

## QUANDO SEU PARCEIRO QUER QUE VOCÊ DESMAME: CONSELHOS DE CORAÇÃO PARA MÃES QUE AMAMENTAM

Por AMY WRIGHT GLENN

Tradução livre de Bianca Balassiano / [www.possoamamentar.com.br](http://www.possoamamentar.com.br)

*“Ela está muito velha pra mamar. Você precisar parar.”*

*“De jeito algum meu filho vai mamar até os 3 anos!”*

*“Você está sendo egoísta. Amamentar depois de 1 ano é desnecessário. “Você só faz isso porque te dá prazer.”*

*“Eu deveria poder opinar sobre essa questão. Por que só você decide por quanto tempo ele vai mamar?”*

*“E se eu tirá-la de você e te obrigar a parar de amamentar?”*

Talvez você tenha ouvido estas exatas palavras. Talvez você tenha ouvido variações do tema. Em caso positivo, você entende o medo instintivo e a tristeza que acometem o corpo de uma mãe que amamenta quando uma demanda pelo desmame precoce é exigido – especialmente quando vem de seu parceiro.

A amamentação é uma das mais belas e suaves expressões de amor humano no planeta. Tragicamente, tornou-se um tema de discórdia entre você e seu parceiro. Palavras duras, exigências ou ameaças a respeito da amamentação podem estragar suas memórias deste momento. A tensão adicional em sua casa não é saudável para nenhum dos membros da família.

De acordo com a *Organização Mundial de Saúde*, *La Leche League*, *Associação Americana de Pediatria* e *Attachment Parenting International*, a mãe deve seguir amamentando – uma vez ultrapassado o mínimo necessário – enquanto houver desejo mútuo, seu e de seu filho. Todas estas organizações reconhecem o importante papel do pai ao oferecer apoio à mãe que amamenta.

Saber que você tem o apoio de tão renomadas instituições pode ser útil. Mas provavelmente não alivia a angústia emocional de sentir-se pressionada a desmamar antes que você e seu filho estejam prontos. Na realidade, declarações oficiais podem ser uma fonte de frustração para seu parceiro que quer, ou exige, ter um papel na determinação da duração da amamentação de seu filho.

A pergunta continua. O que fazer quando o apoio vital de seu parceiro é retirado? Você deveria desmamar por exigência?

Que as colocações a seguir possam fortalecer e encorajá-la no percurso de seu próprio caminho para responder a estas dolorosas questões.

## **APRENDER E COMPARTILHAR**

Leve o tempo necessário para pesquisar profundamente acerca dos benefícios da amamentação e da importância de prover um apego seguro. Talvez você esteja totalmente empenhada em um desmame guiado pelo bebê. Como uma mãe afirmou: “Somente uma pessoa decide quando meu filho estará pronto para desmamar, e essa pessoa é ele mesmo.”

Ou talvez você reconheça que uma mudança na dinâmica de amamentação pode ocorrer em qualquer um dos lados da equação mãe-bebê. Você pode estar aberta a uma abordagem gentil de desmame iniciada por você caso seus sentimentos em relação à amamentação mudem. Existem muitas abordagens gentis e respeitadas de desmame. Pesquisando, você poderá esclarecer porque a amamentação é importante para você e será capaz de articular uma visão particular acerca do desmame.

Mais importante ainda, convide seu parceiro para essa experiência. É importante compartilhar o que você aprende em sua pesquisa, e é ainda mais importante pedir a ele que pesquise por conta própria. Todos nós aprendemos melhor quando a motivação é pessoal. Talvez a falta de apoio venha simplesmente da ignorância. Talvez ele não saiba que a *Organização Mundial de Saúde* recomenda que as crianças sejam amamentadas até pelo menos dois anos como padrão mínimo de saúde. Ele talvez não entenda que os benefícios emocionais e físicos da amamentação continuam durante a primeira infância. Enquanto os dois pesquisam, vocês podem aprender, esclarecer e compartilhar suas reflexões – idealmente com compaixão.

