

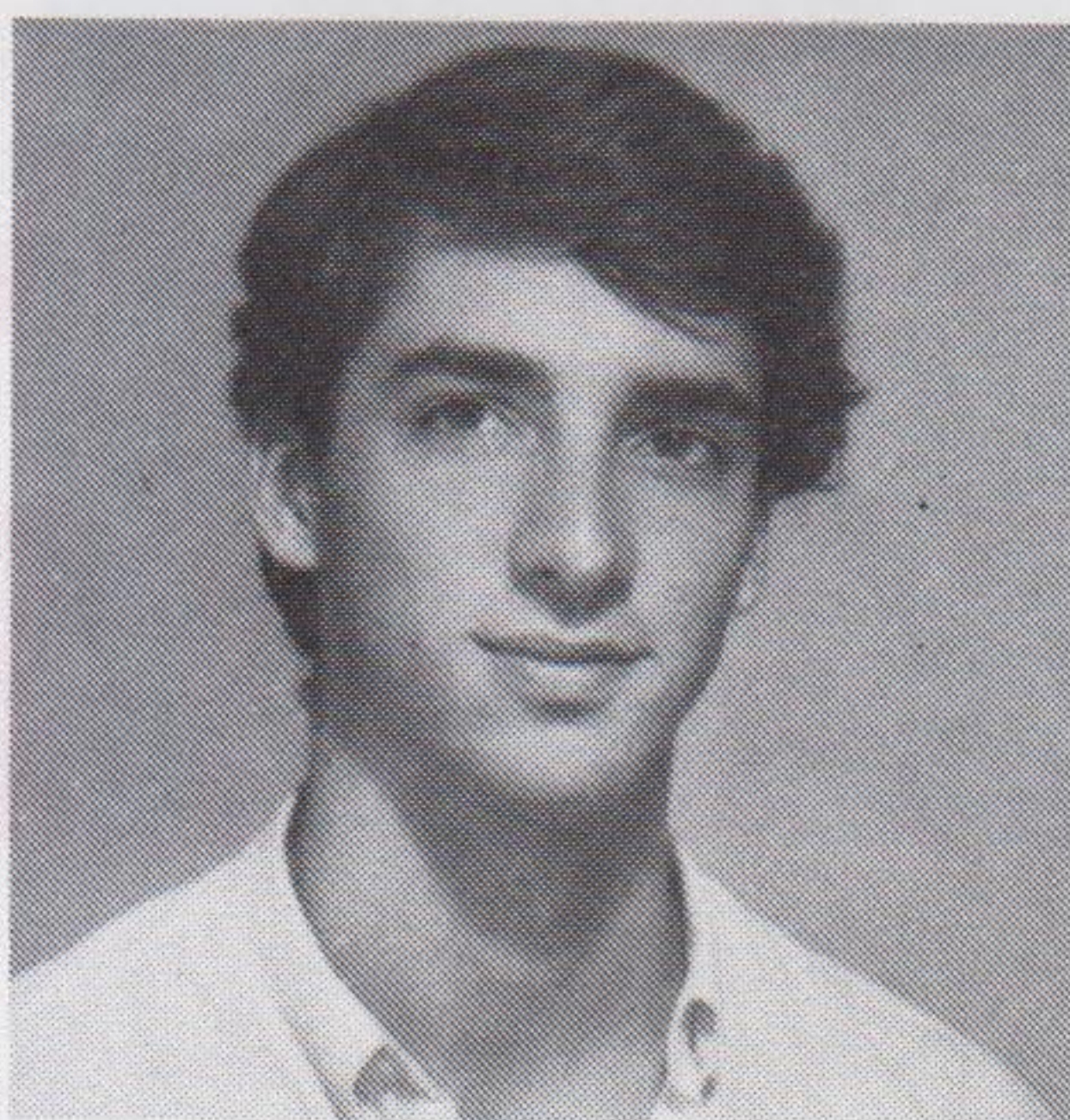
O aleitamento materno

António Pedro Graça *

Hoje convido-os a passear pela Galiza. Nesta província espanhola, separada do norte de Portugal pelo rio Minho, sentimo-nos em casa. Os galegos são simpáticos e acolhedores por natureza e quando começamos a falar crescem logo ali uma série de cumplicidades. O vocabulário é em muitas palavras idêntico ao nosso, depois o seu isolamento e vocação atlântica fazem-nos respeitar estes homens que em poucos anos passaram da mão-de-obra bruta que demandava as terras lusas para uma das províncias mais ricas do país vizinho, hoje em dia com problemas de emigração clandestina... portuguesa.

O que nos levou à Galiza nestes dias foi a realização de mais um encontro promovido pela Universidade de Santiago de Compostela, desta vez sobre o aleitamento materno. Tal como nós os espanhóis têm feito ultimamente um esforço enorme no sentido de que a maioria das mães amamente os seus filhos ao peito pelo menos nos 3 primeiros meses e se possível até aos 6 meses de idade.

Vantagens? São imensas. Basta referir que o leite materno possui 157 elementos conhecidos em proporções equilibradas para promover o crescimento correcto da criança. Este leite tem uma digestão e absorção facilitada, e o organismo materno é



de tal modo perfeito que o próprio leite adapta-se na sua composição consoante a criança se desenvolve ao longo dos meses de amamentação.

Além de promover um crescimento correcto pela sua riqueza e adaptação proteica, energética, vitamínica e mineral o leite materno possui na sua composição o que mais nenhum consegue: uma série de elementos protectores que defendem as crianças contra as infecções nos primeiros meses de vida.

No aspecto afectivo só as mães que amamentam poderão explicar os laços de ternura que se estabelecem neste acto entre os dois. De realçar ainda o aspecto económico que não pode ser descurado.

