
Vol.2 N°.5, 2021

MÃES QUE ESCREVEM



Aleitamento Materno
Relatos de amamentação, informação e apoio

Quem somos?

Somos uma revista digital lançada em 2017 feita por mulheres que querem mostrar sua maternidade de forma real, não romantizada e fazer do mundo digital uma rede de apoio entre outras mulheres, que também são mães.

Falamos sobre política, feminismo, cotidiano, filmes e séries, sexualidade, raça e etnia, saúde mental, relacionamento, etc. A ideia é dar condições para mulheres que já tem voz ocuparem espaços que também são delas, inclusive o digital.

Envie seu texto

É mãe e tem vontade de escrever? Este espaço é seu!

Envie seu texto para:

[contato@maesqueescrevem.com.br](mailto: contato@maesqueescrevem.com.br)

Acompanhe nas redes



@maesqueescrevem

@revistamaesqueescrevem

Estamos pautadas em 2 dos 17 objetivos de desenvolvimentos sustentáveis da ONU



ODS5 - Igualdade de gênero

- Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas;
- Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas em toda parte;
- Aumentar o uso de tecnologias de base, em particular as tecnologias de informação e comunicação, para promover o empoderamento das mulheres;
- Adotar e fortalecer políticas sólidas e legislação aplicável para a promoção da igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres e meninas em todos os níveis.

ODS16 - Paz, justiça e instituições eficazes

- Acabar com abuso, exploração, tráfico e todas as formas de violência e tortura contra crianças;
- Promover e fazer cumprir leis e políticas não discriminatórias para o desenvolvimento sustentável;
- Garantir a tomada de decisão responsável, inclusiva, participativa e representativa em todos os níveis;
- Desenvolver instituições eficazes, responsáveis e transparentes em todos os níveis.



Carta à leitora

Há quem diga que temos espaços que nos acolham, mas não é bem assim; por sermos mães já nos colocam a sobrecarga da culpa e da abnegação do ser mulher. Nos colocam num papel romantizado que estamos cansadas de atuar. Temos voz, mas precisamos de espaços que façam com que elas ecoem cada vez mais alto.

Queremos falar livremente que amamos nossas crias, mas não gostamos da maternidade. Queremos falar que nossos filhos não moram com a gente sem sermos julgadas. Queremos que os amigos nos olhem como sempre nos olharam. Queremos que familiares respeitem nossas decisões, queremos ser nós mesmas, além de mães.

E é por isso que este projeto está no ar, para desmistificar o que é ser mãe.

Obrigada a todas as mulheres que abraçam essa causa. Esse espaço é nosso!

Bem-vindas à realidade, informação e uma dose de senso crítico. Boa leitura!

Joice Melo, editora e fundadora.

Realização

Mães que Escrevem

Idealizadora

Joice Melo - @a.jomelo

Textos dessa edição

Ana Paula Maciel Monteiro

Rachel Fernandes

Eliza Sampaio Quinteiro

Letícia dos Santos

Elaine Muller

Jaqueleine Barbosa

Aline Saraiva

Anna Fernandes

Daniele Vasconcelos

Claudia Pereira

Nathaniele Alive

Valeria Torres

Andrea Zingara

Colunistas

Danielle Barreto

Gabriele Barboza

Especialista

Edilaine Ferro - Nutricionista

As dificuldades por trás da beleza da maternidade

Poderia ser fácil entrar na maternidade, mas não teria graça e nem toda a glorificação existente se não houvesse todas as dificuldades.

As dores da gravidez e as noites mal dormidas não são nada quando comparadas com sua nova responsabilidade, que é cuidar do ser mais lindo e ao mesmo tempo mais frágil do mundo. Poderia dizer que estou escrevendo esse texto como antigamente, em um documento do word no meu laptop e com um café do lado, mas é mentira.

Escrevo no meu celular enquanto amamento minha filha, que não hoje decidiu que não quer ficar no berço.

Poderia também ser fácil dizer que a recuperação da cesárea é tranquila, enquanto estou na terceira semana e ainda sinto dores e sofro vendo minha casa suja, sem poder fazer esforços.

Tudo poderia ser mais fácil,

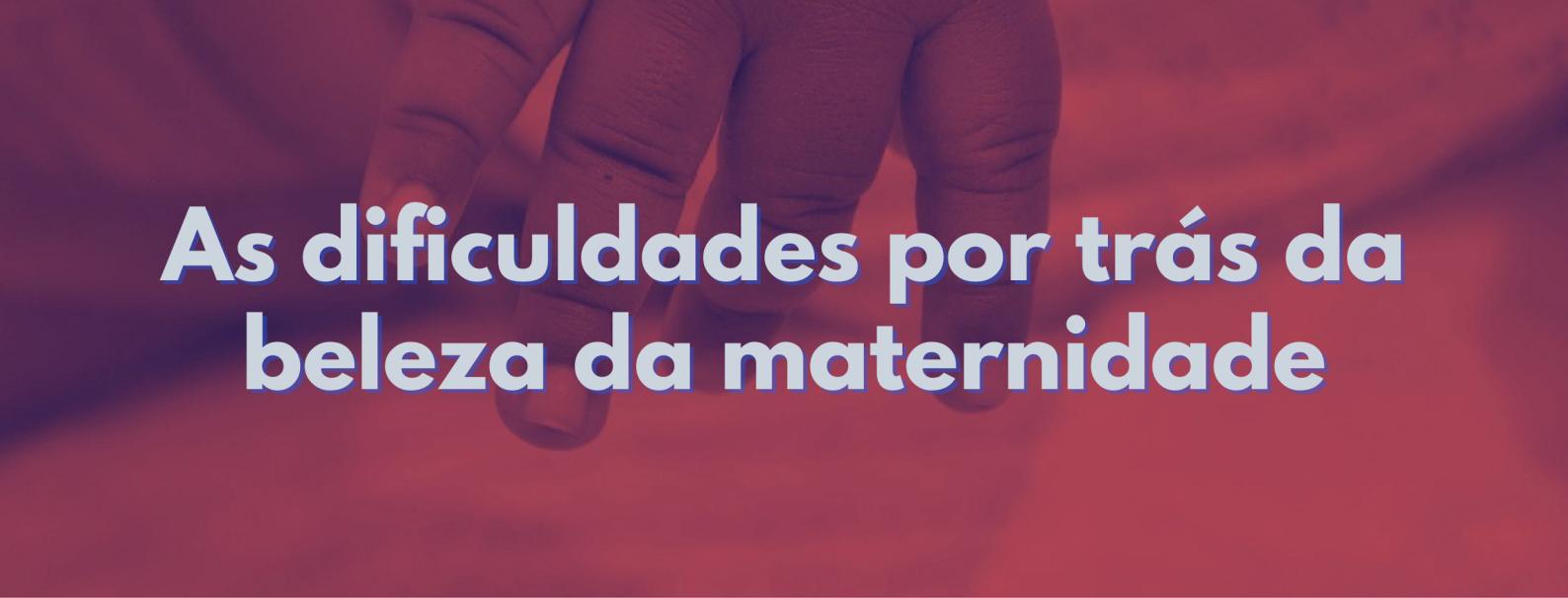
roupa lotado e sem tempo de tomar banho, a maternidade continua sendo a melhor coisa do mundo.

Tudo se anula quando olho para o meu pedacinho de amor e sinto o amor transbordar ao lembrar que ela saiu de mim e que está linda e saudável.

A maternidade é um giro 180 graus na vida de qualquer mulher. É o momento mais mágico e mais maluco da vida. Eu sinto falta do que eu era antes, mas ao mesmo tempo eu não lembro o que eu era antes da Louise vir na minha vida.

Eu enterrei o que eu era no passado e deixei nascer uma mãe. Sim, a maternidade é morte e nascimento. É confusão e explosão de amor, choro e alegria, falta de tempo para você e todo o tempo do mundo para o seu bebê.

São muitas mudanças, novas rotinas e um dia de cada vez. Aos poucos a gente vai aprendendo que as cólicas não



As dificuldades por trás da beleza da maternidade

Cada dia é um dia e no final cada mãe é uma mãe.

O renascimento pode ser mais ou menos difícil para cada mulher, mas no final o resultado será sempre uma mãe apaixonada pelo seu filho que sempre, eu digo sempre, dá o seu melhor, do seu jeito, para continuar firme e forte nessa jornada chamada maternidade.

O renascimento pode ser mais ou menos difícil para cada mulher, mas no final o resultado será sempre uma mãe apaixonada pelo seu filho que sempre, eu digo sempre, dá o seu melhor, do seu jeito, para continuar firme e forte nessa jornada chamada maternidade.

Doeu muito no começo, mas depois era simplesmente delicioso amamentar. É um momento muito introspectivo.

De conexão. Lembro das vezes em que ele tão bebezico buscava meus olhos enquanto mamava e como era delicioso vê-lo cair no sono depois de mamar. Segui na livre demanda, ou seja, dava o peito tantas vezes quantas o Henrique quisesse e amamentação exclusiva até os 6 meses.