## **IDENTIFICANDO QUESTÕES OCULTAS**

As questões que motivam seu parceiro a exigir o desmame precisam ser identificadas. Explore as possíveis causas da negatividade associada com a sua amamentação. Seu parceiro tem ciúmes? Ele está sentindo-se excluído da experiência de ter um filho? Ele tem seu próprio momento especial para construir importantes memórias de paternidade? Que memórias inconscientes seu parceiro carrega a respeito de seu próprio desmame? Ele fica constrangido com a sua amamentação? Ele quer acesso exclusivo ao seu corpo?

Vivemos em uma cultura patriarcal repleta de material explícito caracterizando o corpo feminino como fonte de prazer para os homens, no entanto as mães que amamentam em público enfrentam julgamentos. Vivemos em uma cultura onde a maioria de nós foi desmamada antes do tempo, talvez devido à pressão de nossos próprios pais. Vivemos em uma cultura onde somente uma minoria de crianças experimenta os benefícios da amamentação conforme a pretensão da natureza. Questões subjacentes dentro do casamento ou padrões ocultos provenientes da dinâmica social podem alimentar a demanda de um parceiro pelo fim da amamentação de sua esposa. Veja se pode identificar quais são as questões centrais. A amamentação é um sintoma de uma discórdia mais profunda que está sendo projetada sobre a relação mãe-filho.

## **ENCONTRE APOIO**

Amamentar sem o apoio de seu parceiro não é um caminho fácil de percorrer. Também não é fácil desejar que alguma coisa mude e encontrar resistência. Passei horas conversando com mulheres que se arrependem profundamente de ter cedido à pressão que as levou a desmamar precocemente seus filhos. Passei também horas conversando com homens que fazem um grande esforço para apoiar suas parceiras na amamentação. Eles sentem-se excluídos, com raiva, e às vezes revoltados pela relação prolongada de amamentação. Oferecer apoio genuíno para ambos os indivíduos nessa situação é vital para que uma resolução saudável seja alcançada.

Enquanto ambos procuram apoio, considerem encontrar outras famílias passando pela mesma situação. Deixe os homens falarem juntos a respeito de seus medos, esperanças e esforços quando se trata de apoiar suas esposas na amamentação. Em seu nome, fale franca e abertamente com outras mães que amamentam. Junte-se a fóruns virtuais de apoio a amamentação e procure amigos confiáveis. A pressão para parar de amamentar antes que você, ou seu filho, estejam prontos pode parecer esmagadora. Não mantenha esse estresse em particular. Tome coragem e compartilhe sua história com outras mães, você verá que essa situação é mais comum do que imagina.

Certamente, se as demandas de seu parceiro forem implacáveis ou transformarem-se em ameaças, procure apoio profissional. Um terapeuta de casal que entenda a importância da amamentação será de apoio inestimável. Não somente esta pessoa poderá oferecer encorajamento para a amamentação e uma abordagem gentil para o desmame, mas também poderá ser um mediador qualificado para ajudar seu parceiro a identificar questões subliminares que motivam suas exigências atuais, assim como apoiar ambos vocês em prol de uma comunicação aberta e honesta um com o outro.

## **MANTENHA-SE NUTRIDA**

Há uma sabedoria profunda encontrada na dinâmica natural entre uma mãe que amamenta e seu filho. Amamentar facilita a transição para o sono, ajuda a minimizar o estresse e fornece maravilhas nutritivas que a ciência ainda não foi capaz de decodificar totalmente. O período de amamentação é relativamente curto, mesmo que se estenda ao longo da primeira infância. Enquanto mãe e filho estão em harmonia, o vínculo construído através da amamentação deve ser apoiado. Lembre-se, você não pode voltar no tempo. Uma vez que a criança é desmamada, a etapa da amamentação – para aquela criança – acaba. Sua dor em ter este vínculo ameaçado espelha uma dor maior presente em nossa sociedade.

Enquanto você navega por essa dificuldade, você precisa nutrir-se. É necessário. Certifique-se de continuar alimentando-se bem e se exercitar. Se você tem uma prática religiosa ou espiritual, mergulhe profundamente na sabedoria do silêncio e/ou da oração. Encontre uma fonte de força maior do que a sua compreensão para elevar-se. Refugie-se na beleza da amamentação. Refugie-se na sabedoria da natureza. Encontre força no apoio de outras mulheres. Que estes presentes possam nutri-la neste momento.