ajuda na prevenção da obesidade? De que forma isso acontece?

O leite materno protege tanto da desnutrição quanto da obesidade. Da desnutrição porque sem o leite materno o bebê pode acabar recebendo um alimento inadequado e ter várias infecções que podem atrapalhar o ganho de peso. Da obesidade porque quando o bebê não mama, ele pode acabar recebendo alimentos com mais calorias do que ele precisa para se desenvolver, e esse excesso de calorias pode levar à obesidade.

O bebê que mama só no peito fica mais inteligente?

Não é só o aleitamento que vai agir no desenvolvimento da inteligência, existem vários fatores, mas o leite materno é um desses fatores, pois ele tem determinados nutrientes e substâncias que agem na maturidade do cérebro do

bebê. Mas lembre-se: o desenvolvimento do bebê depende de outras coisas também: além de amamentar, tem que brincar com o bebê, conversar, estimular.

Gostaria de deixar mais alguma orientação sobre a importância do leite materno?

Ele é fundamental para o bebê e vai ter impacto na vida adulta dessa criança. A mãe que tem alguma dificuldade para amamentar, que tem dor, deve procurar ajuda, um profissional, um agente de saúde, para que receba apoio e possa amamentar o seu bebê.

Entrevistada: Irmã Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda, como a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre o aleitamento materno?

Para vencer as dificuldades iniciais da amamentação, a mulher precisa de palavras de incentivo e atitudes de apoio para aprender como amamentar. Ela precisa de paciência, palavras amorosas, pois logo após ganhar o bebê estará muito vulnerável e pode se deixar influenciar por alguma bobagem dita no momento errado, e isso pode fazer com que ela desista de amamentar. Por isso, a família é o principal apoio da mulher para garantir ao bebê uma amamentação tranquila e pelo tempo necessário.