

Aleitamento materno em debate

ENCONTRO NACIONAL REFORÇA a importância do leite da mãe como alimento exclusivo até os seis meses de vida

KARINE WENZEL

karine.wenzel@diariocatarinense.com.br

O leite materno ajuda na sobrevivência, saúde e desenvolvimento das crianças, protege contra infecções e doenças respiratórias. Também diminui as chances de diabetes tipo 2 e de obesidade. A amamentação ajuda inclusive na prevenção de doenças para a mãe, como câncer de mama e ovário. Apesar da lista comprovada de benefícios, ainda há desafios para que o Estado e o país alcancem a amamentação exclusiva até os seis meses, conforme é preconizado pela Organização Mundial da Saúde.

Para reforçar ainda mais a importância de discutir esse tema, nesta semana ocorre o 14º Encontro Nacional de Aleitamento Materno (Enam) e do 4º Encontro Nacional de Alimentação Complementar Saudável (Enacs) em Florianópolis. O evento voltado a profissionais e estudantes da área de saúde foi aberto ontem no Parque de Coqueiros com atividades culturais e amamentação coletiva.

Cerca de 500 mães participaram da



FELIPE CARRERO

ação. Uma delas foi a enfermeira Livia Minatel, com Maria Clara, de dois anos. Ela conta que a amamentação prolongada ainda é muito estigmatizada e os questionamentos dentro da família são o maior desafio. Já a representante comercial Camila Schelemberg teve de superar o medo de não poder amamentar em função da prótese de silicone, um dos muitos mitos relacionados à prática.

ÍNDICE DO BRASIL ESTÁ ABAIXO DA MÉDIA RECOMENDADA

Em Florianópolis, o último levantamento realizado em 2008 mostrou que 52,4% das crianças até seis meses receberam o leite materno como alimento exclusivo. No Brasil, a taxa é ainda mais preocupante: 41%. Os desafios passam por atualização dos profissionais de saúde, garantir o direito da mulher de amamentar em público e no ambiente de trabalho e mais acesso a informação, apontam especialistas.

– Precisamos melhorar o acesso dessas mulheres ao pré-natal para que tenham conhecimento da importância da amamentação para a saúde da mulher e do filho – defende a assessora técnica da coordenação geral da saúde da criança e aleitamento materno do Ministério da Saúde, Neide Cruz.

A nutricionista reforça que para aquelas mulheres que têm dificuldades de amamentar, é importante procurar ajuda profissional. As causas, conforme explica, muitas vezes passam por manejo simples e básico de agentes de saúde.

evento teve amamentação coletiva no Parque de Coqueiros, em Florianópolis

MITOS E VERDADES

Um dos grandes desafios para a amamentação exclusiva até os seis meses, como orienta a Organização Mundial da Saúde, são os mitos que rodeiam a prática. A consultora internacional em amamentação e professora do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Evangelia Kotzias Atherino dos Santos abordou alguns deles. Confira:

Amamentar enfraquece a mulher

Mito. Desde que a mulher se alimente adequadamente, como qualquer pessoa adulta, não haverá qualquer prejuízo à saúde. No período da amamentação, a mulher tem uma necessidade adicional de cerca de 500 calorias. Essa necessidade, com frequência, já é suprida na dieta comum, uma vez que, de modo geral, se consome mais do que se necessita.

O leite materno é fraco e precisa de complemento

Mito. Não existe leite fraco e isso está comprovado em pesquisas. Qualquer complemento alimentar antes dos seis primeiros meses, prejudica a amamentação e alimentar a criança com leite de vaca ou artificial em substituição ao leite materno pode ser prejudicial.

A mulher que se alimenta mal tem o leite fraco para a criança

Mito. Mesmo a mulher sendo desnutrida, a qualidade do seu leite é preservada. Sugere-se, entretanto, que no período em que estiver amamentando, a mulher tenha uma alimentação rica e variada, equilibrada, contendo alimentos como frutas, cereais integrais, laticínios, legumes e verduras,

cereais integrais e carnes magras, evitando alimentos industrializados, açúcares, sódio e condimentos.

Prótese de silicone atrapalha na amamentação

Mito. A prótese de silicone não atrapalha na amamentação. A prótese é colocada atrás da glândula mamária ou atrás do músculo peitoral, ficando isolada dentro de uma cápsula sólida. Desse modo não afeta a parte funcional da glândula mamária.

Uso da chupeta, mamadeira ou bico de silicone confunde o bebê e prejudica a amamentação

Verdade. O uso de bicos artificiais confunde os bebês. Após sugar o bico artificial, o bebê poderá ter dificuldade para colocar o tecido da mama em sua boca e sugar. O bebê poderá preferir o bico artificial e recusar o peito. Além da confusão, isso pode bloquear o mecanismo natural da criança em manifestar sinais como fome, dor e frio.

Depois dos dois anos, o leite materno deixa de trazer benefícios aos bebês

Mito. Existem evidências comprovando o valor do leite humano após os dois anos, pois além de manter o

vínculo entre a mãe e o bebê, o leite produzido contém consideráveis quantidades de vitaminas, sais minerais, nutrientes e proteínas e continua a contribuir para a proteção e prevenção de infecções. Dados do Unicef mostram que, no segundo ano de vida, 500 ml de leite materno fornece 95% das necessidades de vitamina C, 45% das de vitamina A, 38% das de proteína e 31% do total de energia de que uma criança precisa.

O desmame deve ser feito de maneira natural

Verdade. O desmame deve ser feito preferencialmente de maneira natural, planejada ou gradual e não abrupta. Feito dessa forma, a criança se auto-desmama, o que pode ocorrer em diferentes idades, em média entre dois e quatro anos e, com frequência variada, antes de um ano. Costuma ser gradual, mas às vezes pode ser súbito, como por exemplo na ocorrência de uma nova gravidez da mãe (a criança pode estranhar o gosto do leite ou o volume). É importante também a mãe observar sinais sugestivos de que a criança está madura para o desmame, como por exemplo: menor interesse nas mamadas, aceitação em variedade de outros alimentos, entre outros.