

AMAMENTAR É ÓTIMO, MAS ÀS VEZES NÃO É FÁCIL NÃO

Estamos na Semana Mundial de Amamentação. Isto mostra que a amamentação é um tema tão importante que a ele é dedicado não apenas um dia, mas toda uma semana. As campanhas na mídia nos mostram que amamentar é excelente para a saúde do bebê, além de ser bom para o bolso dos pais por não custar nada. É também bom para a saúde da mãe pois previne contra doenças como o câncer, ajuda a perder excesso de peso.

Porque então tantas mulheres não conseguem amamentar, mesmo sabendo das vantagens da amamentação? A resposta é complexa, cada caso é único, mas vamos tentar pensar algumas pistas e para entender a questão precisamos saber que a amamentação depende de dois hormônios: a prolactina e a ocitocina. O organismo materno fabrica **prolactina** pela estimulação da mama na sucção do bebê ou na retirada com bomba ou ordenha manual. Assim, quanto mais o bebê mama ou quanto mais é retirado o leite, mais é fabricado. A **ocitocina** é fabricada pela hipófise, uma glândula localizada no cérebro e que funciona tanto melhor quanto mais tranquila e confiante se encontra a mulher. Se não há uma boa produção destes dois hormônios, a amamentação não funciona.

Colocar o bebê para sugar já tem sua ciência e é nisso que a amamentação às vezes enrasca: se o bebê não pega a mama da forma correta, facilmente o bico do peito vai ter fissuras (rachaduras) que são dolorosas e fazem a mãe desistir. **E qual a forma correta do bebê abocanhar a mama?** Ele deve ser segurado de frente para a mamãe, barriga do bebê encostada na barriga da mamãe e deve abocanhar quase toda a aréola, isto é, a parte mais escura da mama. Se ele faz isto, o bico do peito fica no céu da boca do bebê, seus lábios ficam virados para fora e ele fica com o narizinho e o queixo encostados na mama. A mãe não deve pensar que ele não está respirando: se ele está sugando é porque está respirando, em geral pela outra narina que a mãe não está vendo. Se o bebê não estivesse respirando não sugaria e tiraria a boca do peito a toda hora. Portanto, a mãe não deve ficar com o dedo indicador puxando a mama no sentido contrário pois se fizer isto desencaixa a pega correta, tira o bico do peito do céu da boca do bebê e ele começa a morder o bico, o que fará a tal rachadura dolorosa. Se a pega está correta, o peito não dói. Se está doendo é porque o bebê não está pegando de forma correta.

Bem, a pega correta é importante, mas, às vezes o bebê está pegando de forma correta e o leite não está saindo porque não está havendo produção de ocitocina que depende da calma, da tranquilidade, do desejo de amamentar, da confiança de que é capaz de fazê-lo. E aí é que está a dificuldade! Onde está a calma no pós-parto? Pós-parto é um período difícil: diferentemente da gravidez, tempo em que as mudanças são lentas, as do pós-parto são bruscas. A barriga esvazia-se, não voltando, contudo, ao que era antes da gravidez e sim ficando ainda aumentada e flácida. Pode haver uma cicatriz de um parto cirúrgico ou de um parto vaginal com corte ou laceração do períneo. Há grandes mudanças hormonais. A mulher está perdendo, pela vagina, os lóquios, uma secreção sanguinolenta, parecida com a menstruação. O sono está interrompido pela amamentação, e há o cansaço natural das tarefas dos cuidados com o bebê e a casa. Pode haver excesso de visitas que cansam a mulher. Portanto, procure estabelecer com os amigos e parentes horários para visitas e escolha horários nos quais o pai do bebê possa estar para atender às visitas, se você precisar atender ao bebê. Procure ter com você alguém que lhe ajude nos serviços domésticos como lavar, passar, cozinhar para que você possa estar mais descansada para o bebê. Escolha, se possível, alguém com

quem você tenha um bom relacionamento e que respeite seu jeito de fazer as coisas, principalmente seu jeito de cuidar de seu bebê e que a incentive e não critique.

E principalmente, a mãe ainda não aprendeu a compreender os diferentes choros do bebê e acha que sempre que ele chora é porque está com fome. E pensar isto tira sua segurança na sua capacidade de amamentar.