Ouvia muito que ele poderia beber água e chá após o terceiro mês, mas a verdade é que a Organização Mundial da Saúde e tantos outros órgãos recomendam a amamentação exclusiva até os 6 meses do bebê e só então, depois iniciar a introdução de alimentos e qualquer, outra bebida. Me perguntavam se “ele mamava a cada 2 ou 3 horas”, mas eu nunca sabia responder essa pergunta. Eu dizia “ele mama quando quer e quanto quer”.

E seguia a conversa “mas quanto tempo dura uma mamada”. Outra pergunta que eu não sabia responder. Eu nunca contei o tempo da mamada.

O tempo é inimigo da amamentação. E a livre demanda é a melhor amiga. Desde quando alguém te convida pra jantar e diz “olha, mas você tem que comer em até 40 minutos, ok?”. Não.

O bebê mama quando e quanto ele quiser. Essa é a recomendação da OMS.

E sabe o motivo?

O motivo é que o leite materno contém todas as proteínas, açúcares, gordura,

vitaminas, água, anticorpos, glóbulos brancos que o bebê necessita pra ser saudável, se desenvolver e crescer adequadamente.

Você já deve ter ouvido também alguém falar “ah ele não engordou porque eu não tive leite suficiente e/ou meu leite é fraco”.

**Não
existe
leite
fraco!**

Aliás esse é só um dos diversos mitos da amamentação. “Não tenho bico pra amamentar”, “Colostro não alimenta” são alguns exemplos.

São raríssimos os casos em que uma mulher não consegue ter leite suficiente. Na grande maioria das vezes o que falta é apoio, informação e técnica. E, mesmo assim, ainda existe a possibilidade desta mãe buscar ajuda em Bancos de Leite.

E a maioria dos médicos simplesmente não entendem nada de amamentação. Não conhecem as técnicas e acabam desencorajando o aleitamento materno.

“Mas eu amamentei meu filho e ele teve pouco ganho de peso. Daí o pediatra mandou entrar com a fórmula”.

Muitas vezes o pediatra simplesmente não sabe o que fazer e o que ele aprendeu é dar fórmula pra substituir ou complementar o leite materno. Acontece que muitas vezes o ganho de peso está dentro da curva de crescimento e ok. Explico.

Seu bebê engordou 800g de um mês pro outro. Você pode achar pouco. O pediatra pode achar pouco. Mas o parâmetro é sempre a curva de crescimento. Se ele está dentro da curva, ok. Não tem essa de “ganhou pouco peso”. Se estiver fora da curva, aí sim é caso de se aprofundar na causa do problema.

Outro ponto é que talvez aquele bebê não está com a pega correta. A mãe pode estar abalada, sem apoio, encorajamento, enfim, uma série de fatores. Nesse caso o melhor seria uma consultora de amamentação.

É óbvio que existem casos e casos. Há mães que realmente precisam utilizar a fórmula e isso é muito importante, para ambos. Há também mães que não querem amamentar e optam pela fórmula e ok. Tudo há de ser respeitado. O que as vezes me entristece são mães que não possuem todas as informações sobre a amamentação e seguem dizendo que “não teve outro jeito”. Muitas vezes tem jeito sim.

Já ouvi também muitos relatos de mães que ofereceram mamadeiras e chupetas para o recém nascido e este teve dificuldades depois em acertar a pega no seio da mãe e acabam desmamando cedo demais.

Isso porque por mais que a mamadeira tente copiar o bico do seio, nunca será a mesma coisa.

Mas também já ouvi muitas mães que deram mamadeiras e chupetas para seus bebês que continuaram mamando tranquilamente. Então acho que é uma questão de informação e decisão. Simples assim.

Quando Henrique tinha por volta de 5 meses, numa sexta-feira meu leite empedrou. Quanta dor. Eu chorei o dia inteirinho. Tive que massagear o seio (de uma forma bem forte e intensa) pra despedir e ainda bem que ele mamou tudo pra esvaziar.

Nunca tive mastite, mas amigas que tiveram relataram a imensa dor que foi. Neste caso a consultora de amamentação é realmente a pessoa mais indicada pra auxiliar e, se o caso, encaminhar a algum médico. Mas no caso de mastite, se procurar ajuda bem no início a recuperação é bem mais tranquila. Amamentar é um ato de muito amor, entrega, cuidado e vínculo.

É desafiador, claro, mas faz a gente se conectar de uma forma muito singular com o bebê.

Feliz lua de leite.

Fernanda Misumi



MATERNIDADE ATÍPICA E O SUICÍDIO

Priscilla Ramoni

Depressão, suicídio, prevenção, são palavras habituais ao mês de setembro. São centenas de soluções carregadas de julgamentos da dor alheia. Porque a dor de uma pessoa famosa causa mais comoção que aquela pessoa a sua frente? Quando vejo nas redes as mães atípicas perfeitas, me pergunto, quantas dores estão por trás daqueles filtros? Criar um filho com deficiência só é lindo quando se tem os recursos necessários para isso, do contrário é ingenuidade.

O que é lindo e mágico nessa jornada, é o amor incondicional por nossos filhos e a capacidade, às vezes, sobre-humana que temos de resiliência. Infelizmente, muitos pais e mães não conseguem lidar com toda essa sobrecarga. MÃes abandonadas, casos extraconjugais, falta de recursos, isolamento social, não ter rede de apoio, frustração e a não realização profissional, são apenas alguns dos gatilhos para a depressão acontecer.

Raramente, essas mães são percebidas, a dor se instala e as que não suportam,

perdem a batalha e cometem o suicídio.

Nenhum método é capaz de arrancar a profundidade da dor de alguém da noite pro dia. É preciso acolhimento, apoio, afeto.

DEPRESSÃO É UMA DOENÇA E TEM TRATAMENTO

A você mãe, não busque a perfeição, isso chega a ser uma violência contra si mesma, busque ajuda.

Pratique o auto amor, o autocuidado e até mesmo o auto perdão. Antes de ser mãe, você é um ser humano. Eu te entendo. Eu te apoio. Eu sou você.

A você que conhece as mães exemplares, ofereça ajuda, você não sabe quantas dores e renuncias estão escondidas ali. Se você conhece uma mãe que silencia suas dificuldades, ela é a que mais precisa de ajuda.

Existem diversas formas de se pedir ajuda contra a depressão, é preciso ficar atento. Conscientização deve ser feita todos os dias, antes que seja tarde demais.

cesárea e já me sentia "menos mãe". "Que droga de mãe eu serei se nem produzir alimento para ela eu consigo?", pensei de imediato quando recebi essa notícia. Me senti perdida. Me senti um lixo. Me senti a pior mãe do mundo. Me afundei na depressão. E para piorar a minha situação, parentes e desconhecidos me julgavam e criticavam me dizendo que eu deveria aceitar que eu só não amamentava porque é chato, porque dói, porque cansa. Eu não saberia isso. Eu não tive a chance de acontecer.

Ficava olhando para ela dormindo e pedia desculpas. Disse que ela merecia uma mãe melhor. Pensava que jamais teria aquele tal vínculo cósmico que tanto falavam. Era como se eu estivesse condenada a ser uma mãe ruim e me sentia culpada, mesmo que eu tivesse tentado de tudo.

Minha filha foi crescendo e a minha percepção foi mudando. Fui percebendo - especialmente como mãe solo - que eu não tinha perdido a oportunidade de ter vínculo. Que eu só não ia experimentar a amamentação.

Que anticorpos viriam com as vacinas, não somente da amamentação exclusiva. Percebi que tinha muito mais além do leite. Demorei muitos anos - 5 para ser mais exata - até entender que eu não tinha motivos para carregar aquela culpa. Que culpa não é algo que uma mãe deve ter. Que eu não abandonei minha filha por não amamentar, mas que eu fui atrás da melhor alternativa possível.

"Mãe, eu estou com você, vai ficar tudo bem.", ela disse ao pegar na minha mão quando recentemente fui fazer exames de sangue. E de repente eu lembrei de tudo o que eu vivi, o que eu senti e pensei que não perdi vínculo nenhum, mas criei um bem forte por inúmeros motivos. Acredito sim que a amamentação é importante e apoio essa ideia. Mas também me lembro de que cada caso é um caso e que nenhuma mãe nesse mundo é uma mãe ruim porque não amamentou (independente do motivo). Ninguém deve carregar essa culpa.

Aline Saraiva

É necessário se preparar para a amamentação?

Atualmente, apenas 40% dos bebês recebem leite materno nos primeiros 6 meses de vida e destes, menos da metade permanecem com a amamentação continuada até no mínimo 24 meses como é preconizado pela OMS. Parece bobagem, mas 823 mil mortes de bebês seriam evitadas se esse número de crianças amamentadas aumentasse.

A maioria das mulheres desejam amamentar e essa semana é dedicada a esse fortalecimento. Porque quando falamos em amamentação, falamos em mais que a dupla mãe- bebê, estamos falando de saúde pública.

A importância do leite materno, quase todo mundo já sabe e quando o desejo é amamentar, logo na gravidez já surgem as dúvidas, afinal precisamos nos preparar?

