

Mitos falsos sobre o aleitamento materno

Contribuição de Adriana Tanese Nogueira
08 de Março de 2005

Por todo o mundo existem ideias, concepções ou certezas acerca da fase da amamentação. Um(a)s apoiam as mães, dignificam-nas na sua ocupação, outras dificultam o desenvolvimento da amamentação ou interrompem precocemente e no final afectam a saúde e o desenvolvimento sadio dos bebés, uma vez que encham de incertezas as mães. Escolhemos alguns mitos para comentar, de forma a tranquilizar as famílias.

Mito 1: Amamentar frequentemente reduz a produção de leite, produz um reflexo de ejeção débil e o fracasso da amamentação.

Realidade: Ainda que muitos bebés maiores possam receber a maior parte do leite nos primeiros cinco a dez minutos da mamada, isto não é regra geral a todas as crianças. Os recém-nascidos, que apenas estão a aprender a mamar, nem sempre são eficientes ao peito e geralmente necessitam de muito mais tempo para mamar. Poder mamar também depende do reflexo de descida do leite materno. Ainda que para muitas mães a descida do leite é quase imediata, para outras não. Em algumas mulheres, a descida de leite é escalonada, ocorre várias vezes durante uma só mamada. Em lugar de adivinhar, é melhor permitir que a criança mame até que mostre sinais de satisfação, tais como soltar o mamilo ou ter os braços e as mãos relaxadas.

Mito 2: Uma mãe necessita amamentar somente de quatro a seis vezes em cada 24 horas para manter uma boa quantidade de leite.

Realidade: Estudos científicos mostram que quando uma mãe amamenta frequentemente desde que a criança nasce, com uma média de 9,9 vezes em cada 24 horas durante os primeiros quinze dias, a sua produção de leite é maior, a criança ganha mais peso e a mãe amamentará por um período mais longo. A produção de leite tem sido demonstrada estar relacionada com a frequência das mamadas. A quantidade de leite começa a diminuir quando as mamadas são pouco frequentes ou restringidas. Não se deve esquecer que muitos bebés recém-nascidos mamam cada hora e meia ou cada duas horas, o que é normal e frequente.

Mito 3: As crianças obtêm todo o leite que necessitam durante os primeiros cinco a dez minutos de mamada.

Realidade: Os bebés amamentados esvaziam o estômago mais rapidamente que os alimentados com biberão: aproximadamente uma hora e meia em vez de até quatro horas. Isto se deve ao tamanho muito menor das moléculas de proteínas que formam parte do leite materno, que são digeridas com maior rapidez. Ainda que a quantidade de leite consumido seja um dos factores que determina a frequência das mamadas, o tipo de leite é de igual importância. Estudos antropológicos dos leites produzidos pelos diversos tipos de mamíferos confirmam que os bebés humanos estão preparados para receber alimento com frequência e que assim tem sido feito através da história. **Mito 4:** As mães que amamentam devem espaçar as mamadas para que possam encher as mamas.

Realidade: Cada par mãe/filho é único e diferente. O corpo de uma mãe que amamenta está sempre a produzir leite. As suas mamas funcionam em parte como "depósitos de reserva", alguns com maior capacidade que outros. Quanto mais vazia está a mama, mais rápido o corpo trabalhará para reabastecê-la. Quanto mais cheia está a mama, mais lenta será a produção de leite. Se uma mãe espera sistematicamente que suas mamas encham antes de amamentar, seu corpo pode receber a mensagem de que está a produzir leite em demasia e, por isso reduz a sua produção.

Mito 5: Na oitava semana a criança necessita apenas de seis a oito mamadas; aos três meses requer apenas de cinco a seis mamadas; e aos seis meses, não mais do que quatro a cinco mamadas ao dia.