Estamos assim em presença de um alimento completo, pronto em qualquer lugar, com a temperatura sempre adequada, fresco e não contaminado.

É certo que nem todas as mães podem amamentar os seus filhos. Alguns tipos de medicação, determinadas

doenças, poderão impedir este acto, contudo essa percentagem é mínima. O que acontecerá muitas vezes é que, como este gesto não é instintivo, muitas jovens por falta de informação adquirem alguns problemas que as impedem de amamentar. A preparação para esta tarefa deverá começar alguns meses antes do parto com a massagem dos seios, com a preparação dos mamilos e com a aprendizagem de técnicas de amamentação. Deverão também durante este período evitar-se os soutiens apertados, as pomadas agressivas e os sabões, utilizando apenas água para lavar os mamilos.

Quanto à dieta da mãe não existem alimentos contra-indicados, devendo apenas evitar-se produtos que provoquem habitualmente alergias à mãe e beber bastantes líquidos na forma de água, leite e sumos de fruta.

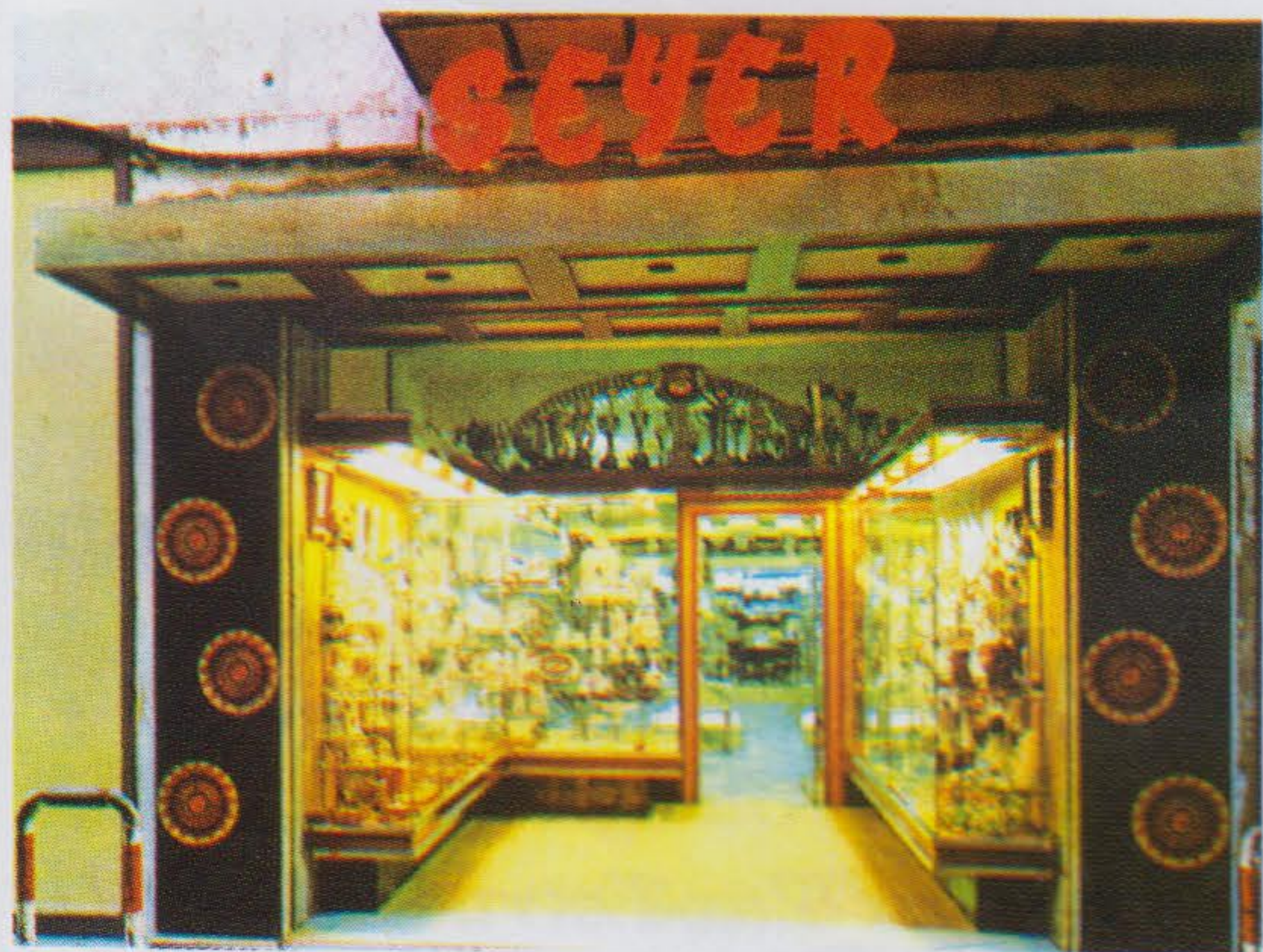
Além do efeito benéfico sobre o bebé, o facto de dar o peito induz uma menor incidência do cancro de mama e ajuda ao reequilíbrio do peso anterior.

Voltando a Espanha deixo-vos com um provérbio dos nossos vizinhos:

«La mejor leche del mundo, es la leche de mujer... se nota con solo ver el envase».

Até breve

* Nutricionista



SEYER

OURIVESARIA - ÓPTICA - PRENDAS

San Diego, 8 e Trajano, 4 - Telf. 32 08 19
AYAMONTE

Pérolas majóricas - Lladro - Swarovski

Bijuteria fina - Relógios

Artigos para lembranças

Óculos de sol e graduados