

O PODER DA AMAMENTAÇÃO

Tudo o que precisa de saber
para amamentar o seu bebé
com confiança

ESSENCIAL
PARA PAIS



PATRÍCIA SANCHO

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
e Consultora Internacional de Lactação

ARENA

Dedico este livro a todas as famílias com quem, ao longo da minha carreira, tive a honra de me cruzar. São para mim exemplo de persistência, resiliência, amor e superação.

A todas as mulheres e a todos os bebês e crianças que foram privados da amamentação.

A todos os professores/formadores/colegas, por todas as partilhas, aprendizagens e reflexões ao longo destes anos de trabalho.

Ao meu querido avô José, por ter sido o meu exemplo de integridade, verdade, amor, altruísmo, compromisso e dedicação.

O meu enorme obrigada!

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	9
<i>Introdução</i>	11
Capítulo 1	
AMAMENTAR: UMA CONDIÇÃO DE PERTENCERMOS À CLASSE DOS MAMÍFEROS	14
O que pode influenciar o processo de amamentação	15
O parto	15
A cultura	17
A indústria	20
Políticas e legislação	27
Capítulo 2	
MITOS E VERDADES SOBRE A AMAMENTAÇÃO	35
«O leite materno é fraco»	36
«O leite artificial é igualmente bom»	41
«O leite da mãe não é suficiente para alimentar o bebê»	43
«Deve oferecer-se sempre as duas mamas, senão o bebê não fica satisfeito»	48
«Se o bebê chora, é porque tem fome»	49
«O bebê tem de mamar de três em três horas»	52
«O bebê fica satisfeito 4 a 5 minutos após iniciar a mamada, por isso, 10 minutos a 30 minutos em cada mama e “está ótimo e já leva bônus”»	54

«Amamentar 10 minutos em cada mama evita dor nos mamilos»	57
«Mamas cheias é sinal de muito leite; mamas moles, de pouco leite»	58
«Mamas grandes vão dar muito leite»	59
«Alguns mamilos não prestam para amamentar»	61
«Se não tem mamilo, então não vai conseguir amamentar»	62
«Se der de mamar, as mamas vão ficar descaídas»	64
«Oferecer água ao bebé nos dias mais quentes é fundamental para evitar a desidratação»	64
«Cuidado com o que se come enquanto se está a amamentar; beber sumo de laranja, por exemplo, pode azedar o leite»	65
«Com próteses mamárias, não é possível amamentar»	68
«No caso de gémeos, o leite materno pode não ser suficiente»	69
«Não se pode continuar a amamentar se se estiver grávida»	70
«Amamentar tanto pode resultar num problema na mama»	71

Capítulo 3

PREPARAR PARA AMAMENTAR: TUDO O QUE PRECISA

DE SABER DESDE A GRAVIDEZ ATÉ AO PÓS-PARTO	73
O que deve preparar na gravidez para amamentar?	73
Como amamentar o bebé?	83
Como saber se o bebé está a extrair da mama o leite de que precisa?	100
O que é esperado que o bebé faça na mama?	102
Começar a amamentar — os primeiros dias	107
Quando amamentar não foi ou não é possível?	131

Capítulo 4

UMA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR AO SERVIÇO

DA AMAMENTAÇÃO

	137
A vigilância de um bebé saudável	138
A amamentação no bebé prematuro	147
O desenvolvimento orofacial e a amamentação	152
A osteopatia no apoio à amamentação	158
<i>Conclusão</i>	165
<i>Agradecimentos</i>	167
<i>Leituras recomendadas</i>	168
<i>Referências bibliográficas</i>	169

PREFÁCIO

Porque é que ainda se sente a necessidade de escrever livros sobre amamentação? Porque é que a forma natural de alimentar as crias humanas é tão difícil, chegando mesmo a ser inacessível a algumas mulheres? Porque é que as taxas de amamentação são tão baixas em Portugal e em grande parte do mundo dito desenvolvido, ou seja, por que razão tantos bebés são privados de mamar? Porque é que estamos tão afastados dos nossos instintos e até os reprimimos quando foram eles que nos permitiram a sobrevivência e nos ajudam a relacionar com o nosso filho recém-nascido? Porque é que nascer deixou de ser um ato de triunfo, uma ode à vida, para passar a ser uma linha de montagem impessoal?

