



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Liziane Mery Laufer Rodrigues – Desmame

Segundo o Ministério da Saúde, o desmame natural é menos estressante para a mãe e a criança, além de fortalecer a relação entre mãe e filho. Por outro lado, o desmame abrupto deve ser evitado. Se a criança não está pronta, ela pode se sentir rejeitada pela mãe, gerando insegurança e rebeldia. Na mãe, o desmame abrupto pode causar ingurgitamento mamário (leite empedrado), estase do leite (acúmulo de leite) e mastite, tristeza, depressão, além de precipitar o luto pela perda da amamentação ou por mudanças hormonais.

Confira a entrevista com a Liziane Mery Laufer Rodrigues, pedagoga e nutricionista especializada em nutrição materno-infantil, com formação em consultoria em amamentação e desmame gradual gentil.

**ENTREVISTA COM: Liziane Mery Laufer Rodrigues, pedagoga e nutricionista especializada em nutrição materno-infantil, com formação em consultoria em amamentação e desmame gradual gentil. Mora e trabalha em Curitiba, estado do Paraná.**

### Liziane, o que é o desmame?

Desmame é o momento em que se encerra a amamentação. É quando se percebe que o bebê já está crescendo e se tornando uma criança apta a se alimentar com maior independência. Isso costuma ser marcado pela presença de autonomia para a alimentação com refeições sólidas e para o consumo eficiente de água. Espera-se que o desmame aconteça a partir de 12 meses de vida, quando deve ocorrer uma transição da alimentação predominantemente líquida para uma alimentação majoritariamente sólida.



## **Quando e como começa o processo do desmame, Liziane?**

A partir de 6 meses de idade, quando a introdução alimentar entra na rotina da família, a criança vai desenvolvendo habilidades para mastigar, engolir, demonstrar sinais de fome e saciedade, escolher a variedade de alimentos que deseja consumir e compartilhar momentos de refeição à mesa com sua família, por exemplo, e assim começa o processo de desmame.

Quando a introdução alimentar é realizada de uma forma respeitosa, entre os 6 e 18 meses de vida, a criança desenvolve autonomia para se alimentar e obtém a maior parte de suas necessidades nutricionais com refeições sólidas, interessando-se menos pela amamentação como fonte alimentar. No entanto, sabemos que o “mamá” para mãe e bebê não significa apenas nutrição, trata-se de uma forma de relacionamento! Sendo assim, a amamentação pode durar quanto tempo desejarem!

Em muitos desses casos, é comum chegar a um momento em que a mulher que amamenta sente a necessidade de retomar um pouquinho a sua liberdade e previsibilidade relacionadas aos horários de amamentar, ao passo que seu bebê também já adquiriu experiência e habilidades para se alimentar de outras formas. É neste momento, geralmente por volta dos 18-24 meses do bebê, que a família pode iniciar um processo consciente de desmame parcial gradual e gentil, baseado na organização da livre demanda na amamentação. E tudo isso pode acontecer sem traumas, sem rupturas abruptas, sem mentiras, mas com muita comunicação!

## **Liziane, quais são os riscos do desmame precoce, ou seja, antes do tempo?**

Veja que legal: aqui no Brasil, as estatísticas revelam um aumento na amamentação prolongada! Afinal, o aleitamento materno tem ido muito além dos 6 meses de vida, mesmo com a introdução alimentar dos brasileirinhos. Isso nos mostra que felizmente as mães estão decidindo amamentar por mais tempo, garantindo o melhor começo possível para a nutrição e saúde de seu bebê!

No entanto, ao contrário da amamentação prolongada, também acontece o desmame precoce. Questões como o retorno materno ao trabalho (visto que no Brasil ainda se prevê uma licença maternidade de apenas 4 meses), a presença de intercorrências mal orientadas no processo de amamentação (como as fissuras mamilares, por exemplo), alguma experiência ruim com filhos anteriores, a influência do marketing de fórmulas infantis, os mitos sobre a amamentação (como por exemplo o da existência de leite fraco) e o uso de chupetas ou mamadeiras são as principais causas do desmame precoce, que é quando se interrompe parcial ou totalmente o aleitamento materno exclusivo antes dos 6 meses de vida do bebê.

Bebês desmamados precocemente podem apresentar tanto o baixo crescimento quanto o excesso de peso ou obesidade infantil, além de estarem mais susceptíveis a problemas nos dentes, dificuldades na introdução alimentar e outras questões gastrointestinais como diarreias, alergias e intolerâncias, o que aumenta o risco de mortalidade infantil e prejudica o desenvolvimento em geral.

## **Liziane, como saber se o bebê está pronto para o desmame?**

Primeiramente, que ele já tenha idade suficiente. Então, o primeiro sinal de que ele está pronto para o desmame é o de já ter completado 1 ano de vida.

