

Amamentar é uma opção materna, que deve ser aconselhada, pois o leite de mãe cumpre, como nenhum outro alimento, as necessidades nutricionais, imunológicas, psicológicas e relacionais do seu filho, desde o nascimento até aos 6 meses de idade.

Amamentação – O leite da mãe é, sem dúvida e cientificamente comprovado, o melhor e mais completo alimento, que o ser humano tem à sua disposição, ao longo da sua vida. Ele contém, para o filho, todos os nutrientes necessários dum modo equilibrado, adequado e adaptado à espécie, satisfazendo as necessidades dos primeiros 6 meses. É um alimento vivo, único, inimitável, não manipulado, responsável pela sobrevivência e saúde do ser humano ao longo dos tempos. Mãe e filho estão biologicamente preparados para a amamentação, logo após o parto.

A amamentação tem sofrido muito as influências dos tempos modernos. Há anos atrás, era prática comum que os recém-nascidos não se alimentassem nas primeiras 24 horas. Hoje, sabe-se como é importante iniciar precocemente a amamentação, logo na primeira hora e de seguida oferecer o peito sempre que queiram comer, sem rigidez de horários.

Nos primeiros dois dias não é possível estabelecer um padrão alimentar. A normalidade vai desde os que acordam com frequência, têm boa sucção e mamadas regulares, até aos que parecem ter um total desinteresse pela mama, dormem muito e comem com grande irregularidade. Num recém-nascido sem riscos e sem doença, as reservas acumuladas no final da gravidez, cobrem as necessidades que não são satisfeitas na alimentação.

O leite dos primeiros dias, o colostro, é para o filho acabado de nascer, o alimento de excelência, quer em quantidade quer em qualidade. Amamentar com frequência, a pedido, sem esquemas rígidos de horários, e com tranquilidade psíquica da mãe, estimula a produção de leite, que acaba por surgir em maior quantidade pelo 3^o-4^o dia, altura em que as necessidades do filho são já maiores.

O leite é um alimento vivo, cuja composição varia ao longo do dia e em cada mamada. A sua produção é influenciada pela sucção e pelo estado físico e psíquico da mãe. O leite da mãe, ou há ou não há e quando há é sempre bom. Não é correcto falar leites fortes ou leites fracos. A cor e aspecto do leite humano, nada tem a ver com outros leites, de outras espécies animais. São raras as circunstâncias, em que uma mãe não tem leite não pode ou não deve amamentar.

Os primeiros dias são cruciais no estabelecimento da amamentação. O sucesso passa, por ultrapassar sucessivamente 5 atitudes. Os 5 D(ês): Desejo, Dúvidas, Desconfiança, Desespero e Desistência. Primeiro, é fundamental que a mãe queira amamentar. Depois, deve ser esclarecida das dúvidas que surgem, ser apoiada, ter confiança e ser persistente, para que, por fim, não se sinta incapaz e não desista. Os inimigos da amamentação estão em todas elas, começando na falta de conhecimentos, motivação e preparação. Muitas vezes, na maternidade, quando surgem as primeiras dúvidas e pequenos contratempos, falham os apoios e são dados os primeiros leites artificiais, que comprometem todo o processo natural de amamentar (ver "**os inimigos da amamentação**"). A atitude de oferecer nos primeiros dias, um primeiro biberão ao recém-nascido, sem prescrição médica, seja por insistência das mães, seja porque a enfermeira teme uma hipoglicémia (situação rara e que não é habitual fora de situações de risco previsível), pode levar ao fracasso da amamentação e ser mais tarde responsável por manifestações de doenças alérgicas e infecciosas.

A OMS distingue e designa os hospitais em que se pratica em exclusivo a amamentação, como hospitais amigos das crianças (ver "**Hospital Amigo das Crianças**"). Nestes hospitais o biberão é a excepção e não a regra.

