

Amamentação



O leite materno é o alimento ideal para o bebê, desde os primeiros momentos de vida. A amamentação exclusivamente até os 4 ou 6 meses é suficiente para oferecer todos os nutrientes e água que essa criança vai necessitar. O leite materno é o alimento mais completo e digestivo, sendo importante também por ter ação imunizante, protegendo-as de diversas doenças, infecções e alergias.

A amamentação é gratificante para a mãe e interfere beneficemente na sua saúde, por exemplo, diminuindo a probabilidade de câncer de mama, ajudando na involução do útero e na depressão pós-parto. Além de ajudar a retornar ao peso anterior à gravidez.

Entre os benefícios da amamentação, está a associação com melhores desempenhos em testes de inteligência na vida adulta e uma menor chance de a criança desenvolver determinadas doenças. Além disso, é um momento importante entre a mãe e o bebê, criando vínculos importantes para seu desenvolvimento.

Para que todos os benefícios da amamentação sejam preservados, é importante que a mãe possa amamentar sem horários, sempre que a criança solicitar o peito, prática chamada de livre demanda. A criança deve ter seu ritmo respeitado.

Na hora de amamentar, colocar a boca do bebê bem na frente da aréola (parte escura em volta do mamilo) e só deixar que pegue o peito se estiver com a boca bem aberta. Assim, ao pegar o peito, o queixo do bebê encosta na mama, o nariz fica livre, os lábios ficam virados para fora e, muito importante, aparece mais aréola na parte superior da boca da criança do que na parte inferior. Amamentar não dói. Ao primeiro sinal de dor, deve-se buscar a ajuda de um profissional de saúde.

A mãe deve evitar oferecer outros leites para o bebê, a não ser que seja estritamente necessário, assim como não deve oferecer qualquer outro líquido por mamadeira, nem mesmo água. A mamadeira confunde a criança e ela pode passar a ter uma “pega” errada, o que pode prejudicar o seu desenvolvimento, tanto bucal quanto de outras estruturas. Isso vale, também, para a chupeta.

A mãe deve cuidar de sua saúde! Fazer acompanhamento desde a gestação, inclusive com Odontopediatra. Da mesma forma, deve para com vícios nocivos, como uso de cigarros e consumo de bebidas alcoólicas.

AMAMENTAR É MUITO MAIS DO QUE SÓ ALIMENTAR

A amamentação tem reflexos futuros na fala, respiração e dentição da criança:

- Quando a criança é amamentada, ossos e musculatura da face e da boca estão sendo desenvolvidos;
- Ao nascer, o bebê tem o maxilar inferior muito pequeno, e este irá alcançar equilíbrio com o maxilar superior se o crescimento for estimulado pela sucção do peito.
- Usando mamadeira, a musculatura a ser estimulada é completamente diferente dos músculos estimulados durante a amamentação. Dessa forma o crescimento da maxila e da mandíbula acontecerá de forma errada o que resultará numa má oclusão.
- Maxilares mais bem desenvolvidos propiciarão um melhor alinhamento da dentição, diminuindo a necessidade futura do uso de aparelhos ortodônticos.
- Músculos firmes ajudarão na fala.
- Durante a amamentação, aprende-se a respirar corretamente pelo nariz, evitando amigdalites, pneumonias, entre outras doenças.
- Quando a criança respira pela boca, os dentes ressecados ficam mais expostos à cárie e as gengivas ficam inflamadas
- Oferecer os dois peitos na mesma mamada, estimulando ambos hemisférios cerebrais do bebê, ajudando assim no desenvolvendo motor, da audição, da respiração, da sucção etc.



IMPORTÂNCIA DO APOIO

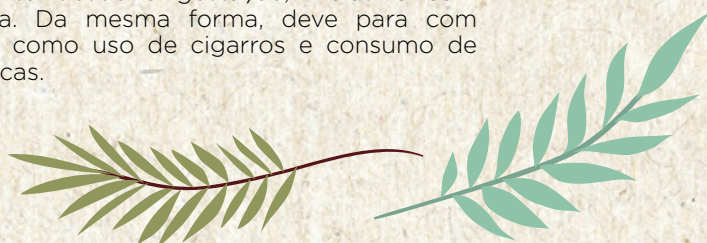
Apoiar a amamentação é contribuir para bebês mais saudáveis e uma sociedade mais humana! Frente a qualquer dificuldade ou dúvida, a mãe e todas as pessoas envolvidas podem e devem buscar apoio, seja físico ou psicológico.

Mães que sofrem de algum problema físico ou que adotaram e por conta disso não conseguem amamentar, também precisam de apoio! Apesar do leite materno ser a melhor opção, essas mães precisam saber que seus filhos podem ser saudáveis, para tanto

é necessário conhecer as alternativas e serem ainda mais criteriosas em relação à introdução alimentar e futura alimentação. Além disso, manter o acompanhamento junto aos profissionais da saúde, a vacinação em dia e demais cuidados.

COMO INCENTIVAR?

- Defendendo o direito da mãe de amamentar em locais públicos, principalmente em situações que ameacem seu direito.
- Argumentando com pessoas pouco ou mal informadas, fornecendo evidências sobre os benefícios da amamentação.
- Colaborando com o bem-estar físico e psicológico da mãe, assumindo afazeres domésticos e outras tarefas que ajudem a mãe a ter mais tempo com o bebê.



Eliane Garcia