

at

REVISTA

A TRIBUNA • ANO 2 • EDIÇÃO 79 • 4/JUN/2006

De olho no bebê

**Confira dicas para amamentar
com menos dificuldades,
saiba a hora certa de
tirar a fralda e evite que a
criança sofra da chamada
síndrome do filho único**



ESPECIAL BEBÊ & CIA

Que fofa!

Educar um filho não é apenas um desafio, mas um prazer indescritível.

No entanto, dúvidas frequentes com o cuidado diário acabam gerando medo, insegurança e ansiedade. Para a maior interação entre pais e filhos, nesta edição especial você vai conferir reportagens de comportamento, saúde e bem-estar, além de dicas de beleza infantil





HIDRATA
Específico para a pele sensível e delicada do bebê, o sabonete Dove Baby contém ¼ de creme hidratante e óleos essenciais. No produto, há uma combinação de agentes de limpeza que, por atuarem em conjunto, higienizam com suavidade. Pode ser usado em todos os tipos de pele. R\$ 1,58 (0800-7077512)

DESEMBARAÇA
À base de extrato natural de aveia (ativo nutriente e rico em vitaminas), o Desembaraçador Suave Bebê Vida, Davene, possui formulação ideal para o couro cabeludo, pele e olhos do bebê. Sem corantes, o produto deixa um delicado perfume nos cabelos. Pode ter uso diário. R\$ 8,56 (0800-7038505)



LIMPA
O Natura Mamãe e Bebê Shampoo limpa sem agredir o couro cabeludo e, além de amaciar, deixa os cabelos mais fáceis de pentear. Oftalmologicamente testado. R\$ 13,40 (0800-7045566)

PROTEGE
Formulada com lanolina e vitamina B5, que evitam assaduras, a pomada Bepantol, da Bayer Healthcare, funciona como uma barreira protetora e ajuda no processo de regeneração da pele irritada. O produto, que não obstrui os poros, ainda funciona como hidratante e é fácil de ser removido. R\$ 10,23 (0800-121010)



Bem diferente dos adultos, a pele do bebê é mais sensível e delicada. Por isso, de acordo com a dermatologista Rachel Iervolino, as crianças não devem usar os mesmos cosméticos que seus pais. "É importante procurar produtos específicos para nenês, com formulações suaves e menos agressivas". Conforme a especialista, um dos principais aliados do dia-a-dia do pequeno são as pomadas à base de óxido de zinco, que protegem e formam uma barreira evitando que a urina e as fezes irrite a pele e provoquem assaduras. Em geral, os cosméticos próprios para crianças não costumam causar reações. No entanto, Rachel recomenda que, nos casos em que os pequenos pacientes possuam história familiar de alergia, o ideal é aplicar uma quantidade mínima do produto em área restrita do corpo por alguns dias. "Caso não apareçam sinais de coceira ou vermelhidão, aí sim é permitida o uso contínuo".

Beleza pura



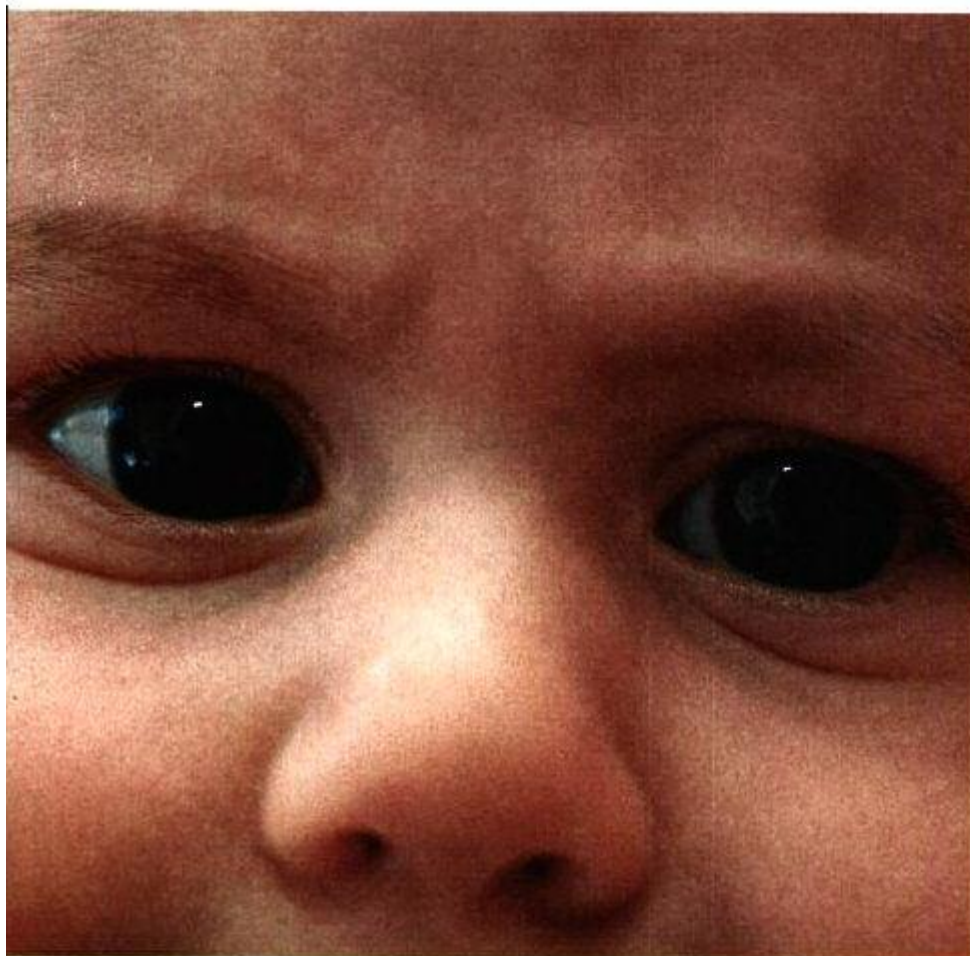
RELAXA
Com fragrâncias de lavanda e camomila, que ajudam o bebê a relaxar na hora de dormir, o Johnson's Baby Sabonete Líquido, da linha Hora do Sono, perfuma delicadamente. A fórmula é testada para não irritar os olhinhos da criança. R\$ 9,80 (0800-7036363)



