

## No peito e na raça

Desde que fiz cirurgia para redução de mamas (há 10 anos atrás) sabia que poderia ter dificuldades para amamentar. Lembro que nem perguntei sobre isso ao médico, pois na época era algo totalmente fora da minha realidade, mas ele fez questão que eu soubesse.

Quando a Clara nasceu, mamou o colostro normalmente nos primeiros três dias. Em seguida, passei dois dias bem confusos com a apojadura. As mamas ficaram duras e quentes, Clara não conseguia mamar direito e chorava. Até aí tudo normal, indicando que o leite estaria descendo. Mas eu não via o leite sair ao tentar a ordenha manual ou com a bomba. Não entendia o que estava acontecendo.

No 5º dia de vida dela, fomos ao IFF onde foi confirmada minha baixíssima produção de leite. Naquele momento introduzimos o complemento, e foi um alívio imenso para mim pois pesamos a Clara e vi quanto peso já tinha perdido (16% do peso do nascimento).

Paralelamente, comecei a tomar tudo o que pudesse me ajudar a aumentar a produção: alfafa em glóbulos, Domperidona, Chá da Mamãe, canjica e muita água. O pediatra (Ricardo Chaves) me disse que acreditava muito em duas coisas: mamãe tranquila e bebê no peito o máximo possível.

A partir daí passei a dar 30-60ml de Nan a cada 3 horas (que interpretei assim: oferecia sempre 60ml e deixava que ela tomasse o quanto quisesse). A indicação do IFF era dar de copinho ou pela sonda (nunca mamadeira), e depois de experimentar os dois acabei optando pelo copinho.

Quanto ao leite materno, passei a seguir a estratégia de não oferecer o peito em intervalos inferiores a 2h 30min pois, no meu entendimento, era o período mínimo que meu peito precisava para encher. Aí sim, dava uma mamada “completa”.

No início acompanhamos o peso dela de perto e o ganho foi bem rápido.

Com 15 dias o pediatra nos liberou de acordá-la de madrugada para mamar a cada 3 horas, aumentando o limite para 6 horas caso ela não acordasse sozinha.

Com 20 dias ele sugeriu oferecer apenas 30ml e não mais 60ml.

Na consulta de 1 mês já relatei que às vezes ela rejeitava o copinho, virando o rosto pro lado, e eu não insistia.

Com um mês e meio ela já estava com um bom peso. Conversando com a Bianca Balassiano, contei da minha estratégia de esperar o peito encher para só então amamentar a Clara (intervalo de 2h 30min) e aí tudo mudou: ela me explicou que o leite é produzido na hora em que o bebê suga, assim como as lágrimas só são produzidas quando choramos. Disse que minha estratégia dos intervalos não fazia sentido e sugeriu que eu oferecesse o peito sempre que ela quisesse, mesmo que estivesse murcho.

Com essa mudança, Clara passou a rejeitar o complemento ainda mais até que, em questão de dias, ele virou passado. De tão natural que foi a transição, nem consultei o pediatra sobre tirar o complemento. Até porque não tirei, foi ela quem não quis mais..

Na consulta de dois meses, o pediatra se emocionou ao saber da grande novidade. Meu marido, todo orgulhoso de mim, disse: “é, doutor, foi literalmente no peito e na raça!”.

Clara agora está com dois meses e meio, e ainda custo a acreditar que entramos pra valer no time do “aleitamento materno exclusivo”!

*Tamara Rothstein, 03/09/2014*