Neste livro, escrito em tom intimista de constante diálogo com o leitor, a Patrícia aborda de forma magistral muitas das questões que nos inquietam e expõe o quanto a ciência da lactação humana teve de evoluir de forma a tornar possível resgatar a amamentação para o lugar de onde nunca deveria ter saído, destronando mitos criados pela ignorância, mas também devido à ânsia do lucro, para, em suma, «devolver» às mulheres a capacidade de amamentar e a própria confiança no processo. E os bebés, cidadãos de terceira na nossa sociedade, vão, pela mão da autora, demonstrar que, afinal, nasceram com todo um arsenal de habilidades que, se ninguém se

intrometer, lhes permite alimentar-se sozinhos, interagir com os cuidadores e desenvolver-se de forma harmoniosa.

Muitas mulheres que já são mães vão sentir-se retratadas nestas páginas, vão identificar-se com as situações descritas e perceber, talvez pela primeira vez, que não foram elas que falharam, que a «culpa» (eterna companheira das mães) não foi delas. Para as futuras mães e famílias, será uma descoberta e uma aprendizagem da primeira à última página. Apesar do rigor científico, o tom coloquial usado torna este livro de fácil e agradável leitura.

Para escrever este livro, a Patrícia teve de juntar algumas das suas características únicas — uma grande experiência de estar diariamente ao serviço das famílias, um esforço pessoal de constante atualização, um olhar crítico sobre o mundo e, sobretudo, a sua enorme capacidade de ser uma «cuidadora».

Conheci a Patrícia porque partilhamos esta paixão pela amamentação e o cuidar, e porque, para nós, um dia bom é aquele em que vemos o sorriso, ou até as lágrimas de felicidade, no rosto das mães quando os seus objetivos são atingidos.

Obrigada, Patrícia.

GRAÇA GONÇALVES

Médica Pediatra Neonatologista e Consultora Internacional
de Lactação Certificada (IBCLC)

INTRODUÇÃO

Escrever sobre amamentação é pretender que este ato natural ganhe palco, seja parte integrante da rotina de cuidados aos bebês na nossa sociedade sem estar rodeado de mitos, crenças, desconfiança e dúvida.

Este livro é o meu contributo à comunidade para a promoção, apoio e suporte ao aleitamento materno das pessoas que querem e podem fazê-lo.

Ao longo da minha carreira inteiramente dedicada à saúde materna e obstétrica, nomeadamente na área da amamentação, quer em contexto hospitalar nas maternidades por onde passei quer em consultório, foram centenas as mulheres, famílias e bebês que vi serem privados de amamentação. E foram inúmeros os problemas detetados.

A falta de orientação e informação sobre este tema entre a população é enorme e é extensível a uma grande fatia de profissionais de saúde que trabalham nesta área de cuidados. O resultado tem sido devastador, e muitos processos de amamentação foram e continuam a estar comprometidos.

Ano após ano fui observando e convivendo com os relatos das vivências de mulheres, famílias e até mesmo colegas que tentavam dar o seu melhor em vão; sem atingir o sucesso na amamentação e obter resultados práticos concretos e satisfatórios, centenas de bebês foram privados de receber o melhor alimento do mundo.

Muitas vezes sinto que o meu trabalho é «correr atrás do prejuízo», repetindo vezes sem conta informações que são elementares, e que todos nós, enquanto sociedade, deveríamos dominar para apoiar estas famílias.

Quando terminei a minha formação de base, tinha a informação de que o leite humano era o melhor, mas saí também a saber preparar biberões de fórmula infantil. Valeu-me ter iniciado a minha carreira no primeiro Hospital Amigo dos Bebés em Portugal, e não podia ter iniciado em melhor local. Depressa se tornou óbvio que o que sabia da minha formação de base era manifestamente insuficiente e redutor para prestar um apoio de qualidade na amamentação.

Posso dizer que tive muita sorte por ter iniciado a minha vida profissional rodeada por uma equipa maravilhosa, impregnada na cultura de amamentação, em que a atualização constante e as boas práticas eram premiadas. O conhecimento baseado na evidência era a prioridade. Este foi o ponto de partida para nunca mais parar de fazer formação contínua sobre amamentação, e já lá vão quase vinte anos. E agora chegou o momento de o partilhar consigo, através de uma linguagem clara, prática e acessível sobre um tema tão delicado e exigente como o processo de amamentação.