NUTRE
Livre de conservantes, fragrâncias ou corantes, o Baume Maman & Bébé, da L'Occitane, possui ingredientes 100% vegetais e é rico em manteiga de karité. O bálsamo é comercializado junto com um guia de massagem para bebês. R\$ 139 (0800-171272)



NOTA 10 ESPECIAL BEBÊ & CIA POR IVANIR XAVIER



LIVRO

DIA DO BEBÊ

A data de nascimento do filho é muito especial para os pais, sem dúvida. O livro *Acontecia Enquanto Eu Nascia*, da Editora Friends, tem a proposta de tomá-la ainda mais marcante. Na verdade, esta é uma obra personalizada, já que relaciona os grandes fatos que aconteciam no Brasil e no mundo no dia do nascimento da criança – como o preço do pãozinho, as capas dos jornais, as músicas e os livros de sucesso, os programas de TV e outros dados que se perdem com o tempo. Vem com mapa astral (opcional) e há espaço para fotos e os dados do bebê. O livro deve ser encomendado pelo site www.friendsforever.com.br e só vale para crianças nascidas a partir de 2000. Custa R\$ 84 ou R\$ 79 (sem mapa astral), mais frete. ●

SAÚDE

O QUE DIZEM OS OLHINHOS

Na maternidade e nos dias posteriores ao nascimento, preste atenção aos olhinhos do bebê. O conselho é do oftalmologista Renato Neves, diretor da rede Eye Care. Embora o recém-nascido receba a primeira ação de saúde ocular logo após o parto – uma gota de nitrato de prata em cada olho para prevenir doenças graves que podem causar cegueira –, observar se ele apresenta alguma anormalidade evita problemas futuros. Vermelhidão, por exemplo, pode ser sinal de conjuntivite. “É comum a doença aparecer nos primeiros dias de vida”, diz o médico, que aconselha que sejam acompanhados, ainda, o tamanho dos olhos e sua movimentação. Chorar sem lágrimas é indicativo de obstrução do canal lacrimal. Se notar manchas, sinais brancos na menina dos olhos (pupila) e sensibilidade excessiva à luz, é melhor procurar um oftalmologista. Vale lembrar que os cuidados com os olhinhos do bebê começam antes mesmo de ele nascer, nos exames de pré-natal. Doenças como rubéola, sífilis ou toxoplasmose podem comprometer a visão da criança.

FOTOS MARCELO JUSTO E DIVULGAÇÃO





COMPORTAMENTO

36 QUERIDINHO DA FAMÍLIA

Criar filho único é uma tarefa que deve ser vista com bastante atenção pelos pais. Especialistas falam sobre a educação ideal, que é baseada na adoção de regras e limites



Queridinho da família

Por razões econômicas e sociais, vem aumentando o número de casais que optam por ter um único herdeiro. Mas, se não forem tomados alguns cuidados com a educação – desde os primeiros anos de vida –, a criança pode desenvolver o que os especialistas chamam de síndrome do filho único

Se Santos, de acordo com o Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV), é o município do País com o menor número de filhos por mulher – 1,4 para cada uma –, não é exagero dizer que a geração de bebês santistas, que hoje está no colo de suas mães, tem potencial para, daqui a alguns anos, sofrer da síndrome do filho único.

O psicólogo e antropólogo, Mauro Godoy, de São Paulo, diz que há uma pressão muito grande entre aquilo que a pessoa quer ser e o que os pais querem que ela seja. “Projetar no filho o que não conseguimos realizar em nossas vidas é uma tradição antropológica”.

A expectativa recai no xodó da família. Além de manter sob controle os sonhos para o seu bebê, os pais devem observar alguns cuidados na educação do pequeno ou da pequena. Do contrário, a criança, nas várias fases de crescimento, provavelmente apresentará a síndrome. Ela passará por um conflito de identidade, destaca o especialista, entre o papel de majestade desempenhado em casa e o de um menino ou menina comuns no mundo lá fora.

