

O Processo Normal da Amamentação

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

*O seu bebé não age como diz nos livros!
Quem é que tem razão? O bebé ou os livros?*

OS BEBÉS ADAPTAM-SE. Poderá conseguir 'adaptar' o comportamento do seu bebé para estar conforme o seu livro preferido. Mas o seu bebé é como é, porque é assim que os bebés sempre foram. Em seguida apresentamos o que parece ter sido "normal" para os mamíferos humanos ao longo de milhares e milhares de anos:

Uma gravidez normal não implicava grandes quantidades de muitos dos alimentos alérgicos dos nossos dias. Se a família do seu bebé tiver uma tendência forte para alergias, poderá ser uma boa ideia evitar laticínios, ovos e talvez os amendoins, pelo menos durante os últimos três meses. Está provado que evitar estes alimentos nos três últimos meses e no início da amamentação poderá ajudar o seu bebé a evitar sensibilidade a estes alimentos.

O nascimento normal decorria num local sossegado e recatado onde a mãe se sentia à vontade. Não implicava medicamentos para o trabalho de parto, que interferem com a capacidade do bebé em alimentar-se e interagir normalmente. Provavelmente incluía uma mulher experiente, ou "doula", que "fazia o papel de mãe" junto da parturiente durante o trabalho de parto. Investigações indicam que para as mulheres normais, o nascimento nos hospitais não são mais seguros do que os nascimentos em casa assistidos por uma parteira, e que uma epidural não é melhor do que uma "doula" eficaz para manter a parturiente confortável.

Ligações pós-parto normais surgem sem que o bebé seja afastado da mãe. Na primeira hora – mas provavelmente não imediatamente – o bebé começa a procurar o peito. Depois de amamentar durante uma hora ou mais, mãe e bebé descansam juntos durante várias horas. Depois o bebé começa a mamar novamente, passando a maior parte do tempo ao peito durante os dias que se seguem. Uma vez que, por ter visto outras mães, a mãe sabe como segurar o bebé e não sentirá desconforto. Dores, são um sinal de que algo tem de ser mudado.

Maternidade normal envolvia ter sempre o bebé consigo durante o dia e dormir com ele de noite. Sem rodinhas, sem berços, sem quarto à parte, apenas o calor do seu corpo e a presença do leite. As mães continuavam o seu trabalho com frequentes paragens para dar de mamar – possivelmente várias vezes numa hora, de alguns minutos cada, normalmente dando apenas um dos peitos de cada vez. Não se esperava que os bebés esperassem 2, 3 e 4 horas entre cada mamada, e em geral não passavam fome nem ficavam sobre-nutridos, mas andavam por algures no equilíbrio entre uma coisa e outra. Na verdade, a ideia de que 2 horas é o tempo médio entre mamadas baseia-se num desejo, e não na biologia humana. Alguns bebés conseguem esperar mais tempo, outros aumentam mal de peso e deixam de mamar cedo se as mamadas tiverem intervalos de 2 horas ou mais. (Dar de mamar mais vezes é em geral mais agradável e fácil para a mãe, como fazer intervalos curtos mas mais vezes quando se está a trabalhar causa menos perturbação e é menos cansativo do que fazer um único intervalo num longo dia de trabalho.) Tudo quanto um bebé mamar fornece calorías – nada de enganar com uma chupeta que não dá nada. Por outro lado, um bebé que quer estar sempre a chupar e nunca larga o peito parecendo não estar satisfeito poderá não estar a obter o leite que precisa; alguém conhecedor de amamentação terá de ver o que se passa.

O desmame normal provavelmente ocorrerá entre os 2 anos e meio e os 7 anos. Quer isto dizer que o corpo de um rapaz de um ano de idade, ossos e personalidade são direccionados para uma dieta composta sobretudo de leite materno e não sobretudo de sólidos. O desmame ocorreu de forma tão gradual que a maioria das vezes nem mãe nem filho sabem exactamente quando isso aconteceu. Em geral, dar de mamar foi um prazer - tanto para a mãe como para o bebé. Se não fosse assim, porque se teria preocupado com isso? Se não der satisfação, fale com um especialista em amamentação. Ambos merecem passar um bom bocado enquanto amamenta!