

## Mitos Alimentares Associados ao Aleitamento Materno

Manuela Cardoso, Nutricionista, Maternidade Dr. Alfredo da Costa

O aleitamento materno e tudo o que o envolve, nomeadamente a alimentação da mãe, é um processo não apenas biológico, mas também social e psicológico. Desde alimentos que, quando consumidos pela mãe, supostamente provocam cólicas ou reacções alérgicas aos bebés, até alimentos com capacidade para aumentar a produção de leite, as crenças são várias. Estas crenças não têm uma base científica que as sustente e, levadas ao limite, podem comprometer o aporte nutricional da mãe. Eis alguns dos mitos mais frequentes:

*- Alguns alimentos (nomeadamente leguminosas) provocam cólicas aos bebés.*

Cólicas intestinais resultam da distensão do intestino por formação de gases, que por sua vez têm origem na acção da microflora sobre a fibra alimentar. A microflora difere de pessoa para pessoa, assim como a tolerância às leguminosas. De qualquer forma, uma vez que a fibra não é digerida e por isso não entra em circulação, não poderá estar presente no leite. As cólicas dos bebés resultam da adaptação do seu intestino ao meio extra-uterino e, se dependessem da alimentação das suas mães, crianças alimentadas com fórmulas nunca teriam cólicas!

*- Alimentos potencialmente alergéneos (laranja, por exemplo) consumidos pela mãe, desencadeiam reacções alérgicas nos bebés*

Alimentos classificados como potencialmente alergéneos não devem ser incluídos na alimentação dos bebés nos primeiros meses de vida, mas não é absolutamente certo que a mãe não os possa ingerir. Há contudo, por vezes, reacções alérgicas a alimentos considerados insuspeitos. Neste campo parece-me mais sensato ficar atenta às reacções dos bebés e contactar o pediatra em caso de dúvida, em vez de classificar os alimentos como “bons” e “maus”.

*- Alimentos com paladar intenso (cebola, alho, ou outros) podem levar o bebé a rejeitar o leite.*

Durante o 3º trimestre da gravidez o feto deglute diariamente cerca de 450ml de líquido amniótico, cujo paladar é influenciado pela alimentação da mãe \_ tal como o do leite materno. Assim, desde que os alimentos com sabor intenso façam parte da dieta da mãe durante a gravidez, poderão e deverão continuar a ser ingeridos durante a amamentação.

*- O consumo de alguns alimentos (nomeadamente o bacalhau) estimula a produção de leite*

Apesar da utilização de alguns alimentos como galactogogos ser abordada em várias publicações, o que realmente promove a secreção do leite é a sucção do mamilo, que estimula o hipotálamo a segregar o factor libertador da prolactina. A prolactina, hormona segregada pela hipófise anterior materna, é a promotora da secreção do leite pela glândula mamária. Podemos assim afirmar que a produção de leite materno assenta numa lógica de “procura → oferta”.

*- É necessário ter uma dieta hiper calórica durante a amamentação*

Só face a uma grande carência nutricional, as mães têm menor produção de leite. Mesmo assim, a diminuição é na quantidade de leite e não na densidade nutricional \_ excepção feita para nutrientes essenciais, como é o caso dos ácidos gordos  $\omega 3$ .

Tal como a gravidez, também a fase da amamentação deixa as mulheres receptivas a melhorar hábitos alimentares. Parece-me assim uma excelente janela de oportunidade para promover práticas alimentares saudáveis e saborosas em vez de perpetuar mitos que, levados ao extremo, podem induzir desvios alimentares e limitar as mães no prazer de comer.