Realidade: A frequência das mamadas varia de acordo com vários factores: a produção de leite da mãe e sua capacidade de armazenamento (as mães com mamas maiores em geral têm maior capacidade de armazenamento), assim como as necessidades de crescimento da criança. Os dias em que se produzem picos de crescimento (dias de maior frequência) ou a criança está doente, os padrões de mamada dos bebés podem mudar temporariamente. É importante ter em conta que o consumo calórico da criança aumenta ao final da mamada, assim impor limites arbitrários sobre a frequência ou duração das mamadas podem levar a um consumo muito baixo de calorias por parte da criança.

Mito 6: É a quantidade de leite que o bebé consome, que determina quanto tempo uma criança aguenta entre as mamadas, independentemente se é leite materno ou de fórmula.

Realidade: A quantidade de leite que uma mãe produz chega a seu ponto óptimo quando é permitido à criança sadia mamar tantas vezes quanto necessite. O reflexo de ejeção de leite opera mais fortemente em presença de um bom fornecimento de leite que normalmente ocorre quando se pratica uma amamentação a pedido, isto é, sem impor horários.

Mito 7: Nunca desperte o bebé que dorme.

Realidade: Ainda que seja verdade que a maioria dos bebés mostram quando tem fome, é possível que os recém-nascidos não acordem tão frequentemente quanto necessitem, por isso é necessário despertá-los para que mamem pelo menos oito vezes em cada 24 horas. Talvez não acordem por causa dos medicamentos que a mãe recebeu durante o parto, por icterícia, trauma, uso de chupeta, medicamentos maternos ou comportamento introvertido por parte dos bebés quando têm que esperar quando dão sinais de fome. Além do mais, as mães que querem aproveitar a

infertilidade natural que produz a amenorreia durante a amamentação comprovam que o regresso da menstruação demora mais quando a criança continua a mamar de noite.

Mito 8: O metabolismo do bebé está desorganizado ao nascer e requer que se imponha uma rotina ou horário para ajudar a resolver esta desorganização.

Realidade: Os bebés nascem programados para mamar, dormir e ter períodos de vigília. Não é um comportamento desorganizado, mas um reflexo das necessidades únicas de cada recém-nascido. Com o decorrer do tempo os bebés adaptam-se gradualmente ao ritmo de vida do seu novo ambiente sem precisar de treino nem ajuda.

Mito 9: As mães que amamentam devem oferecer sempre ambas as mamas em cada mamada.

Realidade: É muito mais importante deixar que o bebé termine de mamar no primeiro lado antes de oferecer o segundo, ainda que isto signifique que recuse o segundo lado durante essa mamada. O último leite (que contém mais calorias) obtém-se gradualmente conforme a mama vai esvaziando. Ocorre que ao trocar-se de lado prematuramente, o bebé mamará apenas o primeiro leite, mais baixo em calorias, em vez de obter o equilíbrio natural entre o primeiro e segundo leite. Como resultado, o bebé não se satisfará e perderá peso, e provavelmente terá cólicas. Apenas durante as primeiras semanas, muitas mães oferecem ambas as mamas em cada mamada para ajudar a estabelecer o fornecimento de leite.

Mito 10: Se um bebé não aumenta bem de peso, é porque o leite de sua mãe é de baixa qualidade.

Realidade: Os estudos mostram que mesmo as mulheres desnutridas são capazes de produzir leite de suficiente qualidade e quantidade para suprir as necessidades de crescimento do bebé. Na maioria dos casos, o pouco peso deve-se ao consumo insuficiente de leite materno devido a horários restritos, a uma inadequada sucção ou a um problema orgânico do bebé.

Mito 11: Quando uma mulher tem pouco leite, geralmente é devido ao stress, a fadiga ou ao baixo consumo de alimentos e de líquidos.

