

Amamentar é a melhor forma de alimentar, proteger e amar o bebê

O Leite Humano é a alimentação ideal para todas as crianças, por sua composição de nutrientes é considerado um alimento completo e suficiente para garantir o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê durante os primeiros 2 anos de vida. É um alimento de fácil e rápida digestão, completamente assimilado pelo organismo infantil e vai muito além disso pois ele possui componentes e mecanismos capazes de proteger a criança de várias doenças.

Além disso a amamentação favorece o vínculo mãe-filho e facilita o desenvolvimento emocional, cognitivo e do sistema nervoso. O leite humano é um alimento inimitável devido a sua complexa composição e o único que pode ser oferecido direto de mãe para filho, sem custo. Por todos estes motivos a Organização Mundial de Saúde recomenda que as crianças sejam alimentadas exclusivamente com leite materno nos primeiros seis meses de vida e que, a partir de então, a amamentação seja mantida por dois anos ou mais, juntamente com o uso de alimentos complementares adequados, indicados pelo pediatra ou nutricionista.

A Primeira Mamada é indicada que aconteça ainda na sala de parto, nos primeiros minutos de vida do bebê. É nesse momento com o contato pele a pele, o toque do corpo do bebê sobre o da mãe e em especial sobre o peito, estimulam na mulher a liberação de um hormônio (ocitocina) começando assim a descida do leite e também a contração uterina que diminui o sangramento após o parto.

O leite nos primeiros dias pós-parto é chamado de colostro. Nele os fatores que protegem contra doenças estão em grande quantidade, funcionando como a primeira vacina para o bebê. Nos primeiros dias o bebê mama frequentemente. O intervalo entre as mamadas costuma ser curto e irregular, porque o bebê está se adaptando e ainda suga lentamente. Com a continuidade da amamentação, o bebê começa a sugar com maior eficiência, retirando maior volume de leite. Isso fará com que o bebê fique satisfeito por mais tempo e, conseqüentemente, o intervalo entre mamadas será maior, seguindo o ritmo de cada criança. Aos poucos a mulher vai conhecendo o seu bebê e percebendo o seu ritmo. Algumas crianças mamam das duas mamas a cada refeição, outras ficam satisfeitas mamando somente de uma. Então, dizemos que a amamentação deve ser em livre demanda. (quando a amamentação segue o ritmo do bebê, sem se preocupar em seguir horário e duração pré-determinados). O bebê é quem marca o tempo da mamada. A mamada só termina quando o bebê solta o seio materno. É muito importante que o bebê esvazie uma das mamas porque o leite do final da mamada contém maior quantidade de gordura, fazendo o bebê ganhar peso e ficar satisfeito, enquanto que o leite do começo da mamada é rico em proteína, lactose, vitamina, minerais, água e muitos fatores de proteção.

Quando a mulher produz muito leite, pode acontecer de o bebê não conseguir mamar o leite com mais gordura

e isso influencia no seu ganho de peso. Neste caso a mulher deve retirar um pouco do leite antes da mamada, possibilitando que seu bebê receba também o leite mais gordo, com mais energia e se desenvolva satisfatoriamente. A mulher não deve deixar a mama muito cheia de leite (ingurgitadas) porque o leite parado dentro da mama pode “empedrar”. Sempre que a mulher perceber os seios pesados, doloridos ou com nódulos endurecidos, é necessário fazer massagem e retirar o leite, evitando a dor e o desconforto que o ingurgitamento costuma provocar. O excesso de leite, pode ser doado para o Banco de Leite Humano mais próximo de sua residência. Caso a mulher não consiga fazer a massagem e retirar o seu leite, ela precisa procurar ajuda em um Banco de Leite Humano onde há profissionais preparados para orienta-la e auxiliá-la.

Na amamentação é muito importante a forma que o bebê suga o peito, a pega (como chamamos) deve ser na aréola e não no mamilo (bico do peito). Por isso o tamanho ou forma do mamilo não tem influência e quando a pega é feita com o bebê abocanhando a aréola, o leite sai com facilidade. Para ajudar ao bebê a ter uma pega correta, é importante o jeito como a mulher segura seu filho para amamentar. O bebê precisa ficar de frente para ela (isto é, a barriga do bebê de frente para barriga da mãe) e também bem próximo ao peito. Para isso, a mãe deve abraçar seu filho, envolve-lo com seus braços e sustenta-lo em seu colo e não em suas pernas. Para facilitar pode ser colocado um travesseiro em cima das pernas da mãe ou utilizada uma almofada de amamentação onde ela poderá apoiar seu braço e ao mesmo tempo manter seu bebê no colo e mamando. É importante que os dois mãe e bebê estejam bem confortáveis durante a amamentação.

Fique por dentro:

- Não existe leite fraco. Toda mulher produz o leite adequado para o seu filho.
- A criança deve ser amamentada exclusivamente até os seis meses de vida e não precisa de água, chá ou sucos.
- Após os seis meses a criança deve continuar a ser amamentada até os dois anos de vida e ser incluída outros alimentos com orientação do pediatra ou nutricionista.
- A mãe deve tomar muito líquido entre as mamadas. Isso ajuda na produção do leite.

Doar o leite materno ajuda a salvar vidas de bebês que estão doentes e suas mães não podem amamentar. Toda mãe que amamenta, é saudável e que tenha excesso de leite pode ser doadora de leite humano.

Como fazer para doar em Feira de Santana? Entre em contato com o Banco de Leite Humano do Hospital da Mulher ou do Hospital Clériston Andrade através do telefone (75) 3221-0353 ou 3602-3300 ramal 3356 de segunda à sexta das 07:00 às 19:00 horas.

Fonte: <http://www.redeblh.fiocruz.br>

Ângela Mara Magalhães Carvalho da Silva
Enfermeira do Banco de Leite Humano
do Hospital Clériston Andrade
COREN- BA 57120