

Alimentação. Leite da mãe previne doenças e deve ser único alimento até 6 meses

Chás, sucos e até café no lugar de leite materno

Pesquisa mostra que mães dão outros alimentos na idade em que crianças deveriam só ser amamentadas

DANIELLA ZANOTTI

dzanotti@redgazeta.com.br

■ Os bebês estão recebendo café, chás, sucos, refrigerantes e até salgadinhos no lugar do leite materno. É o que mostra uma pesquisa divulgada ontem pelo Ministério da Saúde, feita em 27 capitais e em outros 239 municípios, somando informações de aproximadamente 118 mil crianças.

Antes dos seis meses, muitos bebês já experimentaram água (60,4%), chás (16,5%), sucos (37%) e outros leites (48,8%), quando o ideal seria mantê-las exclusivamente no aleitamento materno. Além das bebidas, foi constatada a ingestão de alimentos não saudáveis como bolachas, salgadinhos, refrigerantes e café por crianças com menos de um ano.

No Brasil, a Região Sudeste foi a que apresentou maior percentual de crianças recebendo comida salgada entre 3 e 6 meses de idade (28,9%), superando em mais de três vezes a Região Norte (8,9%). O pediatra Severino Dantas alerta para o perigo de oferecer outros alimentos, que não o leite materno, precocemente.

“O leite ajuda a prevenir doenças enquanto for consumido. Mas com uma alimentação irregular, a criança poderá no futuro ter problemas com

aumento do colesterol, triglicérides e também obesidade, além de dificuldades respiratórias, que sempre observo no consultório”.

O chá, por exemplo, interfere na absorção do ferro do leite materno e, em excesso, pode causar anemia.

ÁGUA

Dantas adverte que o próprio leite materno supre as necessidades da criança quanto à hidratação. “Além de ter todos os nutrientes adequados, ele tem água suficiente para hidratar a criança. Portanto nada de dar suco e água antes dos seis meses”.

Alimentos complementares só devem entrar na dieta do bebê a partir dos seis meses de vida, mas a amamentação deve continuar até os dois anos, ou mais. O ideal é introduzir a comida que é servida para a família na forma de uma papa.

“A partir de seis meses, a criança tem capacidade de fazer digestão adequada e começar a mastigar. Arroz, feijão, tudo com casca, só que amassado. Atenção para não peneirar e liquidificar, porque isso retira o valor nutritivo do alimento. É amassá-lo com garfo no prato da criança”, sugere o pediatra.

A boa notícia da pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde é que o tempo médio do período de aleitamento materno no país aumentou um mês e meio: passou de 296 dias, em 1999, para 342 dias, em 2008, nas capitais e Distrito Federal.



GABRIEL LORDÉLLO

ORIENTAÇÃO. Muitas mães participaram ontem da Campanha do Aleitamento Materno

Teatro para mães de primeira viagem sobre amamentação

Especialistas do Riso mostram com muito humor como a falta do leite prejudica o bebê

■ Levar conhecimento por meio de brincadeiras. Essa é a meta do grupo Especialistas do Riso, que estão participando da Campanha de Aleitamento Materno que acontece durante essa semana.

Os voluntários apresentaram uma peça de teatro e levaram sorrisos, mamadeiras e seios de brinquedo ontem para a Unidade de Saúde da Glória, que está funcionando atualmente no antigo Hospital Adventista, em Vila Velha.

“O objetivo é dar oportunidade para as mães de primeira viagem, principalmente para as adolescentes, aprender por meio do lúdico e do teatro a importância de amamentar o

filho”, diz a presidente do Projeto, Roszigraci Simões.

Na apresentação, duas situações são apresentadas: a de uma mãe que amamenta o filho, e uma outra que, por causa da vaidade e do ciúme do marido, não oferece leite materno à criança, que vive fraca e desnutrida.

A peça também será encenada na próxima sexta-feira, dia 7, às 10 horas, na Unidade de Saúde de Cobilândia, em Vila Velha.