Segundo, que ele já tenha desenvolvido autonomia para mastigar, engolir e até mesmo mostrar seus interesses, satisfação e saciedade ao alimentar-se.

Terceiro, que esteja crescendo e ganhando peso conforme o esperado para a faixa etária.

O quarto sinal é quando a criança compreende o que é dito a ela, expressando e comunicando suas vontades, mesmo que não verbalmente e obedecendo pequenas regras.

E, por fim, quando apresenta sinais como puxar a blusa da mãe quando quer mamar, mudar de um peito para outro sozinho, ficar mexendo no peito contrário ao que mama e dar nome ao “tetê/mamá” ou outro.

## **Existe uma maneira certa de fazer o desmame, Liziane?**

Digo sempre que desMAME não é desAME! Mas em resposta a essa pergunta eu diria também que não há receita de bolo. As mães costumam receber muitos julgamentos da sociedade e ter tantas demandas e frustrações que tornam impossível alguém que não faz parte do processo sugerir uma maneira certa para o desmame.

Devem ser evitadas ideias como colocar batom ou catchup sobre as mamas e dizer que está machucada, ou passar chá de boldo ou outra substância de sabor amargo nas mamas para causar repulsa à criança. Também não é aconselhável viajar para forçar um distanciamento entre a criança e o peito, se a criança ainda não estiver preparada. Todas essas fórmulas, por mais que tenham funcionado em algum caso, são tipos de desmame abrupto, que gera rejeição e insegurança na criança.

Existem possibilidades para realizar o desmame de forma mais gentil. Na minha opinião, cada dupla mãe e criança tem o seu jeito e sabe que está no caminho certo quando está em paz e respondendo bem ao processo.

## **Liziane, quais são as vantagens do desmame natural?**

Existem 3 formas de desmame, sendo:

1. O desmame abrupto, que é aquele imposto pelo adulto que mente ou foge da criança, desrespeitando sua prontidão, conforme citado na questão anterior;
2. O desmame gradual, que é guiado pela mãe, de uma forma bem planejada, comunicada e em etapas estruturadas;
3. O desmame natural, que é quando a própria criança deixa de mamar. Obviamente este tipo de desmame costuma ser o mais tranquilo e desejado pelas mães. No entanto, é importante que todas saibam que ele só costuma acontecer a partir de crianças entre 2 e 4 anos de idade, quando há maior amadurecimento da criança e fortalecimento de outras estruturas que darão suporte a esta decisão. Raramente o desmame natural acontece antes dos 18 meses, que costuma ser a fase em que as mães tendem a cogitar um processo de desmame.

Sendo assim, a vantagem que o desmame natural traz é esta: de respeitar a individualidade e a fase da criança.

Mas, se for um desejo da mãe adiantar o processo de desmame de uma forma respeitosa, ela poderá fazê-lo, geralmente com materiais de apoio como livros que abordem a temática ou a parceria com uma profissional de saúde que atue como consultora em amamentação e seja especializada em desmame gradual e gentil.

## **O que a mãe não deve fazer durante o processo do desmame?**

Se a criança já tem mais de 12 meses e a mãe deseja realizar um processo de desmame gradual e gentil, durante o processo ela não deve:

- Oferecer o seio sem que a criança peça.
- Sentar-se na cadeira de amamentação, sofá ou local em que costuma amamentar, nos momentos em que não deseja ofertar o seio.
- Utilizar roupas com muito fácil abertura, que dá livre acesso à criança ao seio.
- Voltar atrás depois de ter combinado com a criança que não daria o “mamá” naquele momento.

A mãe precisa estar preparada para enfrentar resistência, que na maioria das vezes a criança expressa por meio do choro. Esta fase é um momento de amadurecimento tanto para criança quanto para a mãe. Será importante para ambas! - Sugiro que a mãe crie um bloco de notas no celular ou tenha um caderno/agenda para escrever suas angústias, frustrações...isso pode trazer um alívio e ser compartilhado com outras mães que vivem o mesmo processo.

## **Como a mãe deve vivenciar esse tempo? O que acontece com o corpo da mãe?**

Quando o desmame é gradual, a vantagem é que além do bebê ir se preparando devagar para a transição da alimentação líquida para a sólida e acostumando-se com outras formas de se alimentar e conviver com sua mãe, o corpo de quem amamenta também vai regulando a produção de leite para uma diminuição tão gradual quanto, a ponto de quase não haver intercorrências em suas mamas.

A utilização de tops ou sutiãs de maior sustentação, que apertem mais o peito, também pode ajudar nesta fase, bem como compressas com pano umedecido em água fria. Não é comum haver ingurgitamento mamário, mastites ou outras complicações do gênero após os 12 meses de lactação. Caso haja, a mulher deve buscar suporte de saúde especializado o mais rápido possível.

