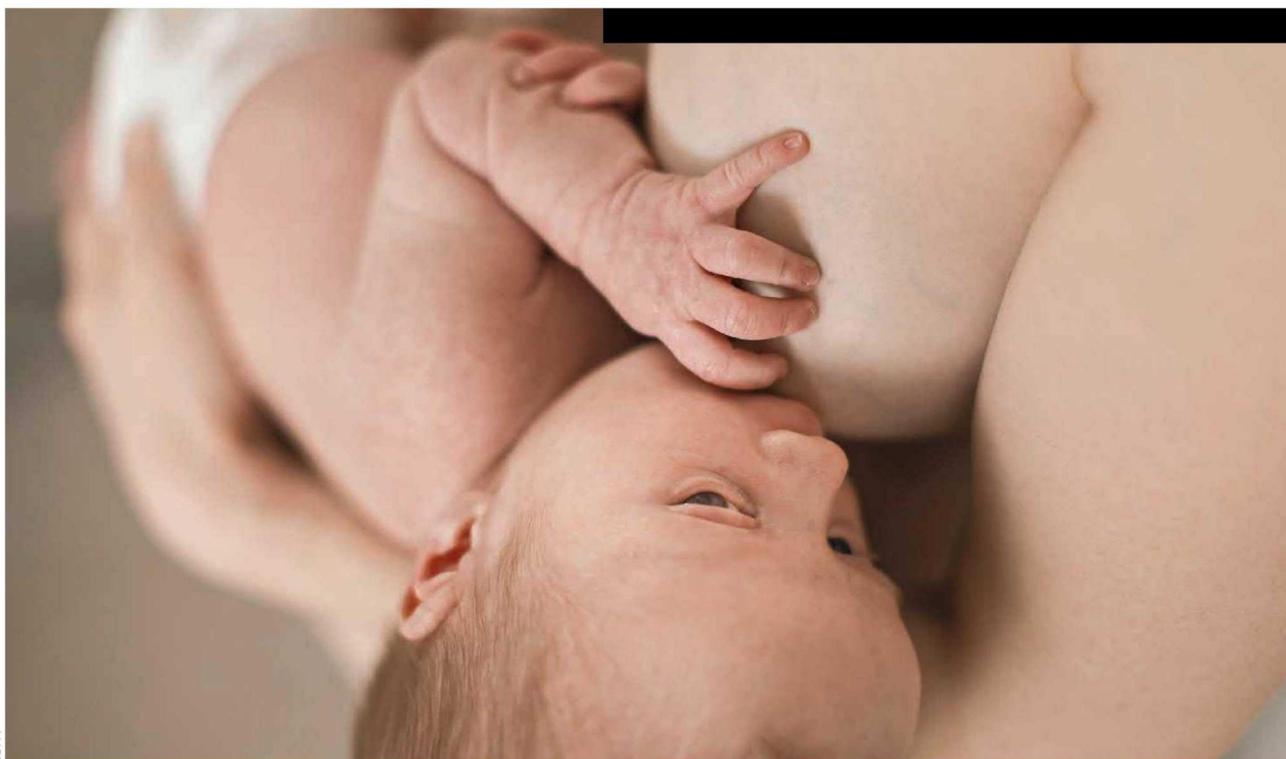


# fisga

"QUEM SABE TUDO É PORQUE ANDA MUITO MAL INFORMADO"



GETTY

## Mamar também se aprende

AMAMENTAR É UM PROCESSO QUE PODE NÃO SER LINEAR. EM PORTUGAL, AINDA SE DESISTE CEDO: SÓ 40% DOS BEBÉS DE CINCO MESES RECEBEM LEITE MATERNO. O QUE FALTA É MENOS FUNDAMENTALISMO E MAIS APOIO PRÁTICO ÀS MÃES

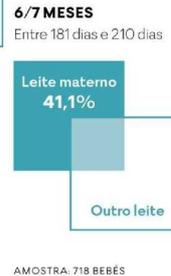
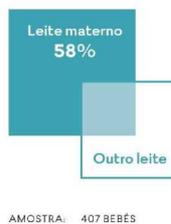
TEXTO LUCIANA LEIDERFARB INFOGRAFIA SOFIA MIGUEL ROSA

Desde finais dos anos 70 que a amamentação parece estar em campanha eleitoral. Tirando a investida publicitária dos fabricantes de leites artificiais, que por razões óbvias apregoam a sua "equivalência" ao leite materno, não há quem não saiba que amamentar é o melhor para o bebé. Poucos temas inspiram tanto consenso como o dos benefícios deste aleitamento regulado pela natureza, longe de medidas e de biberões, sem hora certa ou tempo contado, e sem mais regras do que as instituídas pela relação entre a mãe e o seu bebé. Há uma explicação para esta 'campanha' ter sido — e ainda ser — tão intensiva: é que já estivemos do lado oposto. Amamentar já foi um ato biológico em vias de extinção quando, após a II Guerra Mundial, as mulheres ingressaram no mercado de trabalho e as suas vidas se descolaram do meio doméstico ao qual estavam circunscritas. A estratégia de uma indústria farmacêutica que conseguiu ganhar adeptos nos próprios profissionais de saúde fez o resto. A reação foi radical, como era de esperar. A amamentação tornou-se causa para (quase) todas as mulheres. Hoje, em Portugal, 99% dos bebés iniciam a amamentação logo após o nascimento. Porém, só 78% mamam em exclusivo até à alta hospitalar, sendo que 57% são alimentados a leite materno aos três meses e só 40% o fazem aos