Ao dar de tudo e tendo dificuldade para impor regras e limites, a família pode fazer crescer na criança a sensação de exclusividade. Como consequência, ela se torna possessiva e infantil, dois sintomas comuns em filhos criados sozinhos, que faz com que encontrem lá fora dificuldade de se ver de igual para igual perante os colegas, comprometendo a boa convivência.

Para a pedagoga e psicopedagoga Luciana Pierry Cardoso, com essas características a criança vira um "pequeno ditador". Nesta condição, os papéis ficam invertidos: os filhos é que passam a mandar nos pais. "Eles determinam o que vão comer e o que querem comprar".

Família superprotetora

A preocupação, a exigência e a proteção em excesso são os erros mais cometidos por pais, avós e tios. De acordo com psicólogo Mauro Godoy, tratar a criança com normalidade e sem exageros trará muito mais benefícios para o seu futuro. O conselho estende-se aos pais e ao resto dos familiares. "Muitas vezes, ela é filha, neta e sobrinha única".

É assim com Giovanna Reple, 3 anos, que soma também o título de bisneta exclusiva. A mãe e orientadora pedagógica Aline Oliveira da Silva Reple, super-



Ou ele (o filho único) vai provar que é rei para o mundo ou que é normal para a família

MAURO GODOY, PSICÓLOGO

protetora assumida, conta que o mimo é reforçado pelos avós. "Eu os oriento para não cometerem exageros. Mas, quando brigo, a Giovanna diz que vai ligar para a vovó e o vovô. Ela ainda não tem noção de que é a única, porém, percebe que os amolece".

Os pais de um único filho encontram problemas em dizer o não, tão defendido pelos educadores, por representar a imposição dos limites necessários ao desenvol-

COMPORTAMENTO **ESPECIAL** BEBÊ & CIA

vimento da criança. Marcela Cardoso Braga, 6 anos, é a princesa da casa nas palavras da mãe, a funcionária pública Ana Cláudia Cardoso Braga, que reconhece a dificuldade de colocar freios na garota. "Dou o máximo de atenção a ela e, na hora de puxar as rédeas, minha filha me trata mais como uma amiga do que como mãe. Ela sempre contesta as minhas ordens e é difícil eu rebater. Mas, quando consigo dizer não vou com a minha decisão até o final", diz Ana. O pai, o dentista Paulo Braga Júnior, consegue controlar mais a criança.

Mauro Godoy explica que a permissão excessiva dos pais pode comprometer a construção da visão de mundo do filho. Isso porque até os 3 anos, o bebê não diferencia pessoas de objetos. "Se ele tiver a mesma disponibilidade de ambos, achará que os dois são a mesma coisa". A continuar assim, poderá, no futuro, ser um adulto possessivo, do tipo que pensa que tudo é seu, o carro, a mulher e os filhos".

Interagindo com outros

Incentivar o contato desde cedo com outras crianças, primos na família e colegas na escolinha, é uma atitude que funciona para ensinar ao filho único a fazer parte de um grupo. "É no ambiente escolar que ele aprende a dividir, a

respeitar o outro e a ser amigo", diz a pedagoga Luciana Pierry, que preferiu ser mãe de dois para distribuir o amor.

Para estimular Amanda Alves de Oliveira, 7 anos, os pais, a professora Adriana Aparecida Alves de Oliveira e o professor Moacir Alves de Oliveira, a levam a parques e trazem as amiguinhas da menina para casa. "Fazemos questão que ela tenha contato com outras crianças, porque no nosso prédio só há idosos", destaca a mãe.

Outro cuidado dos pais de Amanda é com relação ao excesso de mimos. "Policiamos um ao outro. Se percebemos que um está ficando mole demais, o outro dá um toque. Também respeitamos a ordem que cada um deu a ela".

Segundo a mãe, a menina chegou a pedir irmãos. Agora, compreende os motivos paternos para ficar apenas com ela. A bagunça de Amanda, no entanto, vale por duas. "Ela espalha todos os brinquedos de uma vez e faz a voz das bonecas. Parece que são duas crianças em casa".

Na ausência de irmãos, Victor Togeni Dadazio, 14 anos, foi estimulado a dividir as coisas com os próprios pais, o representante comercial Antonio Sergio Dadazio e a dentista Sandra Luz Togeni Dadazio. "Nunca fui de comprar tudo. E, quando tem alguma coisa única em casa, dividimos entre nós três, para que ele entenda a importância de compartilhar", ressalta Sandra. Como con-

seqüência, ela diz que o filho é tranquilo e obediente. Apesar do pedido da mãe, ele se recusou a dar entrevista.

Rei da casa

Ser o queridinho da família também traz consequências positivas para o desenvolvimento do bebê. Amado e protegido, o filho único cresce fortalecido e enfrenta os desafios sem medo de ser feliz. "O que tenho visto em consultório é que se esta pessoa também tem garra e força, sente motivação para crescer e se destacar, construindo na sociedade a mesma exclusividade que viveu em casa com a família", explica o psicólogo Mauro Godoy.

Dentro deste perfil, caem como luas as personalidades do cantor e compositor Cazusa e do cantor e ator Frank Sinatra, ambos filhos únicos bem-sucedidos. Eles literalmente mostraram ao mundo que eram especiais como acreditavam papai e mamãe.