Quando o profissional de saúde diz a você que o bebê deve ser amamentado em livre demanda você pode perguntar “O que é livre demanda?” Muitas vezes o profissional responde: sempre que o bebê tiver fome ou sempre que o bebê quiser. E você daí deduz que é sempre que o bebê chora. Ou talvez até o profissional tenha dito que você deve amamentar sempre que o bebê chora. Na realidade, livre demanda significa não ter horários rígidos para mamada, mas não significa dar o peito a cada vez que o bebê chora.

Queridas mães: o bebê chora por diversas razões que não são fome. A digestão do leite materno se faz mais ou menos em duas horas. Porisso, se faz menos de duas horas que ele acabou de mamar, você tem que verificar outras razões para o choro antes de dar de novo o peito.

Comece pelas razões mais simples de verificar:

1 - calor: o bebê fica suado no rosto, no pescoço e fica vermelhinho e até um pouco quente, parecendo que tem um pouco de febre. Neste caso, coloque uma roupinha mais leve, ou dê-lhe um banho morno.

2 - frio: suas mãozinhas, pés e nariz ficam frios. Agasalhe-o.

3 - cólica: ele chora um choro que começa e para um pouco e logo recomeça, e, em geral encolhe e estica as pernas e empina a barriga. Para cólica o melhor é calor local, seja pelo contato barriga a barriga, seja colocando uma fraldinha morna sobre a barriga do bebê. Também é muito bom fazer massagens no sentido dos ponteiros do relógio na barriga do bebê.

4 - fraldas sujas: troque a fralda.

5 – vontade de ser embalado: não se espante e não pense que se você embalar o bebê ele vai ficar manhoso. Até os dois ou três meses o bebê precisa que você o embale, suavemente pois durante nove meses ele esteve em meio líquido, em seu útero e era constantemente embalado, mesmo quando você estava imóvel, só o seu respirar já fazia o diafragma empurrar o útero e embalar o bebê. Depois dos três meses, você deve ir parando de embalá-lo no colo e começar a estimulá-lo a rolar em uma superfície forrada, pode ser o chão forrado com um edredon.

6 – dor de ouvido: o bebê muitas vezes leva a mão ao ouvido. Se você suspeitar de dor de ouvido, leve-o ao pediatra, não procure tratar com receitas caseiras.

7 – verifique se não tem nada na roupa incomodando o bebê. Retire as etiquetas da roupa pois costumam arranhar a pele do bebê.

8 – se o bebê estiver dormindo e começar a resmungar, não o pegue logo para dar de mamar: às vezes quando passa de uma fase para outra do sono, o bebê choraminga e depois cala-se e volta a dormir. Espere para ver se ele vai realmente acordar e chorar de fome.

Se você verificou todas as causas e não encontrou nenhuma dessas e já fazem cerca de duas horas que ele acabou de mamar, pode oferecer-lhe o peito.

Queridas mães: amamentar não é fácil, precisa de ajuda e apoio. Assim, se apesar das dicas você estiver tendo dificuldades na amamentação, procure auxílio. Pode nos telefonar: 21-22656344 (Vitória) ou 21-22370309 (Aline). Alguns Postos de Saúde e algumas maternidades do SUS têm grupos de apoio à amamentação. No Rio de Janeiro o Instituto Fernandes Figueira tem excelente atendimento inclusive sábados e domingos. O endereço é Av. Rui Barbosa, 16. e o telefone é 21-25541700. Há um excelente site

de amamentação: www.aleitamento.com Existe também o grupo de auto ajuda Amigas do Peito e você pode encontrar onde funciona o grupo mais perto de você consultando o site www.amigasdopeito.org.br E tem também o Disque Amamentação: 21-22857779

Se apesar de todas as ajudas você não conseguiu amamentar o tempo que queria, não se sinta culpada: você tentou. Se for dar a mamadeira ou leite no copinho, sempre que puder seja você mesma a dá-lo e faça-o com o bebê aconchegado a você para que ele sinta seu carinho e amor que são a coisa mais importante para ele se desenvolver bem, saudável e feliz.