A maioria das coisas fluem naturalmente, mas a amamentação não é algo que flui

assim tão fácil, quando o bebê chega muda tudo, muda o sono, muda a fome, muda os hormônios e o foco das pessoas ao redor, que antes era na mãe, agora passa a ser no bebê. Por isso, se você está grávida, se prepare para amamentar se este for seu desejo. Quando eu falo em preparação, não estou falando em buchinha natural no mamilo, estou falando de se preparar com informação, saber o que vai precisar, saber que uma rede de apoio é essencial, saber que vai encontrar obstáculos e qual o caminho para vencê-los.

**Edilaine Ferro, nutricionista,
especialista em populações, consultora
em aleitamento materno, mãe da
Clarice e dos gêmeos Miguel e Gabriel.**



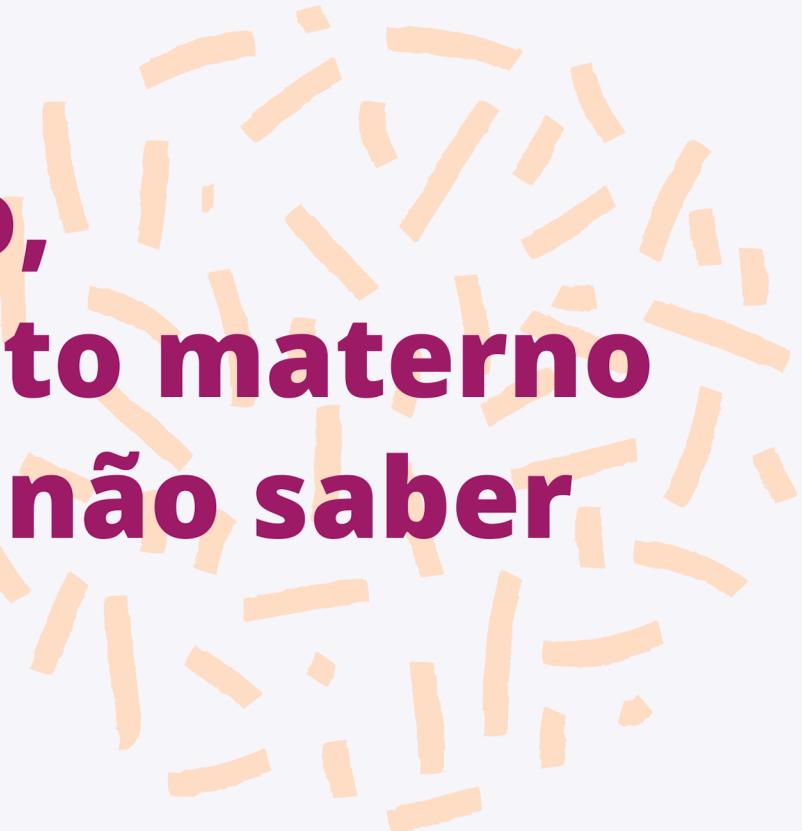


Desromantização da amamentação

Quem disse que não?
E quem disse o porquê?
A mulher com sua cria
Passa café, corre-cotia
Senta no chão
Sente as estrelas
Varre do peito o cansaço
Mira a lua andando no céu (Ela anda...)
E ela, ali, presa, livre
Plena, exausta
Vive correndo
E, se corre vivendo
Vivendo se doa
Se dói Se atordoa
Virou a noite
Passou o dia, a mulher com sua cria
Criança no peito
A barriga no tanque
O sono que bate
A febre que insiste
A vivência, real ilusão
Passa a vizinha, presta atenção: Aqui não pode dar o peito, não
Quem já viu mulher render leite?
Quem já viu moleque crescer forte?
Leveza, só na televisão
Na rotina, o tropeção
O palpite, quente como o pão
Aquele, o da massa fresquinha...
Que pena, teve jeito não...
Acabou virando carvão
Quem disse que não?
E quem disse o porquê?
Menina no banho Mulher se depila
Alimenta a criança E se esvai em choro sentido
Por que tanta solidão?
Carregar no ventre Levar no colo
Aleitar no peito Seguir caminhando, fazendo o trajeto
Aquele mesmo
Que disseram ser o certo Nutrir o menino, de leite e afeto

Eliza Sampaio Quinteiro

Depressão, aleitamento materno e a dor de não saber como agir



Quando eu estava grávida já estava em depressão, não queria ser mãe e me sentia culpada por isso. Parte do meu sentimento de não querer meu bebê era porque cresci ouvindo que filho é atraso de vida, que filho estraga, etc. Aliás, boa parte da minha depressão na vida foi pelo fato de me sentir um fardo pra minha mãe. Na minha cabeça, ela poderia ter sido uma mulher de sucesso se eu não tivesse atrapalhado. Ainda carrego isso comigo, mas é papo pra outra hora.

Quando eu me sentia feliz por ter meu bebê, imediatamente me sentia culpada.

Como eu poderia estar feliz com uma coisa que estragaria minha vida pra sempre?

Assim eu levei a gestação em casa e devido a várias dificuldades financeiras eu tive que trabalhar (em parte foi pra me afastar de casa e afastar de mim o sentimento de inútil que eu carrego por não conseguir ter vontade de levantar e cuidar da minha casa e do meu marido). Minha casa sempre foi (e ainda é) uma bagunça, mas ficar ali piorava cada vez mais minha depressão (pelos motivos que já falei) e com as coisas tão difíceis (até comprar um x-salada era impossível pra gente)

tomei coragem e fui procurar emprego grávida. Por sorte consegui.

Meus dias foram passando, a gestação também e eu vivendo como se não fosse nada demais (inclusive eu até brincava dizendo que não ia amamentar, não queria nada caído - tenho um grande complexo com minha aparência). Mas chegou o dia, meu pequeninho nasceu e tudo o que eu queria era ser tudo pra ele, desde o alimento ao alento.

Primeiro dia ok, ele estava morrendo de fome porque não pude amamentar assim que nasceu pois faltava um exame para saber se estaria tudo certo. Amamentei e a sensação era um pouco esquisita, mas nada demais. Achei fofo meu porquinho (ele roncava pra mamar) se alimentando de mim. No segundo dia alguma coisa estranha aconteceu, estava doendo e pensei: "ué, mas ontem tava de boas. Não deve ser nada, vai passar." No terceiro dia, ele chorava de fome e eu chorava junto porque a dor era horrível e eu não queria continuar. Me senti um lixo.

Como um mamífero não quer amamentar? Era o mínimo que a natureza esperava de mim e nem isso eu conseguia fazer.

Ouvir meu filho com cólica a noite porque a fórmula fazia, mal me doía, minha depressão aumentava. Busquei ajuda em um grupo de mães, disse que já havia trocado de fórmula algumas vezes porque eu sentia que aquilo fazia mal pra ele e fui apedrejada.

Como uma mãe em sã consciência daria mais de uma fórmula pro bebê que não tinha um mês? Ok, vocês também podem me julgar, mas normalmente a mãe sabe quando algo não está fazendo bem para o filho. Tanto que assim que cheguei no Aptamil meu filho conseguiu dormir tranquilo, sem cólica. Aquilo foi um alívio pra nós, eu estava sozinha com ele (o pai trabalhava a noite para tentar dar conta das contas).

Éramos eu e meu pequeno. Meus parentes que me ajudavam só ficavam de dia afinal todos tem suas vidas.



Às vezes minha mãe ficava, mas não era sempre que dava. Eu olhava aquele pinguinho de mim e chorava, pedia perdão por não conseguir fazer o mínimo por ele. A pediatra me entendia, aliás hoje ela é minha amiga e eu a considero muito porque ela foi uma das poucas que me acolheu nesse momento difícil.

O tempo foi passando e eu vi meu pequeno sem cólica, forte, crescendo. A culpa foi diminuindo, mas nunca sumiu. Tudo bem, posso conviver com isso. Quando começou a creche vieram as doenças e eu tive que escutar que se eu tivesse amamentado isso não aconteceria.

Naquele dia voltou tudo, voltou todo o inferno interno. Tanto que eu ainda tento amamentar, mas eu sei que ele não quer.

Eu ainda tenho leite e ver meu filho preferir a mamadeira me machuca, mas o que eu posso fazer?

A mamadeira foi a mãe dele todo esse tempo, por que ele iria me querer agora?

Ver esse leite no meu peito me dá um sentimento de fracasso tão grande que dói, mas tento não pensar nisso. Não quero lembrar das horas que eu passava tirando leite pra dar pra ele pra não precisar dar o peito até que ele cicatrizasse, não quero lembrar do dia que consegui encher uma mamadeira de 240 mL com muito custo (depois de horas) porque na bombinha meu leite nunca saia direito e por um descuido caiu tudo no chão. Aquele dia eu entendi a verdade da expressão "chorar pelo leite derramado" porque eu chorei como criança ao ver todo o meu esforço no chão, todo o alimento do meu pequeno no chão. Aquilo foi triste.

Enfim, tomara que um dia essa culpa acabe e eu entenda no meu íntimo que eu sou mãe mesmo que não tenha amamentado, mesmo que tenha tido DPP e mesmo que eu tenha todos os meus defeitos. Eu sou mãe e no fim do dia é meu colo que ele procura pra dormir.