Na adolescência, o filho número um pode se rebelar contra a condição de especial exaltando em demasia os próprios defeitos. "Ou ele vai provar que é rei para o mundo ou que é normal para a família". Godoy interpreta o recado da seguinte forma: "Ele está querendo dizer que prefere ser tratado com naturalidade". O alerta vale para pais, avós e tios que estão embalando o único bebê da casa.

A INFLUÊNCIA DA ORDEM

Assim como a exclusividade, a ordem de nascimento influencia a personalidade dos filhos. O psicólogo e antropólogo Mauro Godoy define quais são as principais características do primogênito, do filho do meio e do caçula.

■ **Primogênito:** É o maior e mais velho, aquele que todos respeitam e temem. A tendência é de se destacar em tudo que faz. Pode ser mais exigido para servir de exemplo para os outros irmãos. Sigmund Freud, o pai da psicanálise, era o primeiro filho.

■ **Filho do meio:** Já foi o caçula. Com o nascimento do irmão mais novo, segue dois caminhos: ou se sente promovido e fica independente, tornando-se, no futuro, uma pessoa bem-sucedida, ou assume o papel de abandonado, aquele que não se cuida nem resolve os próprios problemas. O piloto Ayrton Senna era o filho do meio.

■ **Caçula:** É o oposto do primogênito, o pequeno e o menor. Por isso, tenta compensar sendo muito bom em alguma coisa ou se contenta com a condição de inferior. O líder indiano Mahatma Gandhi era o caçula. ●

SUA CASA ESPECIAL BEBÊ & CIA

Espaço livre para brincar

Com a falta de segurança nas ruas, as crianças têm passado mais tempo em casa, onde acontece a maioria das brincadeiras. Por causa disso, elas precisam de um espaço para acomodar melhor suas atividades. Veja algumas dicas de como montar um cantinho para que recebam os amigos e se divirtam

A brincadeira é tão importante para as crianças como os estudos. Elas precisam de um espaço lúdico, onde possam soltar a criatividade e gastar a energia que têm. Não é tão difícil arrumar este lugar para seu filho. Basta organizar algumas coisas e dar a personalidade dele ao local – o tamanho não importa. Disponibilizar um cômodo ou uma parte do quarto para brincadeiras não significa *amontoar* os brinquedos em um canto. Alguns detalhes devem ser ajustados para não comprometer a diversão nem a segurança da garotada.

Segundo o arquiteto Samy Dayan, de São Paulo, em primeiro lugar deve-se escolher um tema para a decoração. “Para decidir, os pais têm que levar em conta a personalidade da criança. Se ela gosta de esporte, pode-se usar cores e desenhos que remetam ao futebol, por exemplo”.

Para casais que têm mais de um filho e dividem o mesmo espaço, Dayan aconselha temas *unissex*, caso sejam um menino e uma menina, ou neutros, para que não haja brigas entres os irmãos. “A divisão pode ser feita com prateleiras para as bonecas e outra para os carrinhos”.

Quando o cômodo da brincadeira é no mesmo local onde a criança dorme e estuda, é preciso planejar bem para aproveitar cada canto da melhor forma possível. A

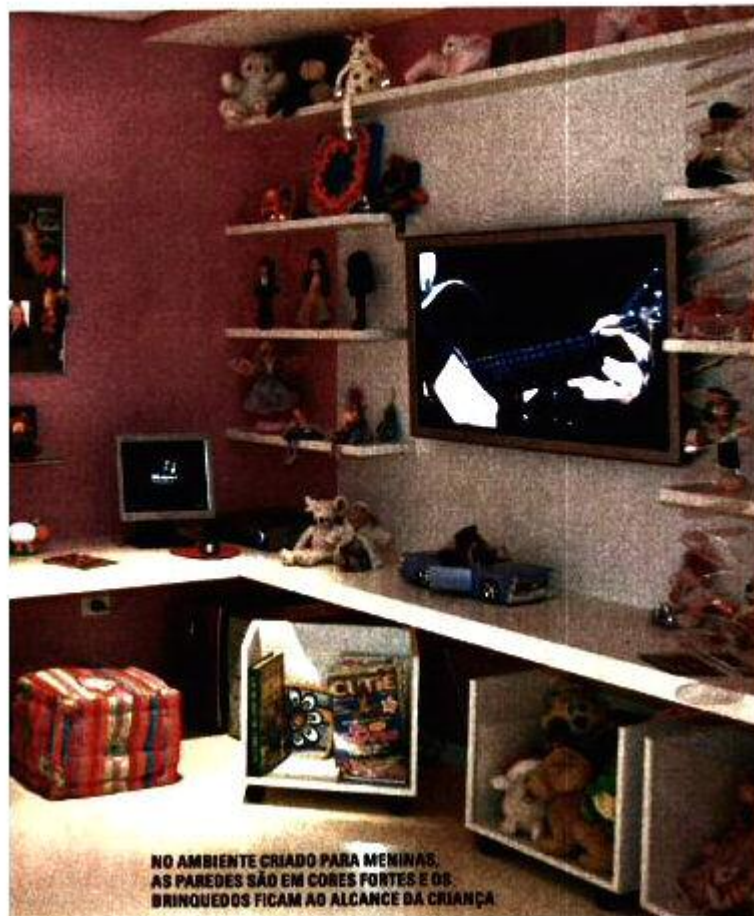


arquiteta Cláudia Hererro sugere uma cama suspensa, para que o espaço embaixo seja aproveitado com a organização dos brinquedos. Quem tiver quintal, pode optar por escorregadores, balanços e gangorras. “As crianças adoram as casinhas”, sugere Cláudia.

