

Mitos e verdades sobre a amamentação

Curitiba, PR (agosto de 2016) – No dia 1º de agosto, celebra-se o Dia Mundial da Amamentação – data que chama a atenção da sociedade para um dos momentos mais importantes na vida de mulheres que já passaram pela experiência de tornarem-se mães. De acordo com o último levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 160 mil bebês nasceram no Paraná em 2014, sendo 25 mil só em Curitiba.

O período da amamentação costuma gerar uma série de dúvidas, não só para mães de primeira viagem como também para aquelas mais experientes, já que cada gravidez pode representar uma novidade diferente. A pediatra e neonatologista Rosana Minela Pelanda, credenciada da Amil em Curitiba, esclarece alguns pontos sobre esse ato fundamental para o crescimento dos filhos.

- Amamentar emagrece?

Rosana Minela: Sim, pois a produção de cada litro de leite materno demanda um gasto energético de cerca de 940 calorias. Por isso, durante a amamentação exclusiva, orienta-se que a mãe ingira 500 calorias extras, por dia.

- É preciso reformular a dieta?

RM: Depende. A alimentação da mãe deve ser a mais variada possível, seguindo a pirâmide alimentar. O principal é ingerir muito líquido e ter uma alimentação saudável, evitando alimentos industrializados. Também é importante observar se a ingestão de determinados alimentos provoca cólicas no bebê.

- Existem leite fraco e leite forte?

RM: Não. Algumas mulheres podem ter a produção de leite diminuída, mas nunca dizer que seu leite é fraco. Um dos principais fatores que podem causar mudanças na produção do leite é o lado emocional. Por isso, para ter êxito na amamentação, a mãe precisa de total apoio da família, principalmente de seu companheiro.

- Durante o período de amamentação, é possível engravidar?

RM: Sim. Mas, se a amamentação for exclusiva e a mãe estiver em amenorreia (ausência de menstruação durante longos períodos), ela funcionará como um método anticoncepcional. Outro fator que diminui a probabilidade de engravidar é a alta frequência das mamadas.

- Quem tem silicone pode amamentar?

RM: Sim. A prótese mamária de silicone não impede a amamentação, embora possa causar algum desconforto.

Mais informações:

Relações com a Imprensa - Rio de Janeiro
Amanda Barbosa
amabarbosa@amil.com.br
+ 55 (21) 3805-1179 | (21) 99878-0162

Relações com a Imprensa - São Paulo
Maria Selma dos Santos
mariasantos@amil.com.br
+ 55 (11) 4197-1160 | (11) 97546-7519

- Mulheres que nunca tiveram bebê podem amamentar?

RM: Sim. É possível estimular a produção de leite em qualquer mulher, independentemente se gerou ou não um bebê, e existem medicações que auxiliam esse processo. A escolha depende principalmente da vontade da mulher e do vínculo com o bebê.

- Deve-se amamentar o bebê em intervalos de tempo predefinidos?

RM: Não. O intervalo das mamadas não é matemático; por isso, chamamos amamentação de livre demanda. Também não existe um tempo exato para cada mamada. O bebê pedirá mais leite ou sinalizará que está satisfeito quando começar a sugar de forma mais leve ou adormecer.

- O bebê sempre arrota?

RM: Nem sempre, mas, após cada mamada, a mãe deverá colocar o bebê de forma mais ereta para arrotar. Se não der resultado, deve colocar o bebê deitado, com a cabeça mais elevada para evitar que ele engasgue ou regurgite. E é muito importante nunca deitá-lo de barriga para baixo.

- Quem está amamentando pode usar anticoncepcional?

RM: Sim. A pílula pode ser usada, mas sempre com a orientação de um médico ginecologista-obstetra. Geralmente são receitadas fórmulas de baixa dosagem hormonal.

Mais informações:

Relações com a Imprensa - Rio de Janeiro
Amanda Barbosa
amabarbosa@amil.com.br
+ 55 (21) 3805-1179 | (21) 99878-0162

Relações com a Imprensa - São Paulo
Maria Selma dos Santos
mariasantos@amil.com.br
+ 55 (11) 4197-1160 | (11) 97546-7519