Letícia dos Santos



Maria Smith - Remígio / PB



Lauanne Araujo - Campo Grande / MS



Ninna Rocha - Umuarama / Paraná

"Faltam políticas públicas e incentivos de toda ordem, mas (pra variar) culpam unicamente a mulher pelo fracasso na amamentação"



Não sei descrever com palavras bonitas toda a poesia do ato de amamentar, mas faço este texto meio burocrático por achar que tenho algo a dizer que contribua com as reflexões proporcionadas pela SMAM, além disso, hoje minha filha completa seis meses do lado de fora da barriga. Ela que já chegou mostrando que não teríamos mais controle sobre nossas vidas como antes, sabotando nossos planos e enchendo nossa vida de possibilidades.

Durante a gravidez eu já dizia que tinha muito mais medo do “depois” do que do parto. Meu parto não saiu como planejado o que me fez ficar ainda mais apreensiva com uma questão importante do pós-parto: a amamentação. Assim como tinha certeza que desejava ter o parto mais respeitoso possível, também tinha total certeza que conseguiria amamentá-la sem dificuldades.

Com a cesárea nos últimos momentos, depois do resultado ruim de um exame, eu me inundei de incertezas: “a cesárea vai atrapalhar a apojadura?”, “será que a recuperação da cirurgia será dolorosa?”, “vou conseguir amamentar na primeira hora de Cecília neste mundo?”.

Cecília nasceu procurando o peito, mas tivemos que adiar este momento por conta da posição incômoda da mesa de cirurgia. Nossa golden hour não existiu (foi no máximo uma golden half hour), mas enfim chegou o momento!

Já no quarto, veio toda sedenta para mim que estava numa posição pouco favorável (toda costurada), mas feliz por poder enfim abraçar e alimentar minha filha. Depois de três ou quatro dias o leite desceu e mesmo com toda a informação que eu tinha foi muito difícil. Peito duro, todo empedrado, cheio de leite, eu sem saber fazer massagem direito, sem saber ordenhar,



com o bico do peito começando a rachar.

Amamentei chorando algumas vezes, num tormento que durou quase uma semana. Depois disso, a quantidade de leite foi diminuindo, se adequando às necessidades da minha filha, aprendi a fazer direito a massagem e a ordenhar o que por acaso “sobrasse”.

Bem, por que estou contando isso? Para dividir a experiência, mas também para reconhecer meus privilégios, que deveriam ser direito de toda mulher que deseja amamentar, o que é um ótimo exercício de empatia (tentem em casa).

Durante todo esse processo tive quatro coisas que, no meu caso, foram fundamentais: apoio incondicional do meu companheiro, acesso à informação de qualidade, tempo para tentar e vontade de amamentar. Vamos lá: vontade de amamentar muitas mulheres têm, mas pela falta dos demais pontos citados acabam não conseguindo, por isso vou focar nos outros pontos. Obviamente que existem as mulheres que não têm vontade e tudo bem.

O apoio do meu companheiro foi crucial, pois assim tive todo o tempo que precisava para me dedicar às massagens, para me conectar com a minha filha, para me recuperar da cirurgia.

Além de muito carinho, muita atenção, muito oferecimento de água e muito suporte mesmo. Li muito (sempre buscando informação de qualidade) por isso já sabia, ao menos teoricamente, as dificuldades que enfrentaria pelo caminho.

Primeiro não deixei que minassem minha confiança, pois sabia: que meu leite não era fraco, que ele ainda ia descer, que Cecília perderia um pouco de peso nos primeiros dias de vida. Depois fui tentar entender um pouco da dinâmica da amamentação (sobre a pega correta, os ductos mamários, funcionamento da apojadura), aqui agradeço especialmente à minha doula e à enfermeira contratada para o parto domiciliar frustrado (duas mulheres que me ajudaram muito neste processo). Tempo, gente, foi essencial também.

A mulher pode ter a vontade que for, mas se ela não tiver tempo para se dedicar neste começo será muito mais difícil amamentar. Aqui a minha licença-maternidade do funcionalismo público (de seis meses) com meu companheiro em casa por mais de um mês fez total diferença. Quase todo dia me pego pensando nas mulheres autônomas ou nas que estão na informalidade e que precisam retornar quase que imediatamente ao trabalho e no quanto deve ser difícil para elas



enfrentar todos estes obstáculos. Enfim, textão mesmo (mas muito longe de esgotar o assunto) para dizer que não há nada mais injusto do que julgar uma mãe que não conseguiu amamentar.

Pode ter faltado rede de apoio, tempo ou informação de qualidade (ou ainda tudo isso junto), pois o que não faltam são palpites que minam nossa confiança em nutrir: “esse bebê não larga o peito porque seu leite não sustenta”, “ele não dorme a noite toda porque seu leite não sustenta”, “ele chora porque seu leite não sustenta” (como se bebês nunca chorassesem por outros motivos).

Faltam políticas públicas e incentivos de toda ordem, mas (pra variar) culpam unicamente a mulher pelo fracasso na amamentação. Ou seja, a amamentação exclusiva por seis meses (o que considero uma vitória) é fruto de todo um contexto favorável aliado à minha vontade de amamentar (e continuando agora com a introdução alimentar).

Não sei qual seria minha história com a amamentação se alguns desses fatores tão importantes para mim não funcionassem como funcionaram.

Seguimos firmes por aqui, com minha filha com 70 cm, 9,300 kg, um monte de dobrinhas gostosas, prontas para a nova fase de palpites:

“ela não é grande demais para ainda mamar em você?”, “ela não come porque mama demais, experimenta deixar com fome pra ver”, “o seu leite virou água, por que continua oferecendo esse peito murcho pra menina?”

Jaqueline Barbosa



Reflexões sobre o amamentar

Estou aqui pensando em coisas sobre maternidade que lemos na internet e sempre me deparo com a questão da amamentação. Eu sempre desejei amamentar o Davi. Pra mim vai além do alimento, é vínculo, é conexão, são duas vidas ainda conectadas em uma. Porém, amamentar não é nada fácil e romantizar este momento não dá. Claro que cada um tem a sua história, sua vivência, mas uma coisa é certa, cabe somente à mãe decidir amamentar ou não. Os desafios são muitos! No início, até a adaptação de mãe e bebê, os dois choram. Estão se conhecendo, se doando. Isso já daria um novo texto. O peito dói, sangra, machuca, pesa... O bebê chora, não pega direito, a barriguinha faz barulho, sente fome. Você questiona se realmente está conseguindo alimentar seu bebê, se vai dar a mamadeira, se vai desistir.

Porém, o que mais dói são os comentários, palpites, críticas, as sugestões... Amamentação não é automática! Precisa de muito mais do que peito, leite e um bebê. É um trabalho árduo! Amamentar não só quando ele sente a necessidade do alimento, mas para se sentir acolhido, protegido... Devemos estar disponível a todo momento! Confesso que minha vida gira em torno das mamadas. Só faço o que dá quando não estou amamentando. Livre demanda dá trabalho! E precisamos estar cientes! Nossa corrente é capaz de prover tudo que o bebê necessita. É mágico prover vida e alimento. Essa é uma das sensações mais poderosas que se pode ter quando geramos um bebê. Somos tudo o que ele precisa e lhe basta. Porém, em muitos casos a amamentação não acontece dessa forma, e tudo bem não amamentar! O importante é alimentar criando o vínculo, promovendo o acolhimento e criar a conexão que mãe e bebê precisam para aquele momento tão especial. Com certeza, para nós, mães de peito ou de mamadeira, uma lembrança repleta de sentimentos.

Rachel Fernandes

“

**E no mês que simboliza a luta pelo
incentivo à amamentação trago esse
registro de um dos momentos mais
felizes da minha vida.**

Danielle Barreto



E no mês que simboliza a luta pelo incentivo à amamentação trago esse registro de um dos momentos mais felizes da minha vida. Quem convive comigo conhece bem essa história de espera e ansiedade. Foram alguns anos de tentativas até o tão sonhado positivo. Vivi a gestação com intensidade, curti cada momento, escolhi cada detalhe e me preparei para chegada dela. Mas, infelizmente, nem tudo saiu como esperado e ela (agitada que só ela) parecia que estava com pressa de estrear no mundo. Nos deu um baita susto e chegou aos meus braços com 35 semanas. Por esse motivo não pude amamentá-la nas primeiras horas de nascida, ou melhor, eu não pude nem ver o parto. Mas enquanto a amamentação não acontecia ela ia sendo cuidada por anjos, vestidos de branco e com estetoscópios no pescoço e eu seguia, sendo

instruída e orientada para assim, manter a lactação e estar preparada para o grande dia.

Sim, ele aconteceu! O grande dia chegou uma semana após o seu nascimento. Foi tão gostoso! Senti, naquele momento como já estivéssemos feito aquilo antes

Ela pegou o mamilo com aquela boquinha pequenina e sugou, e eu? Adivinha? Chorei, por ter conseguido. Daquele dia em diante, minhas manhãs, tardes, noites e madrugadas passaram a ser bem cansativas, me sentia fraca e às vezes até com tontura pois optei por fazer o aleitamento materno exclusivo e em livre demanda. Mas sei que foi importante para nós duas.