Encaro esta partilha como uma missão. Diria mesmo: como um dever de disseminar conhecimento e experiência prática, que tanto tem servido para apoiar e ajudar mulheres e bebés a realizarem com sucesso o seu processo de amamentação ao longo de todos estes anos.

Escrever este livro foi uma viagem sobre saúde, pessoas, relação, amor, biologia, ciência, história, tradição, cultura, raízes e pertença.

Apesar de a amamentação ser um processo natural, requer aprendizagem. E por isso partilharei ao longo deste livro, de uma forma simples e descomplicada, soluções e estratégias práticas para uma amamentação mais tranquila, prazerosa e bem-sucedida. Também encontrará respostas a muitas questões, dúvidas e receios.

Com este livro, pretendo igualmente homenagear todas as mulheres, bebés, pais e famílias que acompanhei e me ensinaram,

e continuam a ensinar, tanto todos os dias e me fazem crescer e ser melhor profissional. Por isso, partilho a sua voz sob a forma de testemunhos. Este livro é para vocês! Para que a jornada de amamentação das futuras famílias seja mais informada, leve e natural.

Este livro é ainda um tributo à saúde pública e ao bom desenvolvimento físico, mental e emocional dos nossos bebés, homens e mulheres de amanhã. É um tributo também ao amor, à entrega e dedicação, persistência e confiança nos processos.

O meu desafio é que mergulhe neste mundo mágico que é a amamentação! Tenho a certeza de que, no final desta leitura, vai olhar para este processo de outra forma. E quase que adivinho que corre seriamente o risco de se apaixonar! Este é o livro que gostaria de ter lido quando iniciei a minha carreira na saúde materna e fiz os meus primeiros apoios. É o livro de que mulheres, maridos, avós, amigos e profissionais precisam para se guiarem de forma prática e direta. É um livro que pretende chegar a todos com simplicidade, a mesma simplicidade com que a natureza nos oferece o melhor alimento do mundo: o leite humano.

Lanço este livro no ano em que a campanha de 2024 da WABA (Aliança Mundial para a Ação em Amamentação) determinou como tema da Semana Mundial do Aleitamento Materno: «Encerrar a lacuna: apoio à amamentação para todos». Por isso, ao longo destas páginas irá encontrar a designação «leite humano» e não somente «leite materno». E onde lê «mãe e mulher que amamenta» pode ler paralelamente «pessoa que amamenta». O objetivo é sensibilizar para uma abordagem inclusiva da amamentação: não restringir esse privilégio a famílias heterossexuais, mas sim incluir todas as pessoas que pretendem amamentar, independentemente da orientação sexual, orientação sexual e de terem ou não vivenciado uma gravidez.

Amamentar é um direito! E é um dever de todos nós apoiá-lo. Conto consigo! Sei que no final da leitura deste livro vai ter conhecimento, suporte e confiança para o fazer.

CAPÍTULO 1

Amamentar: uma condição de pertencermos à classe dos mamíferos

Se amamentar é a forma natural de nutrir os nossos bebês, então por que razão muitos não são amamentados? Porque há tantas dúvidas e questões relativamente a este processo? Neste capítulo, convido a uma reflexão sobre os fatores que condicionam a forma como vemos e vivemos a amamentação.

A verdade é que a «forma natural» de nutrir bebês está condicionada por vários fatores que acabam por levar milhares de mulheres que tinham a intenção e queriam mesmo amamentar a acabar por desistir ou, simplesmente, a interromper o processo e a não viver de forma plena a sua jornada de amamentação.

Certamente, em algum momento, já pensou que, se amamentar é natural, então deverá ser fácil e desenrolar-se de forma espontânea e tranquila. Quando o bebê nasce, o esperado será a natureza atuar e o processo acontecer magicamente, como acontece com outros mamíferos no reino animal. Seria tão bom! Mas a realidade pode ser bem distante do cenário idílico aqui descrito.

Mas por que motivo isto acontece? Quais são as barreiras que tornam um ato natural e salutar um verdadeiro quebra-cabeças ou até mesmo um quebra-corações? Quando dizemos que amamentar é natural, é porque o corpo da mulher se prepara naturalmente na gravidez para apoiar em pleno o crescimento e desenvolvimento do

bebé. Depois prepara-se para parir e para continuar a apoiar esse bebé no seu crescimento e desenvolvimento através do leite materno e do contacto com o corpo da mãe e do seu cuidado. É assim que acontece. E, aqui sim, temos a biologia a funcionar.