# figa

## ALEITAMENTO EM PORTUGAL

### ATÉ À SAÍDA DA MATERNIDADE



cinco meses (incluindo os bebés que também recebem água ou começam a alimentação sólida). Fixados no Registo do Aleitamento Materno de 2013, da Direção-Geral da Saúde, e provenientes dos hospitais e unidades de saúde que voluntariamente cederam os seus dados, estes dizem respeito a perto de metade dos nascimentos ocorridos nesse ano. O perfil está traçado: se a maioria das mulheres quer amamentar, muitas desistem pelo caminho. E a razão prende-se, sobretudo, com o confronto entre a imagem idílica que se veicula da amamentação e a realidade de um processo que pode ter as suas dificuldades. “Amamentar é uma aprendizagem. Existe uma falta de informação que é transversal às várias gerações, porque durante muito tempo deixou de ser um hábito e porque, ao retomá-lo, acreditou-se que a dor, por exemplo, fazia parte dele. Tivemos que reaprender a amamentar”, explica Isabel Reinaldo, presidente da SOS Amamentação, associação que desde 1998 presta apoio neste campo. Isabel Reinaldo chama a atenção para os momentos críticos que podem levar uma mãe a desistir de amamentar. O primeiro acontece no pós-parto, com a subida do leite e a correta (ou não) pega do mamilo; e o segundo com o impulso de crescimento do bebé às três semanas (que se repete aos três meses): “É quando o bebé muda o comportamento, pedindo mama de hora em hora. E a mãe pensa que não tem leite suficiente.” Para

esta mãe de oito filhos, o desafio está em “dar informação realista às mulheres”. Isto porque, no terreno, percebeu que todos — mesmo os profissionais de saúde — conhecem a cartilha, mas nem todos sabem como prestar o apoio prático necessário à amamentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos seis meses, altura de começar a acrescentar-se outros alimentos. Mas cientistas do Instituto de Saúde Infantil da University College de Londres, conduzidos por Mary Fewtrell, sugeriram recentemente a exclusividade até aos quatro meses. Tanto estes como a OMS coincidem em que não há vantagens em dar leite materno além dos dois anos. Há correntes, como a do canadiano Jack Newman, que não veem obstáculos a que uma criança de quatro ou cinco anos seja amamentada. “Porque não? Só se deve parar quando mãe

e filho estão prontos”, disse ao Expresso, em setembro passado, este especialista em aleitamento. “Em termos alimentares, o interesse de prosseguir além dos 12 meses é pequeno”, contrapõe Mário Cordeiro, que vê no prolongar da amamentação — nas sociedades ocidentais e de baixa natalidade — uma forma de a mãe sentir que “ainda tem um bebé que mama”. “Isso pode prejudicar o percurso de autonomia e de autosssegurização da criança”, afirma. Por outro lado, “o puzzle da vida de uma mulher é mais do que ser mãe e amamentar” e a maioria “deixa de o fazer antes mesmo de ir trabalhar”. Em Portugal, onde as licenças de maternidade podem ir até aos seis meses, as mães que regressam aos empregos têm duas horas diárias para aleitamento, o que na prática é “insignificante”. Para o pediatra, a amamentação “é uma

opção e um direito, não uma obrigação ou um dever”. “É terrível a culpa que certas correntes fundamentalistas lançam para cima das mães que não querem ou não podem amamentar”, afiança, desfazendo alguns mitos ligados à amamentação a longo prazo, como o da maior imunidade: “É uma bandeira sempre agitada, mas não esqueçamos que durante a gravidez passam grandes quantidades de anticorpos e que todas as mamadas, mesmo que seja durante um mês, e mesmo dando suplemento, transmitem defesas. Depois dos 4-6 meses, essas vantagens são quase irrelevantes.” Existem certamente outras: “Por um lado, as proteínas do leite materno são humanas; por outro, este tem uma paleta de cheiros e sabores sempre diferente, sendo produzido por ‘indicação’ do bebé (em conexão cerebral com a mãe), enquanto os outros leites são sempre iguais.” O Comité Português para a UNICEF realça que o leite materno, além de prevenir infeções e alergias, é “mais barato e seguro”. E, na mãe, tem o condão de ajudar à involução uterina e de a proteger naturalmente de uma nova gravidez. Nos países em desenvolvimento, amamentar até aos dois anos “tem o potencial de prevenir anualmente 1,4 milhões de mortes em crianças com menos de cinco”. ●