Sophia se alimentou exclusivamente de leite materno durante os seis primeiros meses de vida. Após este período, introduzi outros alimentos, mas mantive o aleitamento materno até

que ela completasse três anos de idade, pela manhã e à noite. Mas por ela mamava o dia inteiro...como gostava daquele mamá.

Até hoje, ela tem fascínio pelos meios seios, adora cheirá-los e acariciá-los.

Sei que para muitas mulheres a experiência da amamentação, é bem difícil, outras nem têm a oportunidade pois precisam voltar logo ao trabalho. Por isso, acredito que se faz necessário ações de promoção, apoio e incentivo que busquem estratégias para que mais mulheres possam ter uma boa experiência de amamentação com seus filhos, e guardar boas lembranças deste tempo, tão importante para mães e filhos, como eu e minha filha guardamos. Apoiar o aleitamento materno se faz necessário para a sobrevivência, proteção e desenvolvimento de nossas crianças. Não estou dizendo que foi fácil, não foi mesmo! Mas foi importante para nós duas e principalmente para o desenvolvimento dela.

A expressão “tirar leite de pedra” faz alusão à seca do sertão, quando se sobrevivia à seca, ou refere-se a um resultado positivo dentro de uma situação extremamente desfavorável. No meu caso, o segundo significado faz mais sentido. Sou mãe por adoção de um garoto de quase três anos, mas que chegou em minha vida aos 39 dias de idade.

Quando recebi o telefonema da psicóloga da Vara da Infância convidando-me para uma conversa, nem de longe imaginei que meu filho já havia nascido. Naquele dia, mil situações passaram pela minha cabeça. Talvez a psicóloga quisesse fazer uma sugestão de alteração de perfil, ou talvez ela precisasse me dizer para desistir de adotar, pois eu já contava com cinco anos de espera, enfim, pensei em tudo, menos que ela fosse me dizer que seu convite era, na verdade, uma convocação! Uma convocação? Sim. Uma convocação para informar que um bebê havia nascido há 32 dias e que eu tinha 24 horas para responder formalmente se o aceitaria como filho. Saí da Vara da Infância com mil tipos de sentimentos.

Tirando "leite de pedra"

**SOU MÃE POR
ADOÇÃO DE UM
GAROTO DE
QUASE TRÊS
ANOS, MAS QUE
CHEGOU EM
MINHA VIDA AOS
39 DIAS DE
IDADE**

Meu único pensamento era o de preparar um enxoval para sua chegada. Mas talvez o que um bebê de 39 dias mais precise seja se alimentar, não? Juro que em momento algum me lembrei disso e muito menos de que modo eu faria isso, tamanha era minha vontade de estar com ele nos braços e poder oferecer todo o meu amor.

Bebê conforto, carrinho, fraldas, mordedor, a lista é longa. Em 3 dias eu estava com um enxoval daqueles que povoam os sonhos de muitas gestantes. Eis que chegou o momento, 7 dias depois da ligação mais importante de toda a minha vida, de ver meu filho. Me olhei no espelho por várias vezes me perguntando: será que ele vai gostar de mim? Mas, e o leite do bebê, mamãe? Ah, esse pequeno, grande detalhe, ainda não existia em minha mente. Eu estava eufórica demais para me lembrar de que precisamos nos alimentar. A ficha só foi cair quando a equipe do Núcleo de Apoio Especializado me entregou o Lorenzo envolto a uma manta fina, pois fazia calor, e uma sacola contendo algumas peças de roupas, uma lata contendo fórmula (leite artificial) e uma mamadeira.

Mamadeira? Sim, ele costumava mamar como qualquer outro bebê, respondi para mim mesma.

Desse momento em diante, não pensava em outra coisa a não ser em como nutrir saudavelmente meu filho e criar uma conexão, um vínculo afetivo com ele. Fiquei expert em preparar mamadeiras: aprendi a dosar a temperatura da água, esterilizar mamadeira, enfim, tudo o que faz parte do universo do aleitamento materno. Mas não aprendi a técnica de amamentar utilizando medicamentos para aumentar a produção de prolactina ou a sucção do bebê no peito para produzir meu próprio leite. Na realidade, à época, eu nem sabia dessas possibilidades e somente bem depois soube que existe Banco de Leite Humano.

No entanto, o leite é doado apenas para crianças prematuras ou para aquelas que estão em situação de risco. Para mães adotivas não existe a doação. Para mim nunca foi um problema amamentar meu filho em público, embora eu sempre preferisse fazer isso em casa e com todo o conforto possível.

Andrea Zingara



**Precisamos
falar sobre
amamentação**

Esse não é um texto romantizando a amamentação ou resumindo isso a um ato de amor.

Se eu faço desse momento um momento de conexão e amor, aí tudo bem, mas jamais ditaria isso como regra porque sei o quanto amamentar pode ser doloroso, solitário e exaustivo.

Eu consigo entender quem, por algum motivo, não conseguiu amamentar e sinto que às vezes os textos sobre ~amamentação ser, unicamente, um ato do amor, podem ser um problema para mães que se sentem pressionadas e culpadas. Não é o que eu espero com esse texto.

Aqui eu gostaria de falar sobre como amamentar é bom, isso mesmo, bom. Não deveria ser exaustivo se as redes de apoio de fato apoiasssem, não deveria ser dolorido se a gente fosse informada desde sempre que amamentação não é automático e que precisamos nos preparar pra isso, e com preparar eu não quero dizer passar pomada, esfregar o bico ou seja lá o que for, é ter informação de qualidade sobre os benefícios de amamentar e de como procurar ajuda caso algo não dê certo de primeira.

Não deveria existir tanta culpa se nós fossemos apoiadas ao invés de no primeiro problema alguém chegar e falar que “é melhor dar uma fórmula porque você não vai dar conta”, falar o quanto nosso leite é “fraco”, ou que todo choro é fome, não deveria ser algo que nos pressiona se as pessoas

respeitassem nossas escolhas e assim por diante.

É exaustivo se manter bem pra produzir leite e, além disso, se manter forte para lidar com toda uma cultura do desmame que insiste em nos empurrar uma fórmula, uma IA antes do tempo, lidar com profissionais descapacitados, com uma família que não apoia ou com um parceiro que não se envolve como deveria.

É importante que façamos as informações de qualidade chegarem para todas nós, importante tirarmos dos nossos ombros essa culpa (mais uma entre tantas), importante entender que o Agosto Dourado ou todas as postagens, campanhas e textos em prol da amamentação, não são de forma alguma para atacar mães que não amamentaram seus filhos, mas uma forma de apoio para aquelas que querem e que por muitas vezes acabam sozinhas nessa luta.

É necessário que falemos cada vez mais sobre os benefícios de amamentar, e os riscos de não fazê-lo, que levemos em conta a saúde dos nossos bebês. Para isso eu desejo que sejamos cada vez mais acolhimento e colo para mulheres que sabem exatamente o que precisam fazer, só querem ser apoiadas e respeitadas.

Que sejamos livres para fazermos o que sabemos que é melhor pra nossas crias.

Daniele Vasconcelos

Meu filho mais velho tinha oito meses quando descobri que estava grávida novamente. Foram muitos conselhos para o desmame... O obstetra mandava perguntar ao pediatra e o pediatra mandava perguntar ao obstetra, assim percebi que teria que buscar as informações.

Foi pelas redes sociais que eu aprendi que a amamentação só era contraindicada em risco de abortamento ou parto prematuro e que após o parto eu produziria um leite bom (tanto pro recém-nascido quanto pro mais velho). Foi na prática que descobri que continuar amamentando meu primeiro filho era uma maneira maravilhosa de lidar com a chegada de um irmão e que o limite pro aleitamento haveria de ser colocado por mim.

Eu ainda amamentava os dois quando engravidrei a terceira vez. Tive um pequeno intervalo pra começar tudo de novo (quando o leite secou durante a gravidez). Hoje vejo que amamentar foi muito gratificante, uma bela oportunidade de conexão com meus filhos. Não me arrependo de ter dados mais ouvido ao meu desejo do que aos desestimulantes conselhos recebidos.

O segundo filho e a amamentação



Elaine Müller

“

Eu me livrei de uma culpa de 5 anos por não ter conseguido amamentar sendo que ele não podia porque tinha uma malformação que nenhum pediatra ou otorrino descobriu antes!

Quando meus filhos nasceram e eu estava na loucura de cuidar de, praticamente, dois bebês ao mesmo tempo (porque eles tem 1 ano e 8 meses de diferença apenas), as pessoas me diziam que passava rápido e que eu ia sentir falta daquela época. No impulso do momento, eu respondia: “quem sabe daqui 5 anos, né?!” Eu falava sobre 5 anos pensando que tudo melhoraria e eu teria outra visão da loucura que é a maternidade. E os anos se passaram....e foram necessários exatos 5 anos para que um grande peso saísse dos meus ombros! Os tão sonhados 5 anos que eu sempre dizia mas não imaginava que se concretizaria dessa forma! Enrico logo que nasceu não conseguia mamar, jorrava leite pelo nariz, se sufocava com meu seio. Foi um período muito difícil, de muitas culpas e tentativas frustradas. Nem sei quantas horas passava tirando leite na bombinha ou em extratoras elétricas para dar “míseros” 90 ml de leite materno para ele. Foi tão difícil e sofrido...e eu tinha a ilusão de que isso era da natureza feminina: nasceu, põe no peito e pronto!