Se aparentemente é assim tão simples e natural, porque é que nem sempre se amamenta? O corpo falha? A mulher falha? O bebé falha? O desenho biológico falhou? Não propriamente.

Embora a amamentação possa ser entendida unicamente como uma questão biológica, a realidade mostra-nos que não é bem assim. Existem condicionantes no processo que levam à interrupção do que seria natural e expectável para os mamíferos humanos.

Muitas mulheres que não conseguiram amamentar sentem que falharam e manifestam culpa. A verdade é que não falharam; simplesmente não tiveram à sua volta a amorosidade, a empatia, o conhecimento, o suporte, a boa prática e o apoio necessários para que este processo fosse bem-sucedido. Esta é uma das verdades! Todos falhámos com estas mulheres e com estes bebés.

Como sociedade que quer o melhor nível de saúde e bem-estar, temos de mudar a forma como estamos a atuar perante esta temática. Diria mesmo que é fundamental que o façamos!

O QUE PODE INFLUENCIAR O PROCESSO DE AMAMENTAÇÃO

O parto

A forma como nascemos pode impactar no sucesso da amamentação. A evidência mostra que partos por cesariana e/ou partos traumáticos podem interferir neste processo, podendo levar a que mães e bebés não estejam disponíveis ou nem sequer permaneçam juntos no pós-parto, impedindo que a amamentação ocorra e/ou se prolongue.

Na nossa sociedade, o parto ainda é visto como um evento de risco e não como um evento de saúde. É igualmente visto como um

momento de sofrimento e penoso, de que a frase «desejo-te uma hora pequenina» é bem demonstrativa. Este modelo leva a que se pretenda que o parto seja o mais controlado possível, para não se «correrem riscos». No entanto, com esta atitude pode condicionar-se a sua progressão e o seu desfecho, interferindo na biologia da questão.

Não quero com isto dizer que não existem partos com necessidade de intervenção, naturalmente que os há. Saliento apenas que, se as boas práticas forem respeitadas no parto, o benefício é maior para a mulher e para o seu bebé. Dessa forma, a amamentação fica mais protegida, na medida em que a mulher se sente mais confiante e capaz para os cuidados ao seu bebé, e o fluxo hormonal desenrola-se naturalmente.

A amamentação é o prolongamento do contacto entre a mãe e o bebé, mas fora do útero. Por isso, quanto menos invasivo for o parto e mais próxima a mãe estiver do seu bebé, mais protetor é para a amamentação. Adquirir informação sobre como o parto acontece e como o corpo responde, confiar no processo, preparar-se para o momento do parto, para a dor e para o modo de gerir cada fase do trabalho de parto e parto pode ser extremamente útil. Pode minimizar o recurso à instrumentalização e medicação, levando a que estas medidas sejam usadas só se for absolutamente necessário ou se for esse o desejo ou a vontade da mulher.

O desfecho nem sempre é um parto natural, seja por escolha da mulher, condições clínicas ou outras circunstâncias menos aceitáveis. E nestes casos? Há solução para o sucesso na amamentação? Claro que sim; porém, pode ser mais difícil. Afinal, saímos da autoestrada e perdemo-nos algures num caminho tortuoso. O que fazemos habitualmente quando nos enganamos numa saída? Paramos e desistimos, ou continuamos à procura de voltar à rota pretendida? Continuamos, evidentemente, mesmo que isso implique um par de quilómetros a mais, mais tempo e algum desgaste, mas continuamos, e, sim, sabemos que vamos retomar a rota pretendida.

Então, para o sucesso do aleitamento materno, quando o processo natural é interrompido, o que há a fazer é procurar estratégias que nos conduzam à rota inicial. E saber que, se persistirmos, vamos conseguir amamentar. Isso é certo, por mais difícil que seja o caminho alternativo com que se depare. Um dos segredos é não desistir, se assim lhe fizer sentido.

A cultura

Há outro fator que influencia o sucesso da amamentação: a cultura em que estamos inseridos. A amamentação é um comportamento culturalmente determinado. Quando pretendemos amamentar, temos de fazer uma reflexão sobre a cultura em que estamos inseridos, a forma como vemos, crescemos e vivenciamos a amamentação das nossas crianças e inclusive a nossa própria, sendo para isso necessário fazermos uma viagem à nossa infância.