Realidade: As causas mais comuns de pouco leite são: mamadas pouco frequentes e/ou problemas com a pega e postura do bebé ao mamar. Ambos os problemas são devido em geral à informação incorreta que recebe a mãe que amamenta. Os problemas de sucção do bebé também podem afectar de forma negativa a quantidade de leite que a mãe produz. O stress, a fadiga ou a má nutrição raramente são causas de baixa produção de leite, já que o corpo humano desenvolveu mecanismos de sobrevivência para proteger o lactente em tempos de fome extrema.

Mito 12: Uma mãe deve tomar leite para produzir leite.

Realidade: Uma dieta saudável e balanceada que contenha verduras, frutas, cereais e proteínas é tudo o que uma mãe necessita para nutrir-se adequadamente e produzir leite. O cálcio pode ser obtido de uma grande variedade de fontes não relacionadas com lácteos, como os legumes, sementes, frutas secas e pescados como sardinha e salmão com espinha. Nenhum outro mamífero toma leite para produzir leite.

Mito 13: Sugar sem o propósito de alimentar-se (sucção não nutritiva) não tem objectivo.

Realidade: As mães com experiência em amamentação aprendem que os padrões de sucção e as necessidades de cada bebé variam. Ainda que as necessidades de sucção de alguns bebés sejam satisfeitas primordialmente quando mamam, outros bebés requerem mais sucção ao peito, mesmo quando tenham acabado de mamar a alguns minutos. Muitos bebés também mamam quando têm medo, quando se sentem sós ou quando sentem alguma dor.

Mito 14: As mães não devem ser a "chupeta" do filho.

Realidade: Consolar e suprir as necessidades de sucção ao peito é o que preparou a natureza para mães e filhos. As chupetas são um substituto da mãe quando ela não está. Outras razões para oferecer a mama para acalmar o bebé incluem um melhor desenvolvimento oral e facial, o prolongamento da amenorreia, evitar a confusão de sucção e estimular uma produção adequada de leite que assegure um índice mais elevado de êxito da amamentação. Além disso, um bebé tranquilo que encontra consolo em sua mãe, terá um desenvolvimento emocional fortalecido.

Mito 15: A confusão bico artificial-mamilo não existe.

Realidade: A alimentação ao peito e a alimentação por biberão requerem diferentes técnicas orais e motrizes. Como resultado, alguns bebés desenvolvem a confusão de sucção e usam técnicas não adequadas para mamar na mama quando lhe são oferecidos biberão e mama. Isto faz com que não sejam eficientes a mamar e por vezes causam fissuras nos mamilos.

Mito 16: A amamentação frequente pode dar lugar à depressão pós-parto.

Realidade: Acredita-se que a causa da depressão pós-parto sejam as alterações hormonais que se surgem depois do nascimento do bebé e que podem acentuar-se pela fadiga e pela falta de apoio. Entretanto, ocorre em mulheres que tenham apresentado problemas anteriores a gravidez. Por outro lado, sabe-se que as mulheres que amamentam apresentam com menos frequência depressão pós-parto.

Mito 17: Amamentar o bebé a livre pedido não facilita o vínculo materno.

Realidade: Responder de forma sensível e rápida aos sinais do bebé une a mãe ao seu filho, de tal maneira que eles se

sincronizam, criando assim um vínculo maior. Paralelamente, um bebé que não chora porque é atendido prontamente, não gera situações de stress familiar devido ao seu pranto.

Mito 18: As mães que mimam muito os seus filhos e os levam muito nos braços, os deixam mal acostumados.

Realidade: Os bebés que são levados nos braços frequentemente choram menos horas ao dia e mostram maiores traços de segurança ao crescer. Os bebés necessitam da segurança dos braços de sua mãe mais do que imaginamos.

Mito 19: É importante que os demais membros da família alimentem o bebé para que também eles desenvolvam um vínculo.

Realidade: Alimentar o bebé não é a única forma com que os demais membros da família podem aproximar-se do bebé. Pegar, acariciar, dar banho e brincar com o bebé são muito importantes para o seu crescimento e desenvolvimento, assim como para o vínculo com os demais.