Essa ilusão tão fantasiosa vendida pela mídia esconde tanta dor e sofrimento das mães, dos bicos rachados, do leite empedrado, da luta sem fime tudo porque você ouve a vida inteira que tem que amamentar e se você não consegue, passa a se sentir menos mãe por isso. Pelo menos comigo foi assim! Me apoiei na desculpa de que ele não conseguiu mamar devido a alergia à proteína do leite (que descobrimos quando ele tinha 3 meses). Isso serviu como motivo para aliviar um pouco a culpa que eu sentia por não ter conseguido! Quando Vittorio nasceu jurei pra mim mesma que ele ia mamar de qualquer jeito! E consegui fazer com que mamasse até os 6 meses! Foi uma vitória pra mim! E assim seguimos...o tempo foi passando, fui trabalhando dentro de mim essa situação, percebendo que não era menos mãe por não ter conseguido amamentar de forma tão natural como o resto do mundo! Mas, voltando aos 5 anos...faz três semanas que descobri que Enrico tem uma fissura submucosa: o osso do palato (céu da boca) é aberto e os

músculos são frouxos! Por isso quando ele fala, tem muito escape de ar pelo nariz e parece fanho!

Foram necessários 5 anos para descobrir essa malformação! Desde os 2 anos ele passa por terapia com fonoaudiólogas e otorrinos porque demorou para falar, fazia caretinha ao pronunciar suas primeiras palavras e, com o tempo, busquei algum tratamento para auxiliá-lo. Meu maior medo não era ser “fanho”, mas de tudo o que ele poderia sofrer por falar diferente e ter dificuldade para ser compreendido pelos outros!

Eu nunca desisti de buscar um tratamento que melhorasse a condição do meu filho! Mas foi preciso caminhar por todos esses anos, indo de uma terapeuta para outra, até encontrar uma alma iluminada (a fono Alessandra Pedraci) que me aconselhou a procurar uma ajuda especializada para uma suspeita:

insuficiência velofaríngea. Confesso que pesquisei, li muitos artigos e teses sobre o assunto, e entrei em contato com 3 especialistas. Uma delas, Dra. Midori Hanayama – especialista em fissuras palatinas – fez uma avaliação, algumas sessões de fonoterapia e já nos encaminhou para uma otorrino também especializada na área – Dra. Emi Murano. Em, praticamente, 3 semanas, 6 sessões, 1 consulta e 1 exame detalhado essas profissionais diagnosticaram o que

ninguém percebeu em 5 anos de vida do Enrico! (Milagre? Não! Competência e conhecimento!) Agora, com um diagnóstico correto, seguiremos com os encaminhamentos (possivelmente com a necessidade de correção cirúrgica) e a chance do meu filho conseguir se expressar normalmente, sem risco de sofrer bullying por isso! Eu me livrei de uma culpa de 5 anos por não ter conseguido amamentar sendo que ele não podia porque tinha uma malformação que nenhum pediatra ou otorrino descobriu antes! Eu sei que nada nesta vida é por acaso! Foi preciso caminhar por 5 anos nessa busca, saindo correndo do serviço para levá-lo nas consultas, fazendo exercícios e mais exercícios em casa, lendo e pesquisando, me culpando e questionando Deus (sim, faço isso sempre!). Mas, um dia, a resposta chegou!

É por isso que estou compartilhando minha história com vocês, para encorajar as mães (e pais) a não desistirem de buscar o melhor para seus filhos! Cada passo que damos na criação deles não fica sem resposta! Somos prova viva disso! Não desistam de buscar a cura ou o tratamento mais adequado! Todo o sacrifício vale a pena! Tenham fé e acreditem em sua intuição! Assinado: uma mãe que se livrou da culpa! (pelo menos uma delas!)

Cláudia Cristina de Oliveira Pereira

A resistência da responsabilidade com outrém

Apesar de querer fugir, segui. Apesar de querer afogar o bebê no banho, segui. A primeira vez foi fácil. Houve vínculo, e apesar das dificuldades, seguimos. Ela estava quase largando o peito, surgiu a irmã, voltou, segui. Cansada, sozinha o dia inteiro, lidando com conflitos internos fortes, eu segui. Somos um caso de sucesso da amamentação prolongada e consecutiva. Amamentei em tandem. Apesar das resistências externas. Apesar de todos, da falta de apoio, das estruturas que não ensinam mães a amamentar e que não dão força para a amamentação. Apesar da ignorância alheia. Apesar das questões mal resolvidas de quem, ao meu redor, não pôde/não conseguiu amamentar, eu segui. Eu amamento em tandem, de forma prolongada, duas meninas. Eu brigo pela amamentação das minhas meninas com o mundo externo e comigo mesma. Eu coloco as necessidades delas acima das minhas. O leite é o acalanto que minha fala muitas vezes não consegue dar. É o acalanto que eu não consigo dar. É a proteção para além da minha existência que posso deixar para minhas filhas. Leite não é amor líquido, é sacrifício do eu em prol da cria. É a resistência aos homens que sexualizam, aos moralistas, aos julgamentos, a um sistema que desencoraja a amamentação. Há toda uma estrutura e falta de apoio sobre a amamentação. No hospital não dão

indicações, muitas vezes dão leite materno. Uma amamentação que não acontece poucas vezes é sinal de alerta já que há toda uma indústria contra a mesma. Mas ela pode ser sinal de que, talvez, o bebê sofra de apraxia da fala (que por si só é algo alarmante), mas que muitas vezes vem casado com o TEA (Transtorno do Espectro Autista). Eu sigo amamentando.

Apago, muitas vezes, meu eu em prol das minhas filhas. O legado de proteção à doenças vai ficar depois da minha morte. Eu sigo, apesar de mim mesma. Muitas vezes é um fardo pesado por conta exclusivamente da falta de apoio, mas que inclui também em si um privilégio. Eu não estou na rua por amamentar. Eu posso não ter um emprego de 8 horas diárias. Por mais que essa não seja realmente minha escolha (algum quer contratar uma professora de história?) eu estou aqui: cedendo meus neurônios, minha visão em prol do leite. Porque sim, amamentar afeta o cérebro da mãe. Sim, amamentar muda nossa visão assim como a gravidez. Eu sigo, elas seguem. Eu faço o que posso, como posso.

Acima de mim, não deixa ainda assim, de ser um sacrifício do eu em prol delas. E elas sempre estarão acima de mim. Por elas eu brigo com o mundo e resisto. Porque, acima de tudo e até do amor, existe uma responsabilidade para com duas pessoas que estão em formação. É a responsabilidade e não o amor que me faz seguir nessa jornada, muitas vezes pesada, de resistência.

Nathaniele Alave

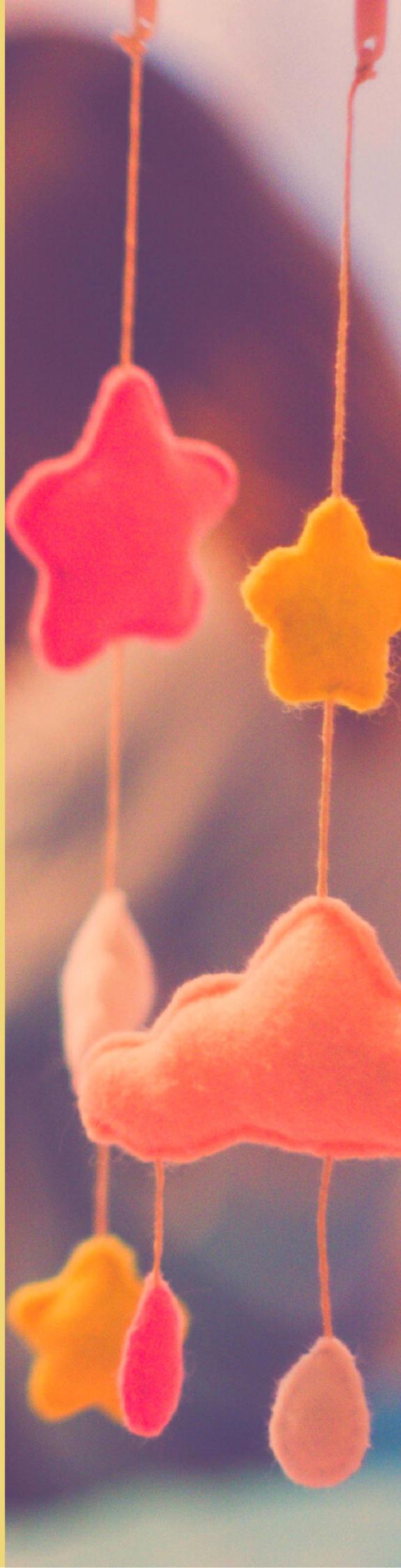
Puerpério: o que ninguém fala pra gestante

Quando uma mulher anuncia que está grávida, todos ao seu redor compartilham daquela alegria. Alguns dão parabéns, outros já começam a palpitar, outros já pensam nos possíveis nomes se menino ou menina ou perguntam do enxoval. Há muito pra falar e fazer durante a gestação.

