

E Se Eu Quiser Desmamar O Meu Bebê?

©2000 Diane Wiessinger, MS, IBCLC 136 Ellis Hollow Creek Road Ithaca, NY 14850

Amamentar o seu filho nem que seja por um dia é a melhor prenda que poderá dar ao bebê. A amamentação é quase sempre a melhor escolha para o bebê. Mesmo se para já não parece ser a melhor solução para si estas directrizes poderão ajudar.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE UNS DIAS ele receberá o seu colostro, ou primeiro leite. Ao fornecer os anticorpos e o alimento que o seu corpo novinho em folha espera a amamentação dá ao bebê a sua primeira – e mais fácil – “imunização” e ajuda o seu sistema digestivo a começar a funcionar sem sobressaltos. O bebê espera começar pela amamentação, que também ajudará o corpo da mãe a recuperar do parto. Levando em consideração quanto o bebê tem a ganhar e o pouco que a mãe tem a perder faz sentido amamentar ao menos por um dia ou dois, nem que tencione usar o biberão depois disso.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE QUATRO A SEIS SEMANAS ter-lhe-á facilitado a passagem pela parte mais crítica da sua infância. Os recém-nascidos que não são amamentados têm mais hipóteses de adoecerem ou de serem hospitalizados e têm muito mais problemas digestivos do que os bebês que são amamentados. Ao fim de um período de 4 a 6 semanas deverá, também, já ter ultrapassado as suas próprias dúvidas quanto à amamentação. Marque, como objectivo sério, amamentar durante um mês, contacte La Leche ou um consultor certificado de lactação se tiver dúvidas, e estará numa melhor posição para decidir se está disposta a continuar com a amamentação.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE 3 A 4 MESES o seu sistema digestivo terá amadurecido bastante e será bem mais capaz de tolerar as substâncias estranhas das fórmulas comerciais. No entanto, se existir um historial familiar de alergias, reduzirá fortemente o risco se esperar mais uns meses antes de adicionar seja o que for à sua dieta de leite materno. Dar apenas leite materno nos primeiros quatro meses dá uma protecção forte, durante um ano inteiro, contra infecções de ouvidos.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE 6 MESES sem adicionar qualquer outra comida ou bebida ele terá menos hipóteses de sofrer, mais tarde, uma reacção alérgica às fórmulas ou outros alimentos; a Academia Americana de Pediatria recomenda esperar até cerca dos 6 meses antes de oferecer alimentos sólidos. A amamentação durante pelo menos 6 meses garante uma saúde melhor durante o primeiro ano de vida do bebê, reduz o risco de infecções de ouvidos e de cancro infantil do pequerrucho e reduz o seu próprio risco de cancro da mama. É uma amamentação exclusiva e frequente durante os 6 primeiros meses, caso o seu período não tenha voltado, fornece uma contracepção 98% eficaz.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE 9 MESES tê-lo-á feito atravessar o mais rápido e importante desenvolvimento da sua mente e do seu corpo com o alimento que foi planeado para ele – o seu leite. Uma amamentação de pelo menos esta duração ajudará a garantir um melhor desempenho durante todo o seu período escolar. O desmame é bastante fácil nestas idades... mas a amamentação também o é! Se quer evitar o desmame tão cedo então deverá estar disponível para amamentar não só para o alimentar mas também para o confortar.

SE AMAMENTAR O BEBÉ DURANTE UM ANO pode evitar a despesa e o incómodo da fórmula. O seu corpo de um ano poderá provavelmente lidar com os alimentos do resto da família. Muitos dos benefícios para a saúde obtidos pela criança com este ano de amamentação durarão para o resto da sua vida. Terá, por exemplo, um sistema imunitário mais forte e menos probabilidades de precisar de terapia de ortodontia ou de fala. A Academia América de Pediatria recomenda a amamentação durante pelo menos um ano porque ajuda a garantir a nutrição normal e a saúde do seu bebê.

SE AMAMENTAR O SEU BEBÉ DURANTE 18 MESES terá continuado a fornecer a nutrição, o consolo e a protecção contra doenças que o seu bebê espera e isto num período durante o qual são vulgares as doenças em bebês alimentados a biberão. É muito provável que o seu bebê já esteja bem avançado em alimentos normais. Teve tempo para criar uma ligação forte consigo – um ponto de partida saudável para a sua independência crescente. Tem idade suficiente para que possam trabalhar juntos no processo de desmame, a um ritmo com que ele possa lidar. Um ex-Cirurgião Geral dos EUA disse: “é sortudo o bebê que... é amamentado até aos dois anos.”

SE A SUA CRIANÇA SE DESMAMAR QUANDO ESTÁ PRONTA PARA ISSO poderá sentir-se confiante por ter satisfeito, de um modo muito normal e saudável, as necessidades físicas e emocionais do seu bebê. Nas culturas em que não há pressões para o desmame as crianças tendem a mamar durante pelo menos dois anos. A Organização Mundial de Saúde e a UNICEF encorajam, fortemente, a amamentação enquanto as crianças aprendem a andar: “O leite materno é uma fonte importante de energia e de proteínas e ajuda a proteger contra as doenças durante o segundo ano de vida da criança.” A nossa biologia parece orientada para uma idade de desmame entre os 2 1/2 e os 7 anos e faz sentido construir os ossos das nossas crianças a partir do leite que foi planeado para elas. Enquanto continuar a amamentar o seu leite fornecerá anticorpos e outras substâncias protectoras e as famílias de crianças mais velhas que ainda mamam descobrem, muitas vezes, que as suas contas médicas são menores do que as dos vizinhos, e isto durante muitos anos. Pesquisas indicam que quanto mais tempo uma criança mamar maior é a sua inteligência. As mães que amamentam durante muito tempo têm, ainda, um menor risco de contrair cancro da mama. As crianças que mamaram durante muito tempo tendem a ser muito seguras e têm menos hipóteses de chuchar no dedo ou de andar com um cobertor. A amamentação poderá ajudar ambos a ultrapassar as lágrimas, birras e trambolhões da primeira infância e ajuda a garantir que quaisquer doenças serão menos sérias e mais fáceis de tratar. É uma ferramenta materna para todos os fins que nunca quererá que lhe falte! Não tenha medo de que a sua criança mame eternamente. Todas as crianças param por si mesmas, faça o que fizer, e há por aí muito mais crianças crescidas que ainda mamam do que poderia imaginar.

QUER AMAMENTAR POR UM DIA OU POR VÁRIOS ANOS a decisão de amamentar o seu filho é algo de que nunca se arrepende. E quando chegar a altura do desmame lembre-se de que é um grande passo para ambos. Se escolher desmamar o seu filho antes de ele estar pronto faça-o gradualmente e com amor.