

## Ele não pode estar com fome. Acabou de comer!

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

Quantas vezes comeu ou bebeu alguma coisa hoje? Fez um intervalo para o café? Foi beber água? Mastigou pastilhas elásticas? Comeu uns snacks? Petiscou enquanto via televisão? A maioria dos adultos têm vontade de comer cada 90 minutos enquanto estão acordados!

Porque é que come ou bebe? Fome? Sede? Conforto? Por motivos sociais? Por nenhuma razão em especial?

Está a tentar ganhar peso? Se tivesse que duplicar o seu peso em 6 meses, como o faria? Beberia água? Mastigaria pastilhas elásticas sem açúcar entre refeições? Faria refeições grandes com longos intervalos entre elas? Ou petiscaria muito, dia e noite?

Quando chega à comida, os bebés também são pessoas. São pessoas e estão a tentar duplicar o seu peso em cerca de meio ano, com um estômago que, no início, não é maior do que uma bola de golfe. Obviamente, eles comem e comem, especialmente nas primeiras semanas. Se o seu recém-nascido está a ganhar cerca de 250 gramas por semana, está no bom caminho. Senão, um especialista em amamentação pode ajudá-la a encontrar maneiras de amamentar o seu bebé com maior eficácia. Lembre-se que, se o leite não entra com muita frequência, então os quilos não virão rapidamente. Aqui tem algumas regras básicas:

As chuchas são como pastilhas elásticas sem açúcar para bebés – uma imitação daquilo que o bebé realmente precisa. Você já tem duas que não são imitação! Pense primeiro na amamentação sempre que o seu bebé lhe parece agitado, mesmo que ele tenha acabado de comer.

Ele pode sempre recusar. Se alguém analisasse as razões porque nós queremos comer sempre que o fizéssemos, ficaríamos doidos! Não queremos ter de exigir a nossa comida, e os nossos bebés também não. O que acha de uma empregada de mesa que, com a comida na mão, lhe diz: "Você não pode estar com fome. Acabou de comer!" Porque não dar comida a um bebé em crescimento rápido? A amamentação em regime livre e frequente é, na verdade, mais fácil do que arranjar tempo para grandes refeições, com longos intervalos. Os seus peitos não se sentiram desconfortavelmente cheios e o estômago do bebé também se vai sentir melhor.

Deixe o seu bebé acabar o primeiro peito antes de mudar automaticamente depois de um certo tempo. Cada peito providencia um menu completo, da "sopa até a sobremesa". Gostaria que pusessem mais sopa à sua frente quando se está a preparar para comer a sobremesa? Se o primeiro não foi suficiente, continue com o segundo e volte atrás se necessário. Se o primeiro foi suficiente para o seu bebé, também não há problema.

Deixe o seu bebé, e não o relógio, dizer-lhe quando se sente cheio. Imagine um jantar em que o chefe de mesa aparece de rompante e lhe diz que o seu tempo acabou! A noite é especialmente valiosa durante a amamentação. Não seja impaciente com o seu bebé, esperando que ele durma toda a noite. Mantenha-o convenientemente perto de si durante essa altura – o mais simples é mantê-lo na sua cama - e saiba que ao fazê-lo, está a contribuir para o crescimento dos ossos e do cérebro do seu bebé. Se lhe parece que tem que amamentar o seu bebé constantemente e ele não ganha peso, peça ajuda a alguém que percebe de amamentação. Às vezes, só precisa de algumas mudanças simples para tudo ficar bem. E quando tudo está bem, pode esquecer o "alimentar" e passar a gostar de amamentar. Deixe o seu bebé indicar o caminho e os quilos virão a seu tempo.

Em agradecimento a Linda Smith, FACCE, IBCLC, da qual foram usadas partes de "Eating Patterns Game" neste texto.