Geralmente, se faz um chá de fraldas. Ganham-se fraldas, roupinhas, babadores, uma fofurinha atrás da outra. Há também quem faça o “chá de comida congelada” pra auxiliar a mamãe recém parida com a alimentação nos primeiros dias.

Muita festa, alegria, expectativa. Mas, a verdade é que o que é pega mesmo é o PUERPÉRIO e dele pouco se fala na gestação. Puerpério é o período em que a mulher se recupera após o parto, se reestrutura emocional, psicológica e fisicamente. A maioria dos artigos médicos dizem que o puerpério dura cerca de 60 dias, mas vou te contar minha amiga, ele pode durar muito mais. Pelo menos aqui, foi assim.

Você já conhece aquele clichê que “quando nasce um bebê, nasce uma mãe” e também nasce um pai, um avô, uma avó, um primo, uma tia, enfim, uma gama inteira de parentes pra essa criaturinha. Todos querem ver o rostinho do bebê, conhecê-lo, tocá-lo, parece até que precisam tanto estar perto dele pra adquirir um pouco da sua pureza. Mas o que ele mais precisa é da mãe e esta, por sua vez, é a que mais precisa de apoio, compreensão, carinho e muito, muito, muito cuidado.



Sabe aquele “bum” hormonal que as mulheres têm na gestação? Oscilações de humor, choros inexplicáveis, várias mudanças de uma vez? Então, no puerpério também dá um barato bem parecido.

Depois de parir, a mulher se descobre uma nova mulher. Tudo muda de novo. Você precisa de um tempo pra assimilar tudo, mas daí aquele bebezinho lindo chora a noite inteira, você não dorme 2 horas seguidas, amamentar é super difícil no começo (aliás, amamentação é um grande tópico também. Um tema essencial que deveria ser muito mais abordado na gestação). Você precisa acertar a pega, dói, seu seio pode rachar ou sangrar, o útero contrai conforme o bebê suga, você sente cólicas, fica na dúvida se o bebê ta mamando direitinho.

Nessa hora o que não falta é palpite do que é melhor pra você e pro seu bebê, afinal, quem melhor do que os outros pra saber o que é bom pra você e sua família? Você se sente julgada, criticada, confiança zero, privação de sono, não consegue tomar um banho decente, vontade de chorar o tempo todo, fazer uma refeição inteira sozinha sem interrupções é praticamente um milagre.

E o pior é que a grande maioria tem pouco ou nenhum auxílio nos primeiros meses. E as vezes o auxílio vem acompanhado de “palpites com boas intenções”, mas olha, numa hora dessas eu só tenho a dizer que “de boa intenção o inferno tá cheio”.

O parceiro/marido tem 5 míseros dias pra ficar com a mamãe/bebê (por sorte consegue férias no período), os parentes e amigos estão distantes. Você fica vulnerável, ansiosa, nervosa, desconfiada, irritada por tudo, cansada dos palpites, dicas e críticas, questiona tudo que está se passando com você, acredita (as vezes tem a certeza!) que não vai dar conta de cuidar daquela criança. Com todos esses acontecimentos é bem possível que ocorra um “baby blues” (melancolia pós parto), ou depressão pós parto que é bem mais sério. A mãe precisa se adaptar com aquela nova situação: mamãe+bebê. No início, a necessidade de vínculo é tão grande que você não é mais você. Você é vocêbebê. Grudadinhos quase que o dia todo, de dia de noite, no banho, na hora de dormir, nas refeições. Essa demanda extrema do bebê, somada as mudanças psicológicas e hormonais, os palpiteiros que minam sua confiança o tempo todo, o cansaço, a exaustão, a impossibilidade de realizar tarefas cotidianas com tranquilidade, são realidades duras do puerpério. Mas há muita verdade no principal mantra materno “calma, isso vai passar!”. O puerpério, pode demorar, mas passa! Para enfrentar um puerpério seria ideal que a mulher tivesse apoio do parceiro/marido, que eles estivessem alinhados tanto nas escolhas que dizem respeito ao filho, como as escolhas da própria mãe naquele momento.

Seria ideal que a mãe pudesse descansar o máximo possível e tivesse ajuda de pessoas próximas e queridas que respeitassem suas escolhas e incentivassem a amamentação, que os palpites fossem dados só se os pais pedirem, que as visitas fossem mínimas possíveis, pois a família está em total adaptação e recepcionar não é agradável nesse momento. Passear por um parque ou praça próximo de casa regularmente, fazer coisas que te agradam como ler um livro (*A Maternidade e o Encontro com a Própria Sombra* da Laura Gutman foi essencial pra mim, super indico!), assistir uma série ou filme, frequentar o cinema, desapegar da bagunça que vai se instalar na sua casa são algumas coisas que facilitam nesse período. Ah claro, essas atividades todas com seu bebezinho delícia no colo né, porque, não é que o berço tem espinho, na verdade é o colo que têm muito amor, carinho e proteção que ele tanto precisa nesse começo de vida.

Usar o sling (também não conhece? Dá mais um Google) aqui salvou minha vida, porque nem comer eu conseguia sem o bebê grudadinho em mim. Possuir uma rede de apoio seja de avós, tias, mães é ótimo pra dar um alívio de vez em quando pra mamãe recém parida. Reunir um grupo de amigas que tiveram bebê próximo de você num grupo de facebook, whatsapp é muito muito bom. É maravilhoso esse contato com outras

mães que estão passando o mesmo que você, estão com dúvidas, chateadas, querem desabafar, conversar e se relacionar com quem entende de fato aquele momento.

Conforme o tempo vai passando, você vai se adaptando, o bebê também, novos desafios vão vir (sim! Não vou dizer que vai ficar mais fácil, afinal maternidade é tipo video game: você passa uma fase e a próxima é um pouco mais difícil), mas você vai conseguindo administrar e se encaixar nessa nova realidade. E olha, outro clichêzão:

**vale
muito a
 pena!**

Toda vez que seu bebê dá aquele sorriso delicioso pra você, busca seus olhos enquanto mama e dá uma risadinha leve, quando ele vai pro colo de alguém e chora querendo voltar pra você, quando ele descobre o pé, as mãos, começa a sentar, rolar, dá gargalhadas, cada vez que ele aprende algo novo é mágico. Mesmo! É de balançar o coração e fazer você repetir mil vezes “filho eu te amo, você é a melhor coisa que me aconteceu”.

Fernanda Misumi

Kelly Cristine - Conselheiro Lafaiete / MG



Gabriela Luz - Barra Mansa / RJ



Paula Farias Dias - Jaboticabal / SP

A amamentação não é um arco-íris com pote de ouro no final



Quase ninguém nos diz verdades sobre amamentação. Eu jurava que ao colocar meu bebê em frente ao meu seio, ele iria mamar lindo e belo. Só que não foi bem assim. Houve uma “luta” mas ao fim, tudo certo.

Ele nasceu prematuro e teve Disfunção Respiratória logo que nasceu. Precisou ir pra UTI Neonatal. Conheceu primeiro o dedo com luva de uma enfermeira. Aos oito dias de vida, ele também enfrentou a Enterocolite (infecção no intestino que leva a vida de muitos bebês). Por isso, após o dedo com luva, foi apresentado à sonda por onde recebia o meu leite. Aí veio a chupeta. Então a mamadeira – precisava ser medida a quantidade de leite que ingeria por causa da Enterocolite. Por último, o meu seio.

Como ele aprendeu tudo que “não devia” antes do meu seio para mamar, houve uma luta árdua para que ele pegasse meu seio. Enganávamos ele com a mamadeira e dávamos o seio. Ele pegava assim. E era na posição “cavalinho”. Embora as enfermeiras dissessem: “tem de estar confortável para ambos”

pouco me importava a minha postura. E sim a dele para mamar o quanto quisesse. Foram dias e dias dele não querendo o seio. E a gente (enfermeira e eu) tentando de várias formas. Até ele pegar!

Muitas mães desistem pelo caminho. E não vou julgar nenhuma por isso. O fato de eu não ter desistido, não me faz melhor que nenhuma mãe. Eu optei pela amamentação e amamento. Só isso. Quando os bebês nascem bem, é logo na primeira hora que eles mamam. E nesse momento sim, eles se atracam no seio da mãe e não largam. Aí não há a luta que eu tive. Há mães que sentem dores. Há as que sentem tanta mas tanta dor, que não conseguem amamentar. Tem as que sofrem com Mastite. As que amamentam com o seio machucado. Por isso falo: amamentação não é um arco-íris com um pote de ouro no final. Aquelas mães plenas, amamentando, são a minoria. Tem mães que têm pouco leite. Tem as que não têm leite.

