

Amamentação

Dr. Antônio Márcio Junqueira Lisboa

ESTAMOS FESTEJANDO A SEMANA DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação é um dos temas mais apaixonantes em Pediatria. Infelizmente, sua importância ainda é subestimada pelas mães, pela população e pelos profissionais de saúde, incluindo aqui os pediatras – os guardiões da saúde das crianças. Os pediatras passam boa parte de sua vida estudando, participando de reuniões, escrevendo, ensinando as vantagens da amamentação e tentando provar o óbvio: o leite humano é melhor para a gente do que o leite de outros animais e, em particular, o da vaca. Nenhum veterinário utilizou uma pequena fração de seu tempo tentando provar que o leite de vaca é melhor para o bezerro do que o leite da cabra.

Por que a amamentação é importante? Para a mãe, por diminuir a incidência do câncer de mama e promover um melhor relacionamento com seu filho, o que, por si só, seria suficiente para justificar a amamentação. Para a criança, por ter melhor atendidas suas necessidades nutricionais, inclusive em relação ao desenvolvimento cerebral; por aumentar a resistência às infecções, em particular, as respiratórias e as diarreicas; por diminuir a incidência de alergias, quer sejam respiratórias (asma, rinites), digestivas (diarreias pelo leite de vaca) ou dermatológicas (eczemas); por diminuir as diarreias, raras nos lactentes amamentados ao seio, pois o leite materno é estéril, o que não ocorre com o de vaca, que exige cuidados especiais com a conservação (estocagem, refrigeração), preparo (esterilização) e administração (mamadeira); por atender suas necessidades emocionais e afetivas; e, por último, por ser o leite materno ser mais gostoso, estar na temperatura ideal, e ser disponível a qualquer momento. Para o pai, por ser mais econômica, pois não custa nada, e por prevenir doenças, o que irá diminuir os gastos com médicos, farmácias e supermercados. A maioria dos medicamentos ingeridos e das doenças não contraindica a amamentação. Na dúvida, o médico deverá ser consultado.

As crianças amamentadas ao seio ficam menos doentes e, portanto, morrem menos, principalmente se pertencem a famílias de baixa renda. Desmamar crianças pobres nos primeiros meses de vida é contribuir decisivamente para aumentar as cifras da desnutrição e das infecções, duas das principais causas da mortalidade infantil em nosso País.

O que alegam as mães para desmamar? A falta de leite e o leite fraco são os motivos mais invocados. Sabemos que mães que desmamaram seus filhos há bastante tempo podem voltar a amamentar, desde que exista uma motivação forte para isto. Por exemplo, sobrevivência do filho. Chama-se a isto relactação e existem, no país, alguns centros que se dedicam a este trabalho. Quando a vontade de amamentar é grande, até mães adotivas podem fazê-lo.

Não existe leite materno fraco. Ele é sempre bom. O que existe é muito ou pouco leite. O maior estímulo à produção de leite é a sucção da criança. Por isso, aquela mamadeirinha nos primeiros dias ou meses atrapalham bastante, principalmente quando

administrada como complemento da mamada. A produção de leite diminui transitoriamente quando a mãe está cansada ou preocupada (excesso de visitas, brigas domésticas, perda de familiares), voltando rapidamente ao normal desde que a mamadeira, a principal inimiga da amamentação, denominada em alguns países africanos de "baby killer", não seja introduzida.

Por incrível que pareça, o trabalho e o estudo maternos são responsáveis por menos de 10% dos desmames, segundo várias pesquisas. As rachaduras no seio às vezes desmamam. Devem ser prevenidas evitando que a criança fique sugando muito tempo, dando os seios de forma alternada, usando sutiã de algodão, conservando o peito arejado, lavando os mamilos somente durante o banho, expondo os seios ao sol da manhã por cinco minutos, fazendo com que a criança abarque o máximo possível da aréola e ordenhando os seios com as mãos, caso a produção de leite seja excessiva e, principalmente, não parando de amamentar.

Os recém-nascidos não sabem as horas. Mamam quando têm fome. Por isto, as mães que amamentam têm de descansar durante o dia. Caso não o façam, a criança vai ficando cada vez mais irritada, principalmente ao cair da noite. O cansaço materno dificulta a saída do leite. Uma "dormidinha" durante o dia, sem atender a visitas ou a telefonemas, na hora que o maiorzinho estiver no colégio, ajuda bastante. As frutas, papas ou sopas, quando iniciadas, deverão ser administradas com a colher. Nunca nos esqueçamos de que a produção do leite aumenta bastante a partir do quinto dia pós-parto. A natureza é sábia. A criança tem de aprender a comer e o aparelho digestivo a trabalhar, o que faz que a sucção do recém-nascido promova um aumento gradativo da produção do leite. Introduzir mamadeira por "falta de leite" nos primeiros dias, sem consultar o médico, mesmo com orientação ou pressão de familiares, leva inevitavelmente ao desmame.

Quando a mãe volta para casa, nos primeiros dias, as visitas, os telefonemas e muitas vezes os outros filhos, não permitem que ela descanse. À noite, o novo membro da família começa a urrar de fome, pois a pouca produção de leite nos primeiros dias associada ao cansaço materno, não permitem que ele ingira o necessário. Neste momento, tem sempre alguém que se dispõe a ir até a farmácia buscar uma lata de leite. Feita a mamadeira, o bebe dorme feito um anjo, infelizmente desmamado. O que fazer? Nesse primeiro dia, a mãe deve amamentar em um local tranquilo, evitando conversar enquanto amamenta, concentrando seu olhar e seu carinho no filho e, principalmente, descansar durante o dia. Com isso resolveremos a situação.

Entretanto, existem mães que não conseguirão amamentar por serem portadoras de condições que contraindiquem ou impeçam a amamentação. Que fiquem tranquilas, pois poderão ser boas mães, dando o seio ou a mamadeira, desde que com amor e carinho, como o fez minha mãe Cinira, mãe corujona. Reconhecendo a importância da amamentação, colou-me no seio de todas as vizinhas.

O importante para nós pediatras é que todas as mulheres que desejarem amamentar disponham das informações e do apoio necessário para que consigam o seu intento.