

Tem o nome de *Mãe-Bispo* e trata-se de um projecto de iniciativa privada levado a cabo por duas pessoas experientes no aconselhamento e acompanhamento às mães primíparas do concelho de Vila do Bispo. Uma enfermeira e uma mãe de três filhos, deslocam-se a casa das jovens mães, informando-as da importância da amamentação. Embora lhes tenham sido facultadas informações durante as consultas de vigilância pré-natal, na prática tudo se complica após a saída da maternidade.

## Amamentação

***“Dar de mamar ao meu bebé foi uma experiência única... chorei, mas de alegria. E se em alguns momentos tudo parecia complicado, “ele” ensinava-me e eu seguia o meu instinto materno. A sintonia surgiu naturalmente!”***

**Sandra Miguel \***

**A**MAMENTAR é um acto natural, que além de fornecer um alimento rico em nutrientes essenciais ao bebé, promove também a vinculação materna. Deve ser um acto desejado pela mãe.

A OMS e UNICEF preconizam que o leite materno possa ser oferecido de forma exclusiva até aos 6 meses e em complementaridade com a diversificação alimentar até aos 2 anos ou mais. Por outras palavras, até aos 6 meses não é necessário oferecer água, chá ao bebé (salvo excepções, por exemplo dias muito quentes), pois o leite materno contém nas quantidades exactas o que é essencial para suprimir as suas necessidades. Após início de alimentos sólidos, o leite pode e deve fazer parte da alimentação do lactente, podendo ser oferecido a qualquer hora, sem restrições, como “sobremesa” ou “aperitivo”.

Contudo, verifica-se ainda um desmame precoce em torno do primeiro mês, em resultado de alguns factores: regresso a casa no momento da “descida” do leite, falta de apoio e de informação, pressão de familiares, nomeadamente avós e vizinhas “entendidas”, mitos sobre o leite materno (leite fraco, presença de sabores estranhos, interferência de alimentos e animais na produção de leite...).

No que concerne à questão do regresso a casa, esta situação está a ser contornada com a realização de visitas domiciliárias à mãe/pai/bebé na primeira semana de vida, por parte de enfermeiros do Centro de Saúde, no sentido de aconselhar sobre esta temática e outras que surjam inerentes à chegada do novo elemento.

Relativamente à falta de apoio e informação, ocorre principalmente em mães primíparas (primeiro filho), pois embora lhes possa ter sido facultada informação durante as consultas de vigilância pré-natal, na prática tudo se complica, e as mães vêm-se num pós-parto sozinhas com um pequeno ser, que não trás manual de instruções, sendo difícil apli-

carem toda a matéria apreendida enquanto grávidas. Associado a tudo isto, está o incómodo e cansaço próprios do início desta nova etapa.

No dia de regresso a casa tudo se complica, além de ocorrer uma adaptação das tarefas domésticas, deixam também de se sentir “protegidas” e tudo passa a estar em redor do elemento mais novo.

A pressão dos familiares é algo que todas as mães frisam como “um suplício” pois estar com dificuldade em colocar o bebé à mama, muitas vezes com os mamilos gretados, dores por todo lado e ainda ter uma voz tipo “atendedor de chamadas” dizendo que “o bebé tem fome, ele tem pés frios, ele tem é manha, o teu leite é aguado...” digamos que não é agradável para ninguém. Algumas mães, não suportando esta pressão e fragilizadas que estão de um pós-parto acabam cedendo e a compra da lata de leite milagrosa torna-se a solução para todos os problemas.

É certo, que dependendo das circunstâncias, por vezes é mesmo necessário um leite artificial (se o peso do bebé não aumenta, se tem fome...), mas normalmente esta fase já é consequência de um conjunto de obstáculos progressivos.

Os mitos acerca do leite estão relacionados com aquilo que a mulher acredita como sendo o mais correcto. Do ponto de vista psicológico isso tem um grande impacto, pois uma mãe convicta de que o seu leite não é o melhor, acaba por diminuir a produção, pois cada vez que o bebé começa a mamar e chora em seguida a mãe associa ao leite e oferece um leite artificial.

Outro aspecto que por vezes algumas mães frisam, é do facto do aconselhamento que lhes é feito, ser demasiado impositivo “tem de” “deve”. Neste sentido foram realizadas diversas formações, com o objectivo de aperfeiçoar este momento de partilha de informação, individualizando cada situação e ajudando nos obstáculos encontrados.

Espero ter ajudado algumas mães a compreenderem o “porquê” de tanta dificuldade em torno da amamentação. Na realidade não é difícil amamentar, pois não querendo comparar, mas apoiando-me na situação, é um acto que ocorre de forma natural nos outros seres vivos.

\* Enfermeira

