

Fuente: Observatorio do Algarve

Fecha: 17 de junio de 2010

Título: Aleitamento materno

Estabelecer laços de afecto desde o primeiro minuto de vida

Link: [http://www.observatoriodoalgarve.com/cna/noticias\\_ver.asp?noticia=37367](http://www.observatoriodoalgarve.com/cna/noticias_ver.asp?noticia=37367)

### **Aleitamento materno**

#### **Estabelecer laços de afecto desde o primeiro minuto de vida**

17-06-2010 7:50:00



O leite materno é peça importante no desenvolvimento saudável das crianças e ajuda a estabelecer laços de afecto no primeiro minuto de vida. O Observatório do Algarve foi conhecer o Cantinho da Amamentação, em Lagos.

 15

Anabela Santos, enfermeira, Sara Andrade, nutricionista, e Elsa Santos, higienista oral, fazem parte da equipa multidisciplinar do Cantinho da Amamentação, da Unidade de Saúde de Lagos.

As conselheiras em aleitamento materno recebem futuros pais e famílias e procuram desmistificar crenças associadas ao ‘dar de mamar’, ao mesmo tempo que ensinam a conhecer os ‘sinais’ que o bebé transmite e como colocar a criança na mama.

Estas profissionais de saúde tentam promover o aleitamento materno como a opção ideal, mas recusam extremos e fundamentalismos.

“O que a equipa realmente pretende é que as pessoas estejam informadas e depois hajam em conformidade com os conhecimentos que têm e com toda a envolvimento, depois, a nível social”, explica Elsa Santos.

O trabalho começa logo na gravidez, com sessões onde explicam os benefícios do aleitamento materno e as alternativas disponíveis.

“A Organização Mundial de Saúde não recomenda em caso nenhum o uso do biberão. Isto não seria possível se não houvesse uma alternativa que é o uso do copo e o bebé recém-nascido bebe muito bem o leite através do copo”, argumenta a higienista oral.

Segundo Elsa Santos, optar pelo copo em vez do biberão para alimentar o bebé irá permitir que a criança “faça um exercício a nível da língua e do maxilar inferior muito semelhante àquele que pratica no aleitamento materno e assim quando ele volta à mama da mãe não vai recusar”.

#### **Orientar as famílias entre um ‘mar’ de dúvidas**

O papel das conselheiras passa por orientar os pais e as famílias, ao mesmo tempo que procuram desmistificar pré-conceitos errados.

“Será que o leite é bom? Será que não é bom? Será que o leite é fraco? Será que é pouco? Será que o meu bebé ficou bem alimentado? Porque é que o bebé chora? Será que chora por fome?”, são as dúvidas mais frequentes que os pais mais colocam a Anabela Santos.

Além de esclarecem questões relacionadas com o “ser pais”, os casais e famílias também procuram as conselheiras quando se deparam com problemas que “podem ser no âmbito emocional, em que as mães têm dúvidas ou não estão sensibilizadas para o aleitamento materno, ou são demasiado stressadas, depois temos problemas como o ingurgitamento, quando as mulheres vêm para casa o tipo de leite muda e ficam com as mamas com alguns problemas ou o bebé não pega na mama”, esclarece a enfermeira.

Em todo o processo, Anabela, Elsa e Sara são unânimes em afirmar que o apoio da família é fundamental para o sucesso do aleitamento materno.

“As crenças e os mitos do aleitamento materno podem ser desmistificadas se toda a família estiver sensível ao aleitamento materno”, refere Elsa Santos.

### **Vantagens a nível físico e psicológico para mãe e bebé**

A amamentação traz benefícios tanto a nível psicológico como físico, para mãe e bebé, a começar pelo vínculo emocional que é estabelecido entre os dois.

“A amamentação é fundamental para estabelecer esta relação emocional entre a mãe e o bebé, para que ele depois também cresça saudável”, sublinha Anabela Santos que acrescenta outros benefícios.

“Em relação à mãe, o aleitamento materno tem vantagens em termos emocionais, porque nas mulheres que amamentam, as hormonas responsáveis pela produção do leite também são responsáveis por promover na mãe uma satisfação, um bem-estar, relaxamento, e isso faz com que a mulher se sinta mais confiante”, diz.

“A natureza fez com que o bebé se sinta melhor e a mãe também se sinta melhor”, sintetiza Anabela.

Sara Andrade sublinha os benefícios na recuperação pós-parto, uma vez que “em termos energéticos, as necessidades são maiores e a mãe gasta energia a dar de mamar” e salienta que “bebés amamentados em exclusivo durante seis meses e depois complementado com outros alimentos até aos dois anos ou mais, são crianças que naturalmente vão ter um menor risco de vir a desenvolver obesidade na infância e depois na idade adulta”.

Já na saúde oral, os benefícios são “em termos músculo-esqueléticos do bebé, ele vai beneficiar bastante com este exercício do aleitamento materno, que em nada se compara com o exercício de extrair o leite no biberão”, explica Elsa Santos que

exemplifica com o posicionamento dos dentes, a fala e a respiração correcta pelo nariz.

“Inclusivamente o aleitamento materno leva muitas vezes a que os bebés não necessitem, e a ideia é mesmo essa, da chupeta e esses hábitos nocivos que depois trazem repercussões a longo prazo a nível da cavidade oral, vão ser prevenidos”, acrescenta.

### **Pais de ‘segunda viagem’**

A funcionar desde 2007, o Cantinho da Amamentação de Lagos, segundo a Direcção Geral de Saúde (DGS), “cumpre os critérios de qualidade preconizados para a prática do aconselhamento em aleitamento materno da Rede Nacional de Cantinhos da Amamentação” e já recebe pais ‘repetentes’.

“Ainda não são muitos, porque só estamos a funcionar há três anos, mas já começam a aparecer pais com o segundo filho”, conta Anabela.

O Cantinho da Amamentação funciona de segunda a sexta-feira, entre as 09h00 e 16h00, com e sem marcação e recebe todos os utentes, independentemente de pertencerem à Unidade de Saúde de Lagos ou não.

### **Relação com a comunidade**

A equipa promove sessões mensais para as famílias: “Bem-Vindo Bebé” e “Aleitamento Materno”, cujos próximos encontros são a 13 e 14 de Setembro, respectivamente.

As conselheiras também participam em sessões de esclarecimento em escolas e uma visita à Escola Secundária Júlio Dantas, em Lagos, em Setembro de 2009, no âmbito da disciplina de Área de Projecto de alunos de Ciências e Artes, resultou numa exposição que esteve patente na Unidade de Saúde, entre 1 e 14 de Junho de 2010, com trabalhos do 12º E e F (espreite galeria de imagens).

Em breve entrará em vigor o projecto de visitas domiciliárias do Cantinho da Amamentação, que já realizou algumas urgentes e arrancará a 100 por cento logo que existam condições humanas e materiais.

Outro dos objectivos desta equipa multidisciplinar é promover encontros com pais, após o parto, em que possa existir partilha de experiências, com um profissional de saúde como mediador.

No Algarve existem actualmente 17 Cantinhos da Amamentação em Unidades de Saúde e mais um em cada hospital (Centro Hospitalar Barlavento Algarvio e Hospital de Faro). Para saber mais sobre este tema ou contactar com as conselheiras em aleitamento materno da região clique [aqui](#).