Promover a amamentação deve ser incluída na promoção de hábitos e condutas que dá sentido à vida, com mais e melhor saúde, das mães e das crianças e deve ser um dever e uma norma ética da equipa que trata recém-nascidos, suportada por conhecimentos

comprovados cientificamente. Foi neste espírito que Portugal adoptou como código de ética, o "Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno", aprovado na 34ª Assembleia Mundial de Saúde de 21.05.81.

Há hoje mais reacções graves de alergia nas crianças e as proteínas do leite de vaca são de longe as principais causadoras destas reacções. Elas surgem normalmente na idade dos 4-5 meses e devem-se a introduções intempestivas, sem prescrição médica, de biberões nos primeiros dias, ainda na maternidade.

Amamentar é uma opção de quem tem preocupações com a própria saúde, com a saúde dos seus filhos, preocupações sociais e pela natureza. Ela deve ser livre e previamente preparada.

Não amamentar é também uma opção que deve ser respeitada, e as mães devem ser ajudadas na escolha duma marca comercial de leite, dentro da variedade existente.

Como Amamentar - O leite materno, que só e em exclusividade é o alimento ideal para os primeiros 6 meses de vida, deve ser iniciado logo na primeira hora após o parto. As necessidades nutritivas são satisfeitas com mamadas em horário livre, respeitando o ritmo e apetite de cada criança. Assim sendo, não deve ser imposto um intervalo fixo entre mamadas, sempre igual ao longo do dia, nem igual para todas as crianças. Cerca de 90% do leite necessário por cada refeição é retirado em perto de 10 minutos, pelo que a mamada completa não deve durar mais de 30 minutos. Muitas crianças ficam satisfeitas com mamadas de curta duração. Chuchar no mamilo faz engolir ar que provoca "cólicas" e lesa os mamilos da mãe. Muitos recém-nascidos comem alternando períodos de sucção e de pausas. Durante as pausas o leite escorre para dentro da boca e é engolido quando voltam a sugar.

Como alimento vivo que é, é diferente em cada momento. O leite do fim da mamada é mais rico em gordura e proporciona mais satisfação. Deve-se oferecer um primeiro peito, que se deixa mamar nos mais sôfregos, até 15 a 20 minutos. Depois dum pequeno intervalo para arrotar e eventual mudança de fralda, coloca-se no outro peito, não mais de 5 a 10 minutos, para completar a refeição. Se não aceitar não se deve forçar.

Os intervalos das refeições variam habitualmente entre 2 e 5 horas, com uma média de 3-4 horas. Muitas crianças fazem desde cedo, uma vez por dia, um intervalo maior (até 6 horas), que se for de noite não devem ser acordadas. Adormecer a mamar, é sinal de bem-estar, conforto e satisfação pelo que não deve ser motivo de preocupação para as mães. Não há recém-nascidos perguçosos.

O sucesso da amamentação é avaliado na balança, pelo aumento semanal de 150-200g de peso, pela sensação que a mãe tem leite suficiente, pela verificação do bem estar e tranquilidade do filho, pela existência de micções (5x/dia) e dejeções (muito variável, desde em todas as mamadas a 1 x de 2-2 dias).

Não é necessário dar água, pois este regime livre oferece toda a água que é precisa.

O aleitamento materno proporciona melhores digestões comparativamente com outra fórmula artificial. As fezes são habitualmente moles (parecendo ser diarreia), granulosas, frequentes, de cor amarela mostarda, verdes ou alaranjadas e com um cheiro particular.

Uma mãe que amamenta deve ter uma alimentação variada e equilibrada. Não há alimentos proibidos, mas deve estar atenta ao que come e ao comportamento do filho, que poderá ter manifestações de desconforto com alguns alimentos. Nesse caso e se conseguir estabelecer alguma relação de causa efeito, deverá evitar o alimento em causa ou diminuir o seu consumo. São habituais situações de desconforto com alimentos que causam sabor no leite, ou outros como leguminosas, citrinos, bebidas com caféina, etc.

A amamentação na internet – alguns "sites" em português - www.leitematerno.org; www.aleitamento.com; www.sosamamentação.org.pt; www.aleitamento.org.br