

A alimentação da mamãe durante a amamentação



Muitas pessoas já ouviram a seguinte frase: “Meu leite é fraco”. Mas a verdade é que não existe leite fraco ou ruim, pois a mãe produz o leite ideal para o seu filho, com aquilo que ele realmente necessita.

No entanto, para que o leite fique mais rico em nutrientes especiais para o desenvolvimento e crescimento do bebê sem que a mãe deixe de eliminar o peso extra adquirido na gestação, são necessárias algumas alterações na dieta.

Existem alimentos que melhoram a qualidade do leite e ajudam na sua produção e em contrapartida, há outros que podem causar alergias e deixar os bebês agitados.

A dieta equilibrada, rica em gorduras insaturadas, carboidratos de lenta absorção, fibras, proteínas, vitaminas e minerais, é a melhor forma de melhorar o valor nutritivo do leite.

Seguem algumas dicas importantes para essa fase:

- O consumo de **água** deve ser adequado. Para saber o quando deve beber, basta fazer a seguinte conta: 50mL x peso em kg, por exemplo, se a mãe está com 70kg, deve beber 3,5L por dia, fracionado ao longo do dia.
- Os derivados de **milho** aumentam a produção de leite, sem se saber por exato o motivo que isso acontece. O indicado é consumir 1 porção de 3 a 5 vezes por semana.
- Os alimentos ricos em **ômega 3** são os únicos que, comprovadamente, ajudam no aumento da produção e qualidade do leite, como por exemplo peixes de água fria (salmão, atum, truta, bacalhau, anchova e arenque). Caso a mãe não goste desses alimentos, ela pode optar pela suplementação, mas sempre sob supervisão de um profissional qualificado. Além do benefício para a mãe, esse nutriente garante melhor desenvolvimento do cérebro do bebê.
- Para evitar **cólicas**, não consuma carne de porco, chocolate, leite de vaca integral, queijos gordurosos, embutidos, enlatados, frituras, doces e temperos fortes, como páprica, pimenta, corantes, etc.

- Os alimentos que costumam dar mais **reações negativas** no bebê quando consumidos pela nutriz são: Leite de vaca, refrigerantes, amendoim, frutos do mar, carne de porco, álcool e chocolate.
- **Café e bebidas com cafeína** devem ser consumidas com moderação (no máximo 2 xícaras de café ao dia), pois o excesso pode, além de deixar o bebe agitado, pode dificultar o ganho de peso adequado no bebe.
- O **Álcool** não deve ser consumido pela mãe durante todo o período de amamentação, pois esse é transferido para o leite e o bebê pode ficar alcoolizado e até mesmo dependente. Além disso, estudos garantem que o bebê pode ter seu sistema imunológico alterado por causa dessa bebida.
- O refrigerante é ruim para o bebê por causa do açúcar e conservantes, que aumentam as cólicas e pioram o estado nutricional no bebê. Já a **água com gás** não tem esse efeito, mas não por isso deve ser usada no lugar da água mineral.
- Mães **vegetarianas** devem ter acompanhamento nutricional pois a ingestão de aminoácidos, vitaminas e minerais pode necessitar de suplementação.
- Para melhorar o **paladar** das crianças para que aceitem melhor os alimentos quando introduzidos, estudos garantem que a mãe deve variar a alimentação e evitar a monotonia na alimentação. Estudos realizados na Europa garantem que o sabor dos alimentos consumidos pela mãe é transferido para o leite em questão de minutos e permanecem por até 8 horas, como é o caso da menta. Esses estudos ainda verificaram que as frutas cítricas e vegetais amarelo-laranjados alteram inclusive a coloração do leite. Isso indica que a alimentação variada da mãe pode influenciar na aceitação do bebê quando começar a comer. No caso das mães que utilizam fórmulas, a mudança das marcas podem causar o mesmo efeito.
- Muitas pessoas tem a seguinte dúvida: Se a mãe bebe **leite de vaca** ajuda a aumentar a produção do leite materno? Isso é apenas um mito. Pelo contrário, o consumo excessivo de leite de vaca e derivados pode desencadear inúmeros problemas para o bebê, como cólicas, alergias, intolerâncias, etc.
- A outra dúvida é: Amamentar ajuda a **emagrecer**? Sim, o ato de amamentar pode aumentar o gasto calórico da mãe em até 800 calorias (equivalente a quase 2 horas d corrida). Porém, as dietas restritivas podem alterar a composição do leite, sendo necessário um acompanhamento nutricional para verificar o que pode e o que não pode ser retirado do cardápio.

Benefício extra do leite materno:

Estudo recente mostrou a presença de uma substância no leite materno que não pode ser encontrado nas fórmulas. Trata-se de uma secreção inibidora de tripsina (proteína presente no intestino) denominada PSTI. Sua função é proteger a glândula das enzimas digestivas produzidas por ela mesma e assim protege o intestino do feto. Porém, isso só ocorre quando a amamentação é exclusiva, sem uso de fórmulas adicionais, água ou os famosos chazinhos terapêuticos.

Dra. Mariana Ferri d'Avila
Nutricionista - CRN 23.786

www.marianaferridavila.com.br