

O melhor alimento

FOMENTAR UMA REDE DE APOIO E DERRUBAR PRECONCEITOS SÃO AÇÕES ESSENCIAIS PARA GARANTIR O BEM-ESTAR DE MÃES E BEBÊS DURANTE A FASE DA AMAMENTAÇÃO

Campeão entre os alimentos ricos em nutrientes, o leite materno é responsável pela sobrevivência, pelo crescimento e pela longevidade da nossa espécie. Repleto de anticorpos e proteínas responsáveis pela formação de tecidos, músculos e cérebro, também transmite as bactérias do bem, que fazem nosso corpo ser forte e resistente a infecções e inflamações. Além disso, nos protege desde o nascimento, com reflexos até a idade adulta, especialmente contra doenças não transmissíveis, como obesidade, diabetes e males do coração. No entanto, uma série de percalços ainda dificultam o aleitamento, que deve ser exclusivo até os seis meses do bebê e continuar de forma complementar até os dois anos de vida.

Um deles é a falta de uma rede de apoio formada por familiares e amigos, para acolher e auxiliar a mãe durante esse período. Tendo essa preocupação em vista, o slogan definido pela Aliança Mundial



para Ação em Amamentação (Waba, na sigla em inglês) para 2019 é *Capacite os pais e permita a amamentação, agora e no futuro*. Esse também será o norte da Semana Mundial do Aleitamento Materno, de 1º a 7 de agosto.

MITOS AO CHÃO

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a amamentação salvaria anualmente mais de 820 mil crianças com menos de cinco anos no mundo. Porém, pensamentos como “Vou sentir dor”, “Não tenho leite suficiente” ou “Meu leite não é tão nutritivo” rondam o dia a dia de mães de primeira viagem e mesmo daquelas que já passaram por uma gestação. Afirmações que provocam medo e angústia, gerando um desmame precoce.

Segundo a nutricionista Raquel Francischi, mestre pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), com formação em manejo clínico do aleitamento materno e nutrição materno-infantil, se há desconforto na amamentação



pixabay

é imprescindível a instrução e o atendimento às mães. “Quando há uma pega correta e o bebê está bem posicionado, a mãe não sente dor”, explica.

Outra falsa ideia que chega ao consultório da nutricionista é a de que há quantidade ideal de leite a ser produzido. “O bebê sabe exatamente quanto ele precisa mamar para aumentar essa produção de leite e ter essa produção na medida certa”, afirma Raquel. Mais uma crença a ser derrubada é a de que o leite de uma mãe pode ser mais nutritivo que o de outra.

Para ilustrar a situação, a especialista cita o período de sete anos em que trabalhou sobre o tema com mulheres do Haiti, Guatemala, Bolívia, Peru, entre outros países. “Foi interessante observar que mesmo mulheres com grau de desnutrição severo tinham leite materno adequado em termos de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras. É algo muito sábio da natureza garantir a qualidade do leite materno para a preservação da espécie. E o leite de todas as mulheres tem um teor nutricional muito parecido”, acrescenta. ■

É HORA DE EXPERIMENTAR

Depois do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, a alimentação complementar entra em cena sem descartar a amamentação até os dois anos. A nutricionista Daniela Neri, pesquisadora de pós-doutorado no Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens-USP), dá algumas dicas para essa nova fase:

Livre-se de alimentos ultraprocessados

A alimentação complementar deve ser adequada nutricionalmente e composta por variados alimentos *in natura*, como arroz, feijão, legumes, verduras e frutas.

Nada de prêmios ou castigos

É importante que, durante o período de introdução de alimentos complementares aos bebês, os pais e cuidadores não sejam rígidos com horários e quantidades ofertadas, nem adotem uma postura de prêmios e/ou castigos.

Mães, pais e cuidadores devem servir de modelos

Os bebês estão observando e aprendendo ativamente com o que acontece ao seu redor. Assim, é importante que toda a família tenha uma alimentação saudável e o momento das refeições.

Informe-se para fazer uma boa escolha dos alimentos

Além de respeitar a nossa cultura e hábitos regionais e locais, evite a influência do marketing e da televisão para selecionar o que incluir nos pratos dos pequenos.

Começa no berço

OFICINAS, PALESTRAS E RODAS DE CONVERSA REFORÇAM OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E EQUILIBRADA NA INFÂNCIA

Promover e conscientizar as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável na faixa do zero aos dois anos de idade é um dos pilares do projeto *Do Peito ao Prato*, realizado pelo Sesc São Paulo durante a Semana do Aleitamento Materno. De 1º a 7 de agosto serão realizadas oficinas, palestras, rodas de conversa e outras atividades que se aprofundam em temas que promovem hábitos alimentares saudáveis. “Uma programação voltada para sensibilizar famílias, pais, responsáveis e a sociedade em geral sobre a importância da oferta da alimentação adequada na primeiríssima infância, incentivando o cultivo de hábitos saudáveis desde o início da vida”, explica Mariana Meirelles Ruocco, assistente da Gerência de Alimentação e Segurança Alimentar do Sesc São Paulo.

Confira alguns destaques da programação:

GUARULHOS

Comer é Divertido: As Delícias e os Desafios da Alimentação na Primeira Infância

Alimentos crus, inteiros, cortados ou preparados, com diferentes cores, texturas e tamanhos serão o alvo da exploração das crianças pequenas com os cinco sentidos. Já os adultos serão orientados sobre alimentação saudável. Com a nutricionista Kelly Gonçalves. (Dias 3 e 4/8)



Pixabay

CENTRO DE PESQUISA E FORMAÇÃO

Do Peito ao Prato – Uma Perspectiva Saudável da Alimentação Infantil

O que se entende atualmente como alimentação saudável na primeira infância? Como os hábitos alimentares, o tipo e a oferta de alimentos interferem na vida das crianças em nossa sociedade? Participarão dessa roda de conversa as nutricionistas Juliana Bergamo Vega, coordenadora de pesquisa do Programa de Atendimento, Ensino e Pesquisa em Transtornos Alimentares na Infância e Adolescência, e Regicely Aline Brandão, tutora da rede Amamenta e Alimenta Brasil do Ministério da Saúde. (Dia 5/8)

PINHEIROS

Amamentação: Desafios e Superação

Gestantes, mães, familiares e cuidadores poderão falar sobre suas dúvidas e compartilhar experiências, dificuldades e como contorná-las. Conduzido por Viviane Laudelino Vieira, nutricionista, que também falará sobre tipos de mamilos, pega correta, dores e machucados nas mamas e se existe leite fraco. (Dia 7/8)

INTERLAGOS

O Aleitamento Materno

Roda de conversa para famílias com a nutricionista infantil Rachel Francischi sobre os benefícios, dificuldades e as principais dúvidas sobre aleitamento materno e introdução alimentar. (Dia 3/8)

CAMPO LIMPO

Rede de Apoio à Amamentação

A *youtuber* Hel Mother (Helen Ramos), a enfermeira Bárbara Aparecida de Moura Brainer e a especialista em nutrição materno-infantil Solange Miranda Junqueira Guertzenstein falarão sobre a importância de redes de apoio para as mães nos primeiros anos de vida do bebê para que o aleitamento e a introdução de outros alimentos sejam bem-sucedidos. A mediação é da nutricionista Carla Massuia Peralles. (Dia 4/8)



Jéssica Machado