Em todo o mundo encontramos culturas diferentes que vivem este processo de forma distinta. Para algumas, amamentar continua a ser a norma e a biologia fala mais alto; para outras, o desmame é a realidade mais presenciada e até normalizada.

Na sua cultura, o que presenciou? Comece por si. Sabe se foi amamentada? Até que idade? Se não foi, procure saber os motivos; certamente que ao longo deste livro vamos falar deles. E em relação ao meio que a rodeava? Lembra-se de em criança ver algum bebé/criança ser amamentado(a)?

No Ocidente, a maior parte de nós assistiu à alimentação de bebés por biberão, seguida de uma chupeta para os acalmar, adormecer e entreter. O bebé passava de colo em colo, por estar ao alcance de qualquer um alimentá-lo e acalmá-lo, ou era simplesmente deixado a chorar até que se habituasse (ao desamparo), aliviando a mulher para outras tarefas, como o trabalho ou a lida da casa, qualquer uma menos a mais essencial: cuidar do seu bebé, segurá-lo e amamentá-lo.

Quantos de nós cresceram a brincar com bonecos que imitavam bebês cujas únicas coisas que traziam acopladas a si eram um biberão e uma chupeta? Aliás, basta ir a uma loja de brinquedos para verificar que essa é a realidade ainda hoje. Diga-me, honestamente: teve algum boneco que mamasse?

Desde crianças que todos nós, influenciados pela sociedade em que estamos inseridos, normalizamos a oferta de biberão. Fruto dessa cultura, muitos não têm dificuldade em oferecer leite por biberão a um bebê — um método não natural. A maior dificuldade é o receio de segurar num bebê. Na cultura ocidental, fomos ao longo de anos, e continuamos a ser diariamente, bombardeados com uma clara mensagem: é assim que os bebês se alimentam.

E desse lado? Em que cultura vive? Na que respeita a norma biológica ou na que construiu uma via alternativa e que a promoveu ao ponto de fazer crer que é tão segura e saudável como a natural? Se tal não acontecesse, não se escutariam frases como: «Eu também não mamei e estou aqui.» Ou: «Qual é o problema de oferecer leite em pó? Os meus filhos beberam e estão criados.» A cultura do biberão, ou a «cultura de desmame», é aceite na nossa realidade, tal como são aceites e estão normalizadas frases como as acima e outras semelhantes, que, provavelmente, nunca questionámos.

No fundo, as mamas são um órgão que tem na sua composição glândulas mamárias, cuja única função é produzir uma secreção (leite) para alimentar as crias. A verdade é que quem vive numa cultura que hipersexualiza as mamas das mulheres acaba por se distanciar da sua função biológica.

Pense comigo: em algum momento foi confrontada com uma mulher a amamentar e teceu algum comentário menos favorável e até desaprovador? Ao assistir a um desfile da *Victoria's Secret*, teceu algum comentário similar pela exposição das mamas dessas mulheres? Ou, pelo contrário, aprovou e elogiou? Quando vê um bebê a ser amamentado, o que sente? E se vir um bebê a ser alimentado com biberão?

As respostas são variadas, bem sei, dependendo da formatação que tem em relação a ambos os temas. Mas saiba que esta visão tem um impacto silencioso na sua tomada de decisão, no sucesso da amamentação e na forma como encara e sente este processo.

Existem países com leis antidiscriminatórias onde as mulheres podem amamentar e não é considerado um ato obsceno, nem estão sujeitas a serem interpeladas por estarem a amamentar ou, inclusive, convidadas a procurar um local privado. Seria uma medida ótima para ser estendida a várias realidades!

Vamos a mais uma reflexão: tem o mesmo sentimento quando vê bebês de poucos meses a mamar e quando vê crianças mais velhas, que correm, falam e pedem a mama? Ou tece comentários como «uma criança tão grande e ainda na mama», ou «aquilo já não é por fome, é por dependência», ou ainda «certamente é porque a mãe quer, a criança já não precisa».

Vejamus outro exemplo: quando se introduz a alimentação complementar (que, como o nome indica, é complementar a algo, neste caso, ao leite materno), o que acontece? O leite materno passa imediatamente para segundo plano e é muitas vezes intitulado de «sobremesa».