O próximo passo é distribuir os objetos que serão usados: eles devem ficar ao alcance da criança para estimular a independência. Não é necessário muitas peças porque o interessante é que se tenha espaço livre. As prateleiras e baús, para guardar o material, são os mais indicados. “Os próprios brinquedos já servem de enfeites. É só arrumá-los”, ensina Dayan.

Luz, cores e ação

Outro fator importante para compor o ambiente é a iluminação. O arquiteto Samy Dayan sugere luzes mais amareladas para dar aconchego ao local. “As fluorescentes são muito frias para este tipo de ambiente”. Para evitar acidente quando a criança for jogar bola, as lâmpadas de-



NO AMBIENTE CRIADO PARA MENINAS, AS PAREDES SÃO EM CORES FORTES E OS BRINQUEDOS FICAM AO ALCANCE DA CRIANÇA

vem ser embutidas – uma boa opção são os spots. Luminárias grandes e quebráveis não devem ser utilizadas.

A decoração fica completa com a escolha da cor do ambiente, que deve seguir o tema decidido e ficar em sintonia com a idade da criança. “Os tons fortes podem ser usados, mas sem excesso. Para as menores, de 3 a 5 anos, os mais neutros e pastel são recomendados”.

As cores fortes estimulam a criatividade. A arquiteta Emília Gonçalves, de São Paulo, é incentivadora dessa idéia. Mas quando o espaço também é utilizado para dormir, os tons neutros são os mais indicados.

Como é comum as crianças pintarem as paredes e móveis, os pais podem comprar lousas ou quadros para elas soltarem a criatividade. Móveis fáceis de limpar também ajudam a evitar que se estraguem com as obras de arte dos pequeninos.

Para completar a brincadeira, a segurança precisa ser pensada. “Telas de proteção devem ser colocadas na janelas e varandas. Nas tomadas, os protetores evitam choques”, alerta a arquiteta. ●



HIGIENE

42 CHEGA DE FRALDA

Grande desafio na vida da criança, a hora de fazer xixi e cocô sozinho requer paciência por parte dos adultos. Saiba o que fazer e quais são os sinais que indicam esse momento de independência

HIGIENE **ESPECIAL** BEBÊ & CIA

Chega de fralda

Um dos grandes desafios nos primeiros anos de vida é, sem dúvida, a hora certa de deixar a fralda e fazer xixi e cocô no penquinho. Esta independência é conquistada com ajuda dos pais, que devem ter cautela para não exagerar na cobrança e prejudicar o crescimento do filho



Para conseguir sucesso nesta fase é necessário que a criança tenha maturidade suficiente para controlar os esfíncteres – camadas musculares que contornam o ânus e órgãos genitais – e que conte com a paciência dos adultos. Alguns pais começam o treinamento antes de o filho demonstrar interesse, mas isso pode deixá-lo mais estressado. Algumas atitudes devem ser observadas para saber qual a hora certa de estimular a criança.

Segundo o pediatra Fábio Ancona Lopez, vice-presidente da Sociedade de Pediatria de São Paulo, um dos sinais de que está chegando o momento é quando o bebê avisa antes de evacuar ou urinar e pede para trocar de fralda logo após fazer cocô ou xixi. “Não há uma ida-

de exata para tirar a fralda. Muitos médicos afirmam que é aos 18 meses, porém há crianças que ainda não têm maturidade suficiente. É como andar e falar, cada uma começa no seu tempo. O melhor é observar estes primeiros indícios”.

Outro indicativo é quando ela começa a abaixar a calça sozinha e demonstra curiosidade sobre o que os adultos fazem no banheiro. Caso a criança pegue o penico e o use como brinquedo, colocando-o na cabeça, por exemplo, é sinal de imaturidade. “Ela tem que entender para que serve este acessório. Por isso recomendo que os pais comprem penquinhos sem muitos enfeites, para não se tornar mais um brinquedo”, explica a pediatra Tereza Cristina Moreira Femen.

Como quase tudo no relacionamento entre pais e filhos, a criança aprende pelos exemplos que vê dentro de casa. Por isso, levá-la ao banheiro e mostrar como os adultos o usam é uma boa saída. Lopez não recomenda o utilização de penicos. "Acho melhor colocá-la direto no vaso sanitário, com o redutor de assento. A criança vê seus pais fazendo e irá querer imitá-los. Mas, caso demonstre interesse pelo penico, tudo bem". Para Tereza Cristina, o peniquinho é melhor porque dá para apoiar os pés no chão e fazer a prensa abdominal, o que facilita a evacuação.

