



Dicas para um desmame mais tranquilo

- 1 Não recuse dar o peito, mas também não o ofereça. Essa técnica permite reduzir o número de mamadas, embora nem sempre seja suficiente.
- 2 Diminua a duração de cada mamada. Depois de uma mamada mais curta, dê ao seu filho um brinquedo para que ele se distraia ou leve-o para um passeio.
- 3 As mamadas mais importantes, como a de antes de dormir (para muitos bebês), são as últimas a serem deixadas, pois marcam um encontro certo entre vocês.
- 4 Com a introdução de outros alimentos, a criança espaça as mamadas até que não precise mais delas. Verifique sempre se a solicitação do peito não é só um pedido de atenção, de companhia. Peça a ajuda do pai, da avó, da tia...
- 5 Se o seu bebê tem um cantinho preferido para ser amamentado, passe a evitá-lo.
- 6 Converse com o seu filho e diga claramente a ele que você não vai mais dar o peito, se for esse o caso, ou que está na hora de outros alimentos. E isso não significa que você vai deixar de amá-lo ou de lhe dar atenção. Não importa se o seu bebê ainda não sabe falar. Ele vai entender, acredite!

A partir dos seis meses de vida, a criança deve **receber alimentação complementar** e é recomendável que **mantenha o aleitamento materno**, pelo menos, até completar os **dois anos de idade**. O processo gradual de deixar o peito **pode ser difícil para o bebê e para você também**. Por isso, deve ser feito com calma, aos poucos, com orientação e apoio profissional e dependendo das condições de vida e trabalho.

A ajuda

Se para o bebê, mamãe significa leite, peça ajuda ao pai ou familiares para ficar com ele nas horas das mamadas, como a de quando ele acorda ou a de antes de dormir. Isso requer mais paciência e jeitinho, mas pode ser uma ótima forma de criar novos padrões na rotina diária do bebê, que não envolve amamentar, além de ser uma oportunidade estreitamento de novos laços afetivos.



Foto Thinkstock

Desmame
A hora de oferecer outros alimentos ao bebê

FUNDAÇÃO
Maria Cecília Souto Vidigal

Este folheto pode ser reproduzido livremente.
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: www.fmcsv.org.br

Para mais informações, procure os serviços de Educação ou Assistência Social da cidade

O período de se despedir do peito da mãe

Bebê agarradinho

Para os bebês que foram amamentados desde o nascimento, o peito da mãe representa sua fonte de alimento, de carinho, de atenção exclusiva. Separar-se do peito é uma experiência de perda para a criança. Por isso, não se assuste se o seu filho ficar mais grudado em você, mais manhoso e chorão. Ele só está passando por uma fase de mudança, como tantas outras que virão pela frente e essa etapa será melhor vivenciada quanto mais respeitosa e oportuna for o processo de desmame.

Uma mudança para você também

Para você, o desmame também pode ser uma fase em que tenha a sensação de perda, afinal, é um período de muitas mudanças tanto na vida do bebê quanto na sua. O desmame dá início ao processo de independência que, a partir de agora, será cada vez mais intenso. Mesmo sendo difícil para ambos, é importante ter consciência de que esse processo é benéfico ao desenvolvimento do seu filho.

No começo, é normal o bebê virar a cara para um alimento estranho. **Não desista:** com o tempo, ele se acostumará aos novos sabores.

Como lidar com as mudanças

Acostumando-se à ideia

Para o bebê, a ideia de que não terá mais o seu peito disponível gera uma série de emoções relacionadas a essa perda: medo, tristeza, angústia, raiva, aborrecimento. Seja paciente e deixe que a criança expresse tudo o que está sentindo. E o mais importante: este é um momento em que pressa e estresse só prejudicam. Você e seu filho precisam de tempo para adaptarem-se à ideia do afastamento, às mudanças e às reações de cada um.

Quando a criança percebe

Se seu bebê “capta” no ar que você não deseja mais amamentá-lo, ele pode ficar ansioso e começar a pedir o peito como se fosse um recém-nascido. Fique tranquila e tenha jogo de cintura para lidar com a situação. Essa é uma resposta natural a uma grande mudança na vida dele. O ideal a fazer é não forçar a barra: atenda aos desejos do bebê por um ou dois dias. Depois, você poderá retomar sua tentativa de novo. Tenha em mente que o processo de desmame não é uma linha reta: é mais um vai e vem, no qual você e seu filho vão se acostumando aos poucos com a mudança. Um dia ele estará mais dependente, no outro, menos. E assim por diante.

Os novos alimentos

O ideal é que, ao completar 6 meses de idade, você introduza outros alimentos, como os sucos e as papas.

Esquema alimentar para crianças amamentadas:

- ➔ **Ao completar 6 meses:** leite materno por livre demanda; fruta (manhã e tarde); novos alimentos (almoço); leite materno (antes de dormir).
- ➔ **Ao completar 7 meses:** leite materno por livre demanda; fruta (manhã e tarde); novos alimentos (almoço e jantar).
- ➔ **Ao completar 12 meses:** leite materno por demanda; fruta (manhã); refeição básica da família (almoço e jantar); fruta ou pão simples ou tubérculo (batata, mandioca, cenoura, beterraba etc.) ou cereal (tarde).

Esquema alimentar para crianças NÃO amamentadas:

- ➔ **Ao completar 6 meses:** leite (ao acordar e ao dormir à noite); fruta (manhã e tarde); novos alimentos (almoço e jantar).
- ➔ **Ao completar 7 meses:** leite (ao acordar e ao dormir à noite); fruta (manhã e tarde); novos alimentos (almoço e jantar).
- ➔ **Ao completar 12 meses:** leite e fruta ou cereal ou tubérculo (ao acordar); fruta (manhã); refeição básica da família (almoço e jantar); fruta ou pão simples ou tubérculo (batata, mandioca, cenoura, beterraba etc.) ou cereal (tarde).

Se você achar que o processo de **desmame está difícil**, seja por problemas físicos ou emocionais, procure a ajuda de profissionais do serviço de Saúde da sua cidade.

Distraia o bebê

Bebês são ativos, estão sempre ocupados. Aproveite essa característica de seu filho e estimule-o com alguma coisa na hora em que ele pedir para mamar. Especialmente nas principais mamadas: ao acordar, antes de ir dormir e à tarde. A dica é mudar um pouco a rotina, para que a criança não perceba que tem algo faltando ali. Um passeio pela rua, uma visita da vovó...