Os maiores impactos relacionados ao desmame costumam ser emocionais. Afinal, trata-se de uma nova forma de relacionamento entre mãe e filho, que antes tinham o peito como uma “ferramenta coringa” não só para a hora da fome, mas também para a hora do tédio, do chamego, da dor, do sono. Com o desmame, a ferramenta passa a ser a comunicação e isso demanda uma adaptação de ambas as partes.

## **De que maneira o pai ou parceiro e os outros familiares podem colaborar no processo do desmame?**

De diversas formas, especialmente oferecendo amor e não julgamento! Respeitando a decisão da dupla e auxiliando o máximo possível na oferta de leite materno fora do seio, na higienização dos utensílios utilizados para a extração do leite da mãe, no armazenamento adequado do leite, na oferta de refeições sólidas e água para os bebês maiores de 6 meses. O pai também pode oferecer mimos para a mamãe, como por exemplo fazendo-lhe uma massagem, um escalda pés ou servindo-lhe um copo de água enquanto amamenta ou preparando seu prato favorito. Também deve participar da contação de histórias, das brincadeiras e ter atitudes que, de maneira direta ou indireta, contribuam para comunicar à criança que ela está crescendo em família e está se tornando apta para se relacionar e se comunicar muito além do peito!

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

O prazo de validade seguro para o leite materno ordenhado e congelado é de 15 dias. Portanto, recomenda-se que 15 dias antes do retorno ao trabalho a mãe realize ordenhas e organize seu estoque de leite materno congelado, de forma identificada, para que sua rede de apoio tenha o melhor leite a oferecer para o bebê na sua ausência.

Outro detalhe que precisa ser treinado por mãe e bebê muito antes de seu retorno ao trabalho é o uso do copinho, colher alimentadora ou do outro meio em que será ofertado seu leite ao bebê, que não o seio. Esta adaptação pode acontecer como um momento de brincadeira, após o bebê estar satisfeito em todas as suas necessidades básicas, como o sono, a higiene e a própria fome. Então, por volta de 1 mês antes de sair de casa, é legal que a mãe utilize aqueles momentos de brincadeira e interação para propor o uso do utensílio para amamentar, que posteriormente deve ser treinado também pelas outras pessoas da rede de apoio que cuidarão da criança na ausência da mãe.

Vale ressaltar que quanto mais leite sair do peito, mais leite o organismo materno produzirá. Então, a mãe não precisa ficar ainda mais nervosa em relação ao fim abrupto da amamentação. Afinal, enquanto houver estímulo, haverá produção de leite e, quanto mais tranquila a mulher estiver, mais fácil será a sua extração!

**(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas,  
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

## **Maria Inês, que orientações a Pastoral da Criança dá para as famílias sobre o desmame?**

Olá, amigos do Viva a Vida. O tema do programa de hoje é muito importante e merece muita atenção das famílias. A Pastoral da Criança fala muito da importância da amamentação, como fonte de saúde e desenvolvimento infantil.

Contudo, chega uma hora que o aleitamento deve cessar. Claro, nunca antes dos seis meses e, se possível, que dure até os 2 anos ou mais. Então, o mesmo cuidado que as mães têm com a amamentação, elas precisam ter com o desmame: carinho, atenção, respeito ao tempo da criança, gentileza. O desmame é um processo que deve ser feito de forma natural. Peça ajuda ao líder da Pastoral da Criança. Ele vai te orientar como passar por esse período de maneira mais tranquila e sem trazer traumas para a criança. Um abraço a todos.

**(TESTEMUNHO) Eliete Fernandes de Amorim Nascimento, Coordenadora da Pastoral da Criança, de Brasilândia, São Paulo.**

**Que orientações, vocês, líderes da Pastoral da Criança, dão para as mães sobre como fazer o desmame de uma criança com tranquilidade?**

Então, no desmame não existem regras. É preciso que a mãe esteja certa do que irá fazer, decidida, pois é um processo bem lento que pode levar bastante tempo e ter paciência também. Assim, oferecendo outros alimentos para suprir no lugar do leite.

**(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.**

**Dom Frei Severino, qual é a importância da convivência da criança com os familiares?**

Toda vida é um processo. Ela começa, a criança nasce, tem todo o período da sua amamentação, chega o período do desmame, onde que ela começa a criar autonomia, começa a ter o gosto, começa a se tornar uma pessoa com definições e também a descobrir aquilo que é importante na vida. Se não houver uma boa convivência familiar, uma educação conjunta, que essa criança perceba que ela tem também responsabilidade, que ela é importante, que ela tem sentido, que ela faz também parte da vida, ela não vai ter uma personalidade definida ou equilibrada. Então, por isso, nesse processo, junto à família, é preciso entender que há passos, processos, e os processos no crescimento da educação são indispensáveis, seja humano, seja espiritual, seja num afeto, no carinho, na teoria. É importantíssimo acompanhar e fazer com que a criança cresça de uma maneira equilibrada, respeitando os seus processos.