Tempo de compreensão

Em todo caso, ter paciência nessa fase é imprescindível, pois muitas vezes a criança pode apresentar medo de usar o vaso sanitário. "Muitas acham que uma parte do seu corpo saiu ou têm medo da descarga. Os pais não podem repreender se ela ficar assustada, devem conversar e explicar. Além disso, pressionar antes de a criança estar preparada pode acarretar consequências no funcionamento do intestino. Ela pode ter prisão de ventre ou perder o controle e evacuar facilmente", diz Lopez.

Por tudo isso, os pais têm que respeitar o ritmo e o temperamento do filho. A melhor hora para ensiná-lo é quando estiver calmo e disposto. Os tímidos e retraídos precisam de mais apoio e estímulos do que os extrovertidos. Na hora de decidir qual o momento certo, deve-se levar em conta se a criança não está passando por uma fase de mudança. Por exemplo, esperando um irmãozinho, entrando em uma nova escola ou trocando de babá. Adiar o processo até ela se acostumar com estas situações é uma solução. Se continuar resistindo, talvez seja melhor dar mais um tempo.

Para estimular o filho, após observar que ele está apto a tirar a fralda, os pais devem criar uma rotina. "Se a criança tem intestino regulado, coloque-a no penico um pouco antes do horário que costuma evacuar. Mas não a deixe lá por muito tempo, no máximo 5 minutos", explica Tereza Cristina.

Pequenos que não têm intestino regulado devem ser colocados para evacuar 20 minutos após as grandes refeições. Os pais devem elogiar sempre que eles tiverem algum progresso. Para facilitar, o melhor é adotar calças e bermudas de elástico, que eles possam tirar sozinhos.

Castigos que prejudicam

No caso de tentativas frustradas, os dois pediatras são contra qualquer tipo de punição. Segundo eles, deixar a criança molhada durante um longo período só serve para que a pele do bumbum fique sensível. Isso aumenta as chances de fazê-la segurar a urina e resistir a usar o ba-

TIRE A FRALDA QUANDO:

- **A criança expressa interesse em acompanhá-lo ao banheiro.**
- **Seu funcionamento intestinal é regular e previsível.**
- **Demonstra independência, querendo fazer as coisas sozinha, longe do seu controle.**
- **Sabe diferenciar o xixi do cocô.**
- **Pode e segue instruções. Se seu filho não dá ouvidos à maioria das suas instruções, é melhor trabalhar um pouco mais nesse assunto, antes de começar com um novo treinamento que requer a atenção da criança.**
- **Pode reconhecer, pelo menos alguns segundos antes, que vai fazer xixi ou cocô e dizer o que está para acontecer. Em muitas crianças, é fácil reconhecer os sinais. Por exemplo, algumas se escondem atrás da cortina ou saem da vista de outras pessoas, ou têm um olhar diferente, ou até mesmo outras manias como cantarolar ou ficar concentradas.**

nhheiro. Obrigá-la a ficar sentada no peniquinho durante muito tempo só provocará a resistência em usar o novo acessório.

Os conselhos dos profissionais são os seguintes: os pais devem coordenar o processo com outras pessoas que cuidam da criança – na escolinha, a babá ou parentes –, explicando como está sendo esta etapa e dizendo para seguirem as mesmas instruções. A ingestão de líquidos durante a noite deve ser controlada. É importante levá-la ao banheiro antes de dormir. Se acordar seca, os pais devem elogiar. Se despertar molhada, os comentários são dispensáveis, porque a situação já é constrangedora para ela.

Meninos x meninas

Os médicos confirmam que os meninos têm mais dificuldades de aprender a usar o penico, porém não sabem explicar o motivo. "Talvez seja porque são as mães que ensinam, então é mais fácil para a menina se identificar", afirma Lopez.