«O leite materno é o alimento ideal para os bebês. É seguro, limpo e contém anticorpos que ajudam a proteger contra muitas doenças infantis comuns. O leite materno fornece toda a energia e os nutrientes de que o bebé necessita durante os primeiros meses de vida e continua a fornecer até metade ou mais das necessidades nutricionais de uma criança durante a segunda metade do primeiro ano e até um terço durante o segundo ano de vida.»

OMS (2024)

Se vive esta realidade, e até participa dela, então está numa cultura que não compreende o real valor de manter e prolongar a amamentação, e muito menos compreende o valor inigualável do leite humano. Tudo indica, por isso, que está inserido numa cultura de desmame.

A indústria

Como chegámos até aqui? Como deixámos a via do biológico e entrámos numa estrada paralela que nos parece válida o suficiente para lhe darmos continuidade e a tornarmos a norma?

«A comercialização inadequada de substitutos do leite materno continua a minar os esforços para melhorar as taxas e a duração da amamentação em todo o mundo.»

OMS (2024)

Ao longo da História, o leite materno sempre assumiu soberania mesmo em relatos anteriores ao nascimento de Cristo; no entanto, esse leite nem sempre provinha da própria mãe, mas sim de outras mulheres. A História mostra-nos que as mulheres sempre foram confrontadas com dificuldades na amamentação e sempre houve a necessidade de uma alternativa. A alternativa eleita foram as amas de leite, privilegiando, assim, o leite humano.

Ao longo dos anos, sobretudo no século XVIII, ser ama de leite evoluiu para uma profissão. Na Europa, foi inclusive criada uma regulamentação com critérios de admissão rigorosos. Estas mulheres eram escravas que foram privadas de amamentar os seus filhos com o objetivo principal de se encontrarem em pleno para oferecerem o seu leite aos bebés filhos de mulheres da nobreza. As mulheres aristocratas não amamentavam porque amamentar não era moda (não era social nem culturalmente a sua realidade); o próprio

vestuário dificultava o processo e havia o receio da flacidez mamária (curiosamente, ainda se mantém). A recuperação da fertilidade e os compromissos sociais eram uma prioridade; afinal, era mais econômico pagar a uma ama de leite do que amamentar o próprio filho.

No século XIX começou a pôr-se em causa a segurança do leite das amas de leite, pelo que se reuniram esforços para se obter uma alternativa considerada aceitável e segura. Essa alternativa foi oferecer aos bebês leite de outros animais; daí que tenhamos relatos sobre o leite de burra pela «semelhança» com o leite materno, mas, por o leite de vaca estar disponível em grande escala, foi esse o adaptado como principal alternativa. A este leite eram adicionados ingredientes como açúcar, água de cal e gordura. Estas misturas foram inicialmente conduzidas por médicos, mas rapidamente foram transferidas para químicos, até chegar a Henri Nestlé, comerciante suíço, que elaborou uma mistura utilizando leite das vacas suíças e dirigiu o produto não à comunidade médica e científica da época, mas às mulheres, deixando uma mensagem clara: «As mulheres vão fazer a minha publicidade por mim.»¹

A partir do momento em que a indústria assumiu a produção de leite artificial, o público-alvo principal foram as mulheres. No lado oposto, existia quem alertasse para a preservação da amamentação e privilegiasse o leite humano. Temos o exemplo do médico obstetra francês Pierre Budin, com um trabalho notável na medicina perinatal e defensor da amamentação como estratégia para reduzir a mortalidade infantil na época.

Aliás, ainda hoje temos estes dois lados dos profissionais de saúde: os que reconhecem o valor da amamentação e tentam protegê-la e mantê-la, apoiando as mulheres que desejam amamentar, e os que, apesar de reconhecerem a soberania do leite materno como o melhor alimento para bebês e crianças, ainda possuem falta de conhecimento no que diz respeito a estratégias para o disponibilizar, indicando rapidamente e como solução a fórmula para lactentes.

¹ R. A. Lawrence & Lawrence (2005).

Esta conduta mascarada de ajuda é perigosa, pois sabemos que a introdução de fórmula para lactentes mina a confiança das mães, compromete a sua produção de leite e conduz ao desmame precoce. E se a indicação vier de um «prescritor», então o impacto e o dano serão certamente maiores.

«Mais de 820 mil vidas com menos de 5 anos poderiam ser salvas todos os anos se todas as crianças dos 0 aos 23 meses fossem amamentadas. A amamentação melhora o QI, a frequência escolar e está associada a melhor qualidade na vida adulta.»

