

Mitos e verdades sobre a amamentação

Ao longo do mês de agosto, o tema do aleitamento materno é promovido mundialmente com o objetivo de incentivar, apoiar e sustentar a prática. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade do bebê, podendo estender-se até os dois anos com complementação de outras fontes de alimentos. Mas, quando o assunto é a lactação, surgem muitas dúvidas sobre como se preparar para o aleitamento ou o que pode e o que não pode ser feito durante esse período. Em meio a tantas informações, fica difícil saber o que realmente funciona. Pensando nisso, a Dra. Clery Gallacci, neonatologista do Hospital e Maternidade Santa Joana, esclarece alguns mitos e verdades sobre a amamentação.

Cerveja preta ajuda a aumentar a produção de leite

MITO. É contraindicado que lactantes ingiram bebidas alcoólicas durante o período que estão amamentando.

- **Dica:** Para auxiliar a lactação, é importante que a mãe esteja sempre bem hidratada. Como amamentar exige muito do organismo da mulher, beber bastante água é essencial.

Existem posições não indicadas para amamentar.

VERDADE. Para amamentar, a mamãe precisa estar em uma posição confortável e o bebê deve conseguir abocanhar toda a aréola, fazendo estímulo para a produção do leite.

- **Dica:** Nem sempre é fácil fazer a pega correta. Para ajudar o bebê a abocanhar o seio corretamente, uma dica é abaixar o seu queixinho. Além disso, o bebê deve estar virado de barriguinha para a mãe, que deve mantê-lo próximo ao seu corpo para que o bebê se organize neurologicamente e consiga coordenar a sucção com a deglutição de forma efetiva.

Amamentar ajuda a mulher a retornar ao peso de antes da gravidez

VERDADE. O ato de amamentar estimula a produção de alguns hormônios que incentivam a contração uterina. Dessa forma, o útero volta mais rapidamente ao tamanho natural no pós-parto. Além disso, o gasto energético que a mãe tem durante a amamentação auxilia na perda de peso.

O aleitamento prejudica o seio da mulher.

MITO. Com uma boa preparação e cuidados durante o pré-natal, é possível evitar as lesões nos mamilos. Porém, caso isso aconteça, é importante que a mulher vá até um serviço de saúde buscar orientações.

- **Dica:** É importante que a mulher tenha autoconhecimento da anatomia de suas mamas. A postura no momento da amamentação é muito importante para evitar lesões.

Bebê que mama no peito não precisa beber água.

VERDADE. O aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses proporciona a esses bebês uma proteção importante contra infecções e colabora para um desenvolvimento neurológico melhor. Ele contém todas as proteínas, gorduras, carboidratos, água e vitaminas que o bebê precisa; é o alimento mais completo que existe.

Devem-se limpar as mamas a cada mamada.

MITO. A higienização das mamas pode ser feita normalmente durante o banho diário.

- **Dica:** Depois de cada mamada, passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo, para manter a pele hidratada.

Todas as mães podem doar leite.

VERDADE. Desde que a mãe deseje doar seu leite, ela pode se dirigir aos bancos e realizar os procedimentos recomendados. Se para todo recém-nascido a alimentação recomendada é o leite materno, para os prematuros ajudará na recuperação mais rápida diminuindo as morbidades da prematuridade. Os nutrientes do leite materno vão contribuir também entre outras coisas para o amadurecimento gastrointestinal com melhor tolerância alimentar.

O ambiente externo influencia no sucesso da amamentação

VERDADE. O ambiente externo no qual a mamãe está inserida pode colaborar para o sucesso da amamentação. O pai e os familiares podem ajudar nos afazeres domésticos, por exemplo, e na oferta de nutrientes a mamãe. O cansaço e o stress materno pode diminuir a produção de leite. Assim a colaboração de todos ao redor pode ajudar a mamãe. Nesse aspecto, vale ressaltar que os pais ou acompanhantes fazem parte do processo de amamentação.