Gabriele Barboza

Amamentar

é algo natural e difícil

Amamentar é algo natural e difícil. No início dói muito (de ver estrelas) e quase não falam sobre isso. Vi várias mamães se surpreenderem com isso, inclusive eu. Vi diversas mães desistirem por não estarem preparadas para a dor porque leem relatos romantizados sobre a amamentação. Nem todo bebê nasce com a pega correta e nem toda mamãe acerta de primeira o colo (não entende como deve ser). Vai doer até ambos aprenderem, vai fazer feridinhas. É preciso acreditar que está fazendo o melhor pelo bebê e uma rede de apoio que incentive a continuar. É acreditar nos benefícios do leite materno. Depois tudo flui: começa aquela troca de olhares, aquelas mãozinhas te acariciando, mas mesmo assim ainda podem existir percalços pelo caminho. Conseguí amamentar a Olívia por 1 ano e 2 meses a muito custo (baixa produção de leite apesar de ter uma boa alimentação e ingerir muita água). Mas conseguimos.

Estamos agora em 10 meses de amamentação com o Giuseppe. Também enfrentei dificuldades, mas continuamos. Em breve estou preparando o desmame, apesar das recomendações de ir até os dois anos eu sei que estou no limite.

Chego ao final desta jornada sabendo que fiz o melhor que podia para os dois.



Se você conhece alguma mãe que luta com a amamentação: ajude.

Se não entende sobre o tema, apenas ofereça água enquanto ela amamenta. Não repita bobagens sobre leite fraco, isso não existe. Não reprenda por ela alimentar seu filho em público quando ele está com fome. Menos julgamento, mais empatia.

Anna Fernandes

Com 45 dias de vida, meu filho começou a tomar fórmula



Tenho tanta coisa pra falar quando penso na amamentação do meu pequeno, começamos lindamente e acabou frustrante. Durante a gestação pesquisei muito, fui me preparando. Quando ele chegou foi uma festa, pegou bem o peito ainda na maternidade. Meus seios estouravam de leite/colostro, foi uma festa do tetê até o sexto dia quando ele apresentou o primeiro quadro de vômito com sangue. No oitavo dia ele teve o pior quadro. Foram 5 dias de angústia e agonia, que só nós sabemos, e desde então dia após dia meu leite secava e ao completar seu primeiro mês meu pequeno esgoelava de fome (dia e noite). Eu o mediquei para cólica inúmeras vezes achando ser dor, mas era fome. Eu apertava meu peito e apenas pingavam gotinhas tímidas, nada de ordenha.

Comia canjica, bolo de fubá, polenta, suco de uva integral, tomei chá da mamãe, algodoeiro e nada... Eu fazia o que me falassem pra fazer para aumentar o leite e nada! Com cerca de 45 dias ele entrou na fórmula e as coisas mudaram 100%. Eu descobri meu filho. Um bebê alegre e brincalhão porque até então ele só chorava 24 horas por dia com pequenas pausas de exaustão. Eu tentei de tudo, eu nos exauri. Eu perdi o primeiro mês dele no meio dessa paranóia delirante de que mãe que dá fórmula é um monstro do pântano. Hoje aos 5 meses nós estamos bem, saciados e em paz. Não abri e nem abriria mão tão fácil da amamentação, mas aprendi que nem sempre ela é possível como a gente gostaria.

Valeria Torres



Isadora Rodrigues - Rio de Janeiro



Joice Melo - São Paulo

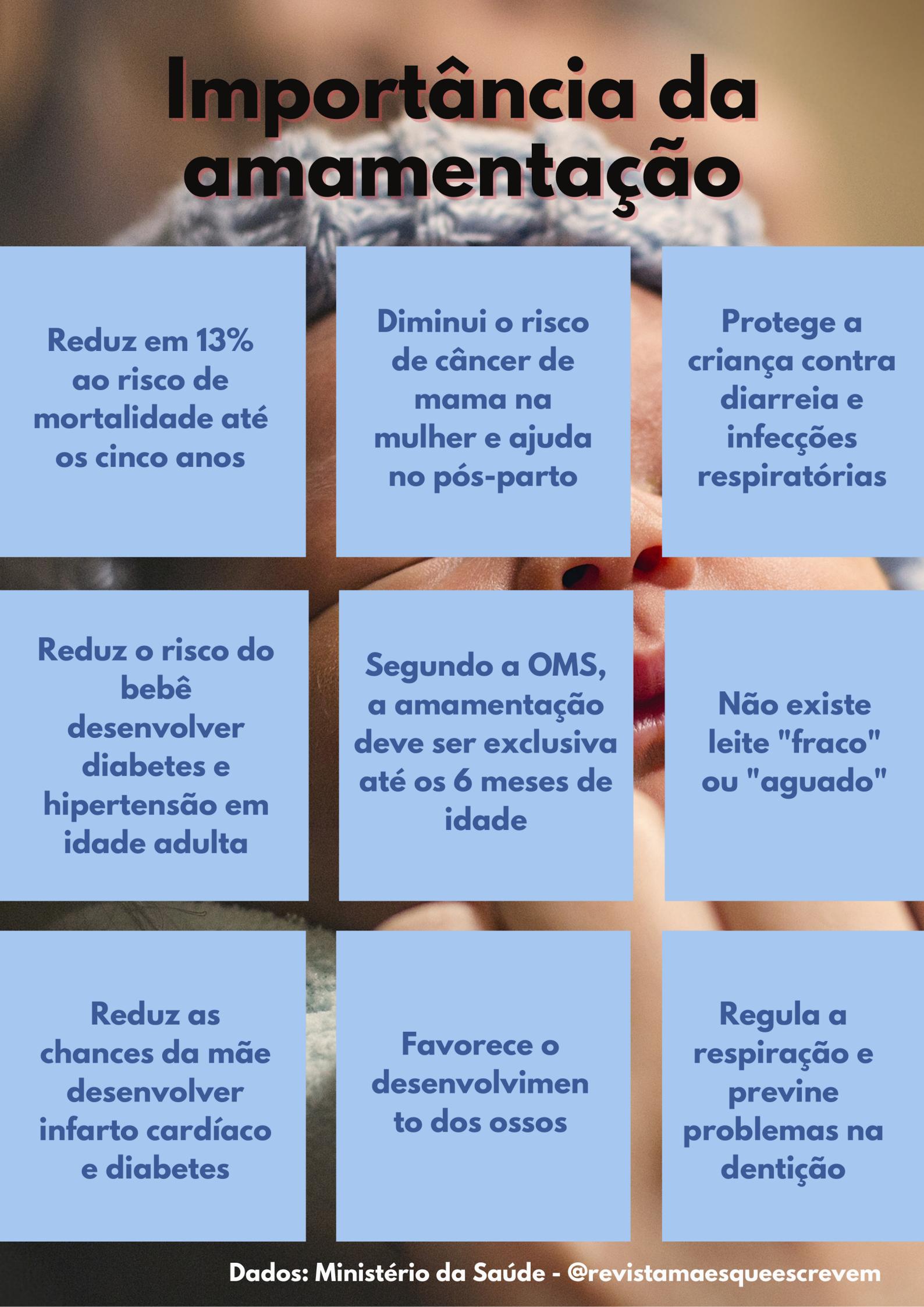


Danielle Barreto - Rio de Janeiro



May Solimar - São Paulo / SP

Importância da amamentação



**Reduz em 13%
ao risco de
mortalidade até
os cinco anos**

**Diminui o risco
de câncer de
mama na
mulher e ajuda
no pós-parto**

**Protege a
criança contra
diarreia e
infecções
respiratórias**

**Reduc o risco do
bebê
desenvolver
diabetes e
hipertensão em
idade adulta**

**Segundo a OMS,
a amamentação
deve ser exclusiva
até os 6 meses de
idade**

**Não existe
leite "fraco"
ou "aguado"**

**Reduc as
chances da mãe
desenvolver
infarto cardíaco
e diabetes**

**Favorece o
desenvolvimen
to dos ossos**

**Regula a
respiração e
previne
problemas na
dentição**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

Psicólogas se disponibilizam para realizar atendimentos a distância para mães

Estamos em quarentena, tudo parece e vira algo bem maior do que já é. O isolamento, principalmente, para mães e crianças se torna algo totalmente inviável. É preocupação com a casa, educação a distância dos filhos, alimentação, procurar atividades para eles se distraírem e tudo o que passamos diariamente, só que com uma apreensão a mais que é a COVID-19. Nos cobramos mais e o que era pra ser um

momento de autocuidado, acaba se tornando de desespero. Para quem acompanha a Revista MÃES que Escrevem, nós temos um co-projeto chamado “Saúde mental das mães importa”. O principal objetivo desse projeto é apresentar profissionais da área de psicologia que têm vivência com saúde mental materna, LGBTQI+, racial e vulnerabilidade social. Essas profissionais se dispõem a atender as leitoras da revista a **preço social**.

[Clique aqui e conheça cada uma delas](#)



mães que
escrevem

Essa revista foi feita de forma colaborativa, não compartilhe textos e *prints* sem os devidos créditos à revista e autoras.

Para erros, sugestões e participações, entre em contato
maesqueescrevem.com.br