OMS (2023)

Estas fórmulas para lactentes, baseadas na adição de mais ou menos ingredientes ao leite de outro mamífero, numa tentativa idílica de se aproximarem do leite humano, custaram a vida a muitos bebês e crianças. As primeiras fórmulas para lactentes tiveram inúmeros danos colaterais, causando um estado de doença a milhares de bebês, quer pela sua composição quer pela preparação inadequada e até pela administração pouco cuidada.

Nessa época, as doenças e mortes não ocorriam nos bebês amamentados. É caso para relembrar a tão célebre frase de Frank Oski: «A alimentação com fórmula é a experiência não controlada mais duradoura e sem consentimento informado na história da medicina.»² Este conceituado médico pediatra e hematologista americano fez uma campanha no século xx contra o leite de vaca e a indústria de laticínios dos Estados Unidos, defendendo a promoção do leite materno.

Chegados ao século xx, a que assistimos? Nessa altura, ocorreu a maior queda na taxa de amamentação do mundo, com todas as implicações e danos em saúde, inversamente proporcional ao crescimento milionário da indústria das fórmulas infantis. Não obstante, e para que se tornassem clinicamente credíveis, eram oferecidas nos

² Olza. (2013).

hospitais fórmulas infantis em monodoses (fórmulas para lactentes prontas a consumir).

As fórmulas oferecidas aos bebês nas maternidades eram continuadas em casa. Os profissionais de saúde tinham pouca formação em aleitamento materno, mas eram apoiados pela indústria da fórmula infantil, sendo usados para credibilizar este negócio que mercantiliza a alimentação infantil. Inúmeras foram as mães privadas do desejo e vontade de amamentar, e posso garantir que ainda hoje este é um assunto delicado para muitas dessas mulheres.

Dou como exemplo testemunhos ouvidos aquando das aulas que organizo sobre amamentação, em que, além de mulheres grávidas e acompanhantes, também marcam presença os futuros avós. Quando falam da sua história de amamentação, as que não conseguiram emocionam-se e verbalizam a dureza de não terem podido amamentar os seus filhos. Verbalizam com alívio que «não havia a informação e o apoio que existe hoje». É incrível como decorridos sensivelmente trinta anos estes acontecimentos das suas vidas ainda se mantêm gravados nas suas memórias e no seu coração, com tristeza.

E o que foi feito desde essa altura até aos dias de hoje? Mundialmente, foram criadas várias iniciativas e documentos, foi dada formação a profissionais de saúde e à população em geral e foram lançadas diversas campanhas. Foram divulgados estudos que marcam a tentativa de recuperar uma cultura de amamentação e alertar para os abusos e falta de ética da indústria da fórmula infantil, bem como alertas para os riscos do consumo dos seus produtos.

Em 1981, foi elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Fundo Internacional de Emergência das Nações Unidas (UNICEF) o Código Internacional de Marketing de Substitutos do Leite Materno, e desde esse período que há uma tentativa para que os estados-membros adotem medidas regulamentares para o fazer cumprir. A realidade está longe do desejável. Como resultado, temos uma indústria que, sem punição e com semirregulação, vai operando e, conseqüentemente, faturando. À custa de quem?

Sabia que, apesar de amamentar ser um processo natural, requer aprendizagem?

Quando se está à espera de bebé, muitos em volta da família tornam-se subitamente especialistas, principalmente no que diz respeito à amamentação. As famílias facilmente ficam sobrecarregadas com informação que pode não passar de mitos e conselhos, que nem sempre são adequados.

Baseado em evidências científicas e recorrendo a testemunhos reais, Patrícia Sancho, Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica e Consultora Internacional de Lactação, apresenta neste livro recomendações e estratégias práticas — desde a preparação para a amamentação durante a gravidez até aos passos para conseguir uma boa pega — para que o processo seja mais tranquilo, prazeroso e bem-sucedido.

Apresenta igualmente dicas para constituir uma boa rede de apoio e dá respostas a muitas questões, dúvidas e receios, para que a jornada de amamentação das futuras famílias seja mais informada, leve e natural, e que dela resultem ligações mais firmes, saudáveis e felizes.

**Amamentar não é só alimentar,
é cuidar, acolher, proteger e vincular.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
p penguinlivros

ISBN 9789897878725



9 789897 878725 >