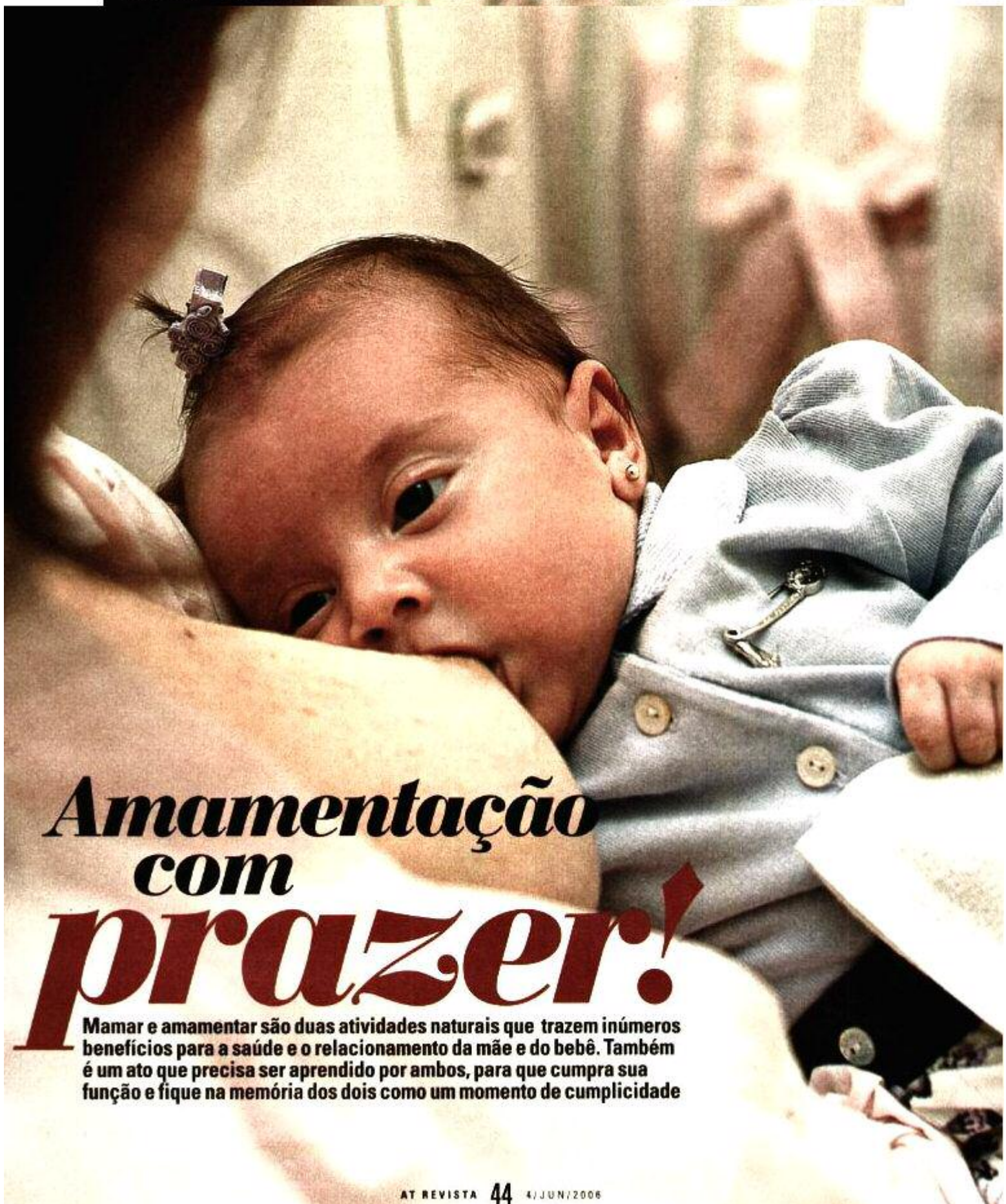
Para os meninos, o processo é dividido em duas partes: aprender a fazer cocô e xixi sentado e depois urinar em pé. Ele precisa contar com a ajuda do pai como exemplo. "Isso deve acontecer depois que ele já souber ir regularmente ao banheiro sentado". Mais uma vez, não force o processo, mais cedo ou tarde ele irá conseguir, já que na escolinha verá seus amiguinhos urinando em pé. ●



BEM-ESTAR

44 AMAMENTAÇÃO COM PRAZER!

Para quem se prepara para dar à luz, profissionais da área médica dão dicas de como amamentar, ato que, comprovadamente, é da mais pura cumplicidade entre mãe e filho



Amamentação com prazer!

Mamar e amamentar são duas atividades naturais que trazem inúmeros benefícios para a saúde e o relacionamento da mãe e do bebê. Também é um ato que precisa ser aprendido por ambos, para que cumpra sua função e fique na memória dos dois como um momento de cumplicidade



Sugar é diferente de mamar”, esclarece a pediatra Célia Cristina Machado, da Coordenadoria de Saúde da Criança e do Adolescente da Secretaria de Saúde de Santos. O primeiro ato, de pegar o bico da mãe, ao sentir o peito, é instintivo. Absorver os nutrientes do leite pela amamentação é uma questão de aprendizado e técnica para mãe e filho, que só requer muito amor e um pouco de paciência.

O que é mamar? É quando o bebê toma todo o leite de uma mama até que ela se esvazie, na hora e na quantidade que ele quiser. De acordo com Célia, um sinal de que a amamentação está correta é quando a mãe escuta a criança chupar, engolir e respirar. Os três sons indicam que ela está sendo alimentada e ingerindo vitaminas, anticorpos, gordura e até hormônio que a deixa calma. Segundo o Ministério da Saúde, ao receber o leite materno, o nenê fica livre de diarreias, inflamações no ouvido e problemas respiratórios. Por sua vez, a cada abocanhada do filho, a mulher se distancia do risco de ter sangramento após o parto, anemia ou câncer de mama e de ovários.

Com exceção das portadoras do vírus HIV ou de algum tipo de câncer e usuárias de drogas, todas estão aptas e têm leite de qualidade para dar de mamar pelo período mínimo de seis meses e até o filho completar 2 anos ou mais.

As mães santistas são exemplares no assunto. Pesquisa de 2004, da Secretaria Municipal de Saúde e do Instituto de Saúde do Estado de São Paulo, apontou que 48,87% dos bebês com até 4 meses de vida recebem exclusivamente leite materno e 40,7% se alimentam só da mãe até os 6 meses. Das crianças até 1 ano, 74,68% mamam no seio.