Mito 20: O fato de que seja o bebé quem dirige a sua alimentação (com a amamentação a livre pedido) tem um efeito negativo sobre a relação do casal.

Realidade: Os pais maduros dão-se conta de que as necessidades do recém-nascido são muito intensas, mas também, que diminuem com o tempo. De facto, o trabalho em equipe que se realiza ao cuidar de um recém-nascido pode unir o casal quando ambos aprendem a ser pais juntos.

Mito 21: Alguns bebés são alérgicos ao leite materno.

Realidade: O leite materno é a substância mais natural e fisiológica que o bebé pode ingerir. Se o bebé mostra sinais de sensibilidade relacionados com a alimentação, em geral deve-se a alguma proteína alheia (dieta da mãe) que conseguiu entrar no leite materno, e não ao leite materno em si. Isto soluciona-se facilmente eliminando o alimento ofensivo da dieta materna durante um tempo.

Mito 22: A amamentação muito frequente causa obesidade no bebé quando ele cresce.

Realidade: Estudos científicos mostram que os bebés amamentados autocontrolam os seus padrões alimentares e a quantidade que ingerem, já que tendem a consumir a quantidade de leite adequada para seu próprio organismo. É a alimentação com leite artificial e a introdução precoce de alimentos complementares a causa dos que se vêm afectados de obesidade ao crescer, não o aleitamento natural.

Mito 23: Dar de mamar quando o bebé está deitado causa infecções de ouvido.

Realidade: Por ser o leite materno um fluido vivo e cheio de anticorpos e imunoglobulinas, o bebé que mama tem menor probabilidade de desenvolver infecções de ouvido, independentemente da postura que utilize. Quando a mãe amamenta sentada, o bebé também está na posição horizontal em seus braços. Além do mais, a disposição dos músculos no momento de sugar fecha a comunicação com o ouvido.

Mito 24: A amamentação prolongada por mais de 12 meses fica sem valor, já que a qualidade do leite materno começa a diminuir a partir dos seis meses de vida.

Realidade: A composição do leite materno muda de acordo com as necessidades do bebé conforme este cresce. Mesmo quando o bebé já é capaz de receber outro tipo de alimento, o leite materno é a sua fonte primordial de nutrição durante os primeiros doze meses. Converte-se em complemento dos alimentos ao segundo ano de vida. Além disso, o sistema imunológico do bebé demora entre dois e seis anos para se completar. O leite materno continua a complementar e a ajudar o sistema imunitário enquanto o bebé mamar.

Investigações recentes mostram que o leite materno é mais rico em gordura e energia depois de um ano de amamentação: contém quase 12% mais calorias que o leite de uma mãe de um recém-nascido. Ocorre da mesma maneira com os factores protectores.

Fonte:

Liga La Leche

Lisa Marasco

Illinois, Estados Unidos.

Nuevo Comienzo Out.-Dez/2005

Tradução Brasileira: Pajuçara Marroquim

Adaptação Portuguesa: BioNascimento

http://www.bionascimento.com/index.php?option=com_content&task=view&id=143&Itemid=44

```
// This code goes ABOVE the main HTML Comment Box code!  
// replace the text in the single quotes below to customize labels.  
hcb_user = {
```

```
// localization / custom labels.  
comments_header : 'Comentários',  
name_label : 'nome',  
submit : 'clique aqui',  
logout_link : '[log out]',  
admin_link : '[admin]',  
no_comments_msg: '
```

Ninguém deixou um comentário ainda. Seja a primeira!',

```
add: '(+) Acrescente seu comentário',  
rss: 'comment feed',  
said: 'disse:',  
prev_page:"  
website_label:'website (optional)',  
email_label:'email (optional)',  
anonymous:'Anônimo',
```

```
// maximum number of characters allowed in a comment.  
MAX_CHARS: 2048
```

```
};
```

HTML Comment Box is loading comments...

```
/**/
```