Líquido poderoso

No primeiro semestre, a criança nem precisa tomar água. O peito atende a todas as suas necessidades nutricionais. E, agora, os especialistas defendem que as mamas dispensam preparo, como pegar sol e massagens, durante a gestação. “Para que a amamentação dê certo, a mulher precisa de informação sobre a importância do aleitamento para o bebê e orientação de profissionais sobre a técnica”, afirma a pediatra Laís Graci dos Santos Bueno.

Esgotar o leite de uma mama para depois oferecer a outra é uma recomendação básica dos profissionais de saúde. “Os anticorpos estão no leite aguçado que sai primeiro. Mas a gordura, que fará o bebê ganhar peso, está no final. Por isso, a necessidade de esvaziar o seio”, detalha Célia Machado.

A amamentação deve ocorrer na hora em que a criança quer, inclusive de madrugada. “Uma vantagem de

alimentá-lo tarde da noite, é que, nesse horário, o hormônio chamado prolactina está mais presente no líquido. Ele tem efeito calmante para mãe e filho”, esclarece Célia Machado.

Sem relógio

Nada de contar os minutos quando estiver dando o peito. O próprio recém-nascido demonstra quando não quer mais. O ritmo da mamada também é ditado por ele.

De acordo com os pediatras, os prematuros podem encontrar mais dificuldade, porque lhes falta força para sugar. Nesses casos, a mãe retira o leite e o oferece em copinhos plásticos de café até que ele consiga mamar no peito. Nem pense em chuquinhas e mamadeiras, que só servem para que ele desaprenda a mamar no peito. Isso porque a pega do bico dos acessórios e a da aréola (parte escura do seio) são diferentes. Mamando de forma errada, o bebê não ficará saciado e voltará ao peito mais vezes.

Veja as técnicas corretas de amamentação recomendadas pelo Ministério da Saúde:

■ **Posição:** O corpo do bebê fica apoiado no braço da mãe, o pescoço na dobra do braço e as nádegas na mão. A barriga dele encosta na da mãe. Os dois devem estar em posições confortáveis.

■ **Boa pega:** A boca do bebê deve ficar bem aberta e o queixo tocar o peito da mãe. Os lábios inferior e superior voltam-se para fora. O bico do peito fica em cima da língua do bebê. Com isto, nas mulheres com aréola maior, esta fica mais visível acima da boca do bebê do que abaixo. Nas com aréola menor, toda parte escura do peito é abocanhada pela criança.

■ **Empedrou? Chacoalhe as mamas:** Leite empedrado é consequência de pega errada e causa inchaço, dor e vermelhidão nas mamas. O líquido fica concentrado em forma de gel próximo à aréola. Para fazê-lo fluir novamente, no lugar das bombas, os médicos agora recomendam chacoalhar as mamas. A mãe deve sentar com os pés apoiados no chão e o tronco levemente inclinado para frente. Segurando as duas mamas por baixo, com as mãos em forma de concha, deve chacoalhá-las leve-

PARA DAR TUDO CERTO

- Se o bebê pega mais um peito do que o outro, é natural que os seios fiquem de tamanhos diferentes. Ofereça o outro para igualar.
- No primeiro mês de vida, se o bebê for dorminhoco, acorde-o para mamar. Tire a roupinha, mexa com ele e acenda a luz. O intervalo entre as mamadas nesta fase deve ser de no máximo três horas.
- Depois que mamou, limpe a boquinha, gengiva e língua dele com gaze ou a ponta da fralda molhadas em água filtrada.
- Os suquinhos, inseridos a partir do sexto mês, devem ser oferecidos em copos, para não comprometer a amamentação.
- Se encontrar problemas, procure o serviço de saúde de sua cidade.

FONTE: TEREZA CRISTINA MOREIRA SEMER, PEDIATRA E CONSULTORA INTERNACIONAL DE ALEITAMENTO MATERNO

mente para cima durante uns três minutos. O exercício pode ser feito durante o banho morno ou na cama.

Rachaduras no bico do peito e ressecamento do leite são outros dois problemas enfrentados nesta fase, que são resolvidos em poucos dias se a mãe persistir em alimentar o filho. “Até naqueles casos em que o bico está muito machucado, uma parada de 4 a 24 horas sem oferecer o peito é suficiente para a cicatrização. Todos os problemas são contornáveis”, destaca Elsa Giugliani, presidente do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Com a orientação que recebeu de profissionais de uma unidade básica de saúde, Penélope Donato Ferreira, mãe de Pedro, 2 meses, superou a dor nos bicos que ficaram em “carne viva” nos quatro primeiros dias. “Valeu a pena. Ele está com 6,850 quilos. Não gasto dinheiro com leite, emagreci 17 quilos e me sinto bem ao amamentar”. A risadinha e a bochecha redonda de Pedro confirmam que ele está muito bem vivendo só do leite materno. ●



Até naqueles casos em que o bico está muito machucado, uma parada de 4 a 24 horas sem oferecer o peito é suficiente para a cicatrização

ELSA GIUGLIANI, PRESIDENTE DO DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ALEITAMENTO MATERNO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA