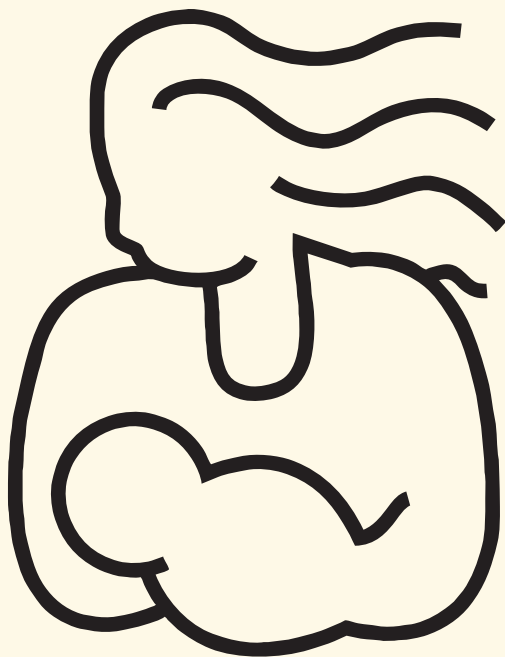


*Aqui é*  
matrice



AÇÃO DE APOIO  
À AMAMENTAÇÃO

RELATOS ESCRITOS POR MÃES!

E-BOOK V.2

Copyright © 2023 by Editora Timo

1ª edição – dez/2023

ORGANIZAÇÃO – Ana Basaglia, Juliana Couto

PROJETO GRÁFICO – Uniqua Design

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

---

A656      Aqui é Matrice [recurso eletrônico] : relatos escritos por mães /  
organizado por Ana Basaglia, Juliana Couto. - São Paulo : Timo, 2023.  
206 p. ; PDF.

Inclui índice.

ISBN: 978-65-87347-26-4 (Ebook)

1. Literatura brasileira. 2. Ensaio. I. Basaglia, Ana. II. Couto, Juliana.  
III. Título.

2023-3768

CDD 869.94  
CDU 82-4(81)

---

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Literatura brasileira : Ensaio 869.94
2. Literatura brasileira : Ensaio 82-4(81)

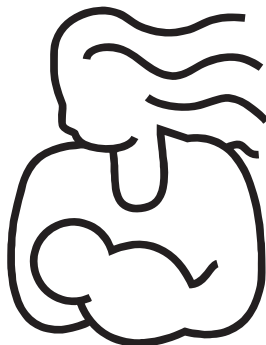
Este livro segue as regras do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer, sem autorização por escrito dos editores.

[www.editoratimo.com.br](http://www.editoratimo.com.br) | [contato@editoratimo.com.br](mailto:contato@editoratimo.com.br) | [55 11] 3641-0625

A Editora Timo não aceita patrocínio nem qualquer espécie de financiamento de empresas que produzem substitutos do leite materno e materiais relacionados, bem como alimentos infantis complementares. Recomendamos que todos os envolvidos com aleitamento materno respeitem, apoiem e se unam a este posicionamento ético.

*Aqui é*  
matrice



AÇÃO DE APOIO  
À AMAMENTAÇÃO

**RELATOS ESCRITOS POR MÃES!**

**E-BOOK V.1**

São Paulo, 2023

*“As histórias importam. Muitas histórias importam. [...] A história única cria estereótipos, e o problema com os estereótipos não é que sejam mentiras, mas que são incompletos”.*

[Chimamanda Ngozi Adichie,  
*O perigo de uma história única*]

*“É por meio de nossas próprias narrativas que construímos principalmente uma versão de nós mesmos no mundo”.*

[Jerome Bruner]

## APRESENTAÇÃO

Para celebrar nossos 18 anos (cerca de um ano de gestação e 17 anos de atuação concreta – SIM, a gente conta diferente assim!), no final de 2023 fizemos um convite para as amigas mais próximas que participaram e/ou participam da MATRICE – AÇÃO DE APOIO À AMAMENTAÇÃO, para que elas escrevessem suas impressões a respeito de seus processos de amamentação a partir de sua vivência no grupo. O objetivo era materializar os registros em um livro colaborativo, sem fins lucrativos, que tivesse a nossa cara, tornando pública nossas próprias prosas, nossas histórias plurais, diversas, únicas e ao mesmo tempo tão universais sobre nossas vivências no aleitamento materno, driblando os estereótipos das “histórias únicas” de amamentação que tanto nos contam...

Recebemos as mais variadas devolutivas, de Matrices que prontamente atenderam nosso convite e enviaram seus textos, a mulheres que pediram um prazo maior, passando por gente que não se manifestou e até por quem deu respostas “negativas”, alegando falta de tempo e/ou desinteresse (ou desconexão) atual com o tema. Tudo bem, faz parte, não há distinção entre quem escreveu aqui e quem não se manifestou, entendemos que estamos em momentos de vida diferentes, só isso – e o respeito permanece o mesmo, temos certeza!

Além deste pedido, demos uma busca no nosso grupo do Facebook, que reúne cerca de 15 mil mulheres (e só mulheres, aprovadas uma a uma), para separar os textos que, há anos, são partilhados com as hashtags #relato e #relatodeamamentacao.

Este livro é o resultado deste movimento todo.

É um recorte pequeno, sabemos disso, mas a leitura destes relatos é potente demais. Entendam: a Matrice fez e faz parte da vida de todas que foram tocadas nestes 18 anos de existência, independente de suas histórias ou nomes estarem aqui.

Ubuntu, *eu sou porque nós somos*.

Matrice, nós somos porque nós escolhemos estar juntas na amamentação.

Boa leitura!

AS ORGANIZADORAS  
(DEZEMBRO, 2023)

P.S.: os relatos deste livro oferecem uma visão pessoal dos processos de amamentação vividos por cada família. Leia-os, inspire-se, deleite-se com eles, porém jamais deixe de consultar os profissionais de saúde de sua confiança e de debater e escolher com eles, com autonomia e assertividade, as melhores condutas para sua saúde e a do seu bebê. Lembre-se: grupo de apoio APOIA mas não tutela ninguém!

## SENTA QUE LÁ VEM HISTÓRIA...

Sempre gostei de ler e ouvir histórias sobre parto e amamentação, filhos, família, esses eram temas recorrentes nas minhas brincadeiras e leituras (na medida do que era possível naquela época), desde muito nova.

Engravidei pela primeira vez aos 20 anos, tive meu bebê aos 21. Ainda não havia rede social nem grupo de pessoas que se reunisse a partir da internet, as informações a respeito de amamentação eram obtidas nas poucas revistas e livros existentes, nas consultas médicas e, com um pouco de sorte, com sua mãe e/ou sogra (se elas fossem próximas e tivessem afinidade com esse tema). Amigas ou primas grávidas na mesma época ou com a minha idade? Não houve, só eu mesmo...

Lembro de estar perambulando, barriguda, por uma livraria de bairro e ter esbarrado num livro que, por muito tempo, foi meu livro de cabeceira e que até hoje gosto de citar e reverenciar: “A arte de amamentar”, de Karen Pryor, escrito nos anos 1960. A partir dessa leitura, a amamentação consolidou uma dimensão enorme na minha vida. Lá no meio do livro, vi um trecho citando a *La Leche League*, um grupo de apoio ao aleitamento materno criado por mulheres estadunidenses. “Puxa, que pena que não tem nada disso por aqui”, pensei. Deixei de lado. Sem a possibilidade da busca digital, não tinha como eu saber do grupo Amigas do Peito que

já estava atuando no Rio de Janeiro. Não tinha como eu saber da IBFAN Brasil,\* que em 2023 comemora 40 anos de atuação. Era só eu e meu bebê – e um livro que afirmava que eu podia amamentar sim, pelo tempo que eu quisesse, sem impor horários, sem complementos, sem medo dessa escolha.

E foi o que fiz. Insisti, persisti, consegui alcançar oito meses de aleitamento. Na crise dos nove meses, cansada e solitária, joguei a toalha, ofereci mamadeira, o bebê desmamou, paciência.

Cinco anos depois a segunda filha nasceu e retomei a leitura do meu único livro de apoio. Infelizmente, passamos por um grave acidente familiar e minha menina foi desmamada aos cinco meses e meio, quando abruptamente voltei a trabalhar. O pediatra não insistiu, apenas me entregou um papel impresso com orientações gerais de como ofertar o leite artificial na mamadeira, em poucos dias o desmame estava consolidado.

Apesar de continuar acreditando na amamentação, na minha vida pessoal ela não tinha sido ampla como eu havia imaginado, não tinha conseguido superar os obstáculos. Não me sentia infeliz, meus filhos eram e continuaram saudáveis, mas algo ali não fazia sentido.

Mais dez anos e a surpresinha veio, engravidei da minha terceira filha. Era também o início do *boom* da internet no Brasil, em pouco tempo as listas de discussão bombaram país afora. E então, finalmente, consegui localizar pessoas que pensavam de modo semelhante ao meu, que estavam procurando apoio e amizade

---

\* Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar (International Baby Food Action Network, na sigla em inglês), saiba mais em <<http://www.ibfan.org.br/>>.



e confirmação para suas escolhas. Encontrei minha turma: por meses debati, via Yahoo Groups, tudo que podia a respeito de parto natural respeitoso, na maioria das vezes sob uma perspectiva feminista e sensata. Medos, limites, realidades, evidências científicas, vontades, amizades, possibilidades, casamento, sexo, saúde, filhos, a influência da família, autonomia, leituras, recomendações, encontros e desencontros, choros, dificuldades, alegrias, conquistas...

Nascida a bebê, pela terceira vez a amamentação voltou a ser meu assunto preferido e foi muito natural que a gente acabasse construindo uma imensa rede de mulheres esmiuçando o mesmo tema: assim nasceu a MATRICE – AÇÃO DE APOIO À AMAMENTAÇÃO.

Oficialmente, dizemos que a Matrice foi fundada por mim e por minhas irmãs de peito Analy Uriarte e Fabiola Cassab, após meses de intensos encontros e debates (com outras mulheres, inclusive) para definir os contornos que queríamos para nosso grupo.

Na prática, e há 18 anos, a Matrice é um coletivo horizontal de mulheres que voluntariamente apoiam, defendem e promovem o aleitamento. Algumas são ou foram moderadoras, umas não conseguiram amamentar mas abraçam e divulgam o grupo mundo afora, outras participam por um tempo e depois vão embora (pois os filhos crescem e os interesses mudam), muitas permanecem por perto apesar dos filhos grandes. TODAS somos Matrice, independente do tempo que dedicamos ao grupo. Ontem, hoje e sempre, a Matrice é uma comunidade de mulheres que apoiam a amamentação de modo independente, sem conflitos de interesse, por compaixão e escolha, e também por ideologia feminista.

Hoje minha caçula, que mamou por mais de três anos, está na universidade, os filhos mais velhos não moram mais comigo; sou avó de duas crianças que podem mamar sem que seus pais precisem ser ativistas do aleitamento, porque vivenciaram a cultura da amamentação em casa e também porque as boas informações estão circulando de modo mais fluido e democrático.

Há pouco ouvi de uma amiga que a Matrice tinha sido uma *quimera* na vida dela, um devaneio maravilhoso, uma roda potente de mulheres amigas que se ajudavam (a mamar, a slingar, a se encontrar, de um jeito ou de outro). Querida, lembra do Raulzito, esse sonho só foi possível porque a gente sonhou e materializou JUNTAS, você é parte essencial disso!

Estou feliz. Finalmente, temos nas mãos o livro de relatos que venho sonhando há tanto tempo, um conjunto de textos escritos por mulheres que usufruímos do grupo e generosamente partilhamos nossas visões pessoais de amamentação.

Que esse pequeno livro seja inspirador para as mulheres que estão chegando no universo da amamentação e, mais que isso, que seja um registro potente da existência e da relevância da Matrice.

E que mais grupos e pessoas possam realizar seus trabalhos ativistas e independentes, de formiguinha (ou não), promovendo encontros, juntando gente, divulgando informações isentas, estimulando e apoiando mães que querem amamentar, defendendo as políticas públicas relacionadas com o aleitamento materno, com a maestria e a independência que sempre nos marcou.

ANA BASAGLIA

## **DIAS MULHERES VIRÃO**

Quando engravidei do meu primeiro filho, Miguel, em 2015, estava em um momento de recém-descoberta: aos 25 anos, eu havia “sem querer” caído nos blogs de feminismo e passava por um momento de descortinamento, imersão em teoria, informação, dados e histórias que até então eram superficiais. Foi assim que cheguei ao termo violência obstétrica, na mesma época em que descobri minha gravidez, meses depois, já com 26. Jornalista, ávida leitora, rapidamente encontrei o caminho do parto natural e do parto humanizado. Assim como é a história de muitas mães da minha geração, eu me informei, estudei, busquei rodas de acolhimento, rodas de conversa, grupos de Facebook. Para o meu entorno familiar, minha escolha era conceitual e arriscada, recebi alcunhas desagradáveis sobre o caráter natural e estudioso do meu processo. Ao final, com muita dedicação, planejamento e certo risco em recursos, consegui viver um parto respeitoso. E aí cheguei na amamentação.

Todo o preparo dedicado ao tema gravidez e parto foi inócuo para a amamentação. Foi a minha doula, Lili Szili, já moderadora da Matrice, quem me acolheu (e ao longo da gravidez me ofertou uma preparação, a qual eu, então sobrecarregada, recusei) e me indicou a Matrice. Me lembro de suas palavras, quase nove anos

depois: “eu já falei com a Fabiola, vou te adicionar”. Eu não tinha a menor ideia do que aconteceria – e, depois de tanto tempo, eu faria tudo de novo.

Já como mãe da Matrice, recém-parida, eu de-vo-rei tudo que encontrei por lá em informação, trocas, experiências. Como jornalista, fiquei (mais uma vez) abismada com o fato de que a amamentação não era (e ainda não é) um tema para se tratar no dia a dia no café da manhã, sobre as frutas, pães e mesa posta. Decidi, puérpera, que eu iria fazer parte da mudança de jogo sobre esse tema no meu papel de profissional de comunicação. E fiz. Sigo fazendo.

Foi através da Matrice que um novo propósito de trabalho, de ser jornalista, comunicóloga e editora, se abriu para mim. Foi e é uma jornada longa, por meio da qual eu me tornei consultora de amamentação, doula, fundadora de uma empresa de comunicação que se dedica às narrativas das mulheres e das mães, facilitadora de círculos de mulheres, foi me tornando mãe e por meio da amamentação, a que vivi com meus dois filhos, a que mantive na perda gestacional do meu segundo filho, que encontrei nutrição em muitos significados, a que pude ressignificar na minha história familiar, às mulheres que tive oportunidade de apoiar, por meio da amamentação e do colo e do coletivo que encontrei na Matrice tive amparo para seguir. A Matrice, na minha biografia como mulher mãe, foi uma semente dourada.

Quando Ana me convidou para partilhar a organização deste livro, eu então com 35 anos, já envolvida com Matrice e muitas mulheres que confiam no meu trabalho e na amamentação, senti que havia chegado a um novo capítulo do meu compromisso com a palavra

sobre mães e mulheres. Eu, mãe da Matrice, eu, mulher, mãe, filha, pude ao longo dessa trajetória aprender muito a ponderar, a reconfigurar e a me abrir para uma série de novas perspectivas de pensar e estar no mundo – e no melhor do intento do coração, com o sentir de que “dias mulheres virão”.

Tudo isso porque lá atrás eu acreditei que amamentação não era só leite, que uma mulher enquanto nutriz não aleita apenas com leite, mas com seu próprio corpo e história, porque me abri para compreender que comunicação e amamentação são parte de um mesmo espaço de continência no mundo e porque, ainda que todas as crenças modernas digam o contrário, quando se fala de amamentação se fala sobre a história das mulheres.

Por onde esse novo capítulo me levará? Não sei, mas sigo como mãe da Matrice e como parte desse coletivo quanto à comunicação, sigo porque acredito que as mães mudam o mundo e que a amamentação é parte disso. Espero voltar para contar. E espero que nossas filhas falem sobre amamentação em suas mesas postas. Gratidão a todas as mulheres que ofereceram suas experiências e que contribuíram para que minha jornada fosse de tanto compromisso.

Mais honrada, impossível.

JULIANA COUTO

# **SUMÁRIO**

## **PARTE I**

Relatos escritos em 2023	<b>16</b>
--------------------------	-----------

## **PARTE II**

Relatos coletados nas redes da Matrice	<b>64</b>
--	-----------

# PARTE I

OS RELATOS que você vai ler a seguir foram escritos pelas mulheres que aceitaram o convite feito em outubro de 2023 e generosamente compartilharam suas impressões pessoais.

Aqui estão materializadas suas reflexões plurais, diversas, únicas e ao mesmo tempo tão universais sobre nossas vivências no aleitamento materno, driblando os estereótipos das ‘histórias únicas’ de amamentação que tanto nos contam...

As perguntas disparadoras foram:

- Por que amamentar?
- Como foi sua experiência? O que teve de mais marcante?
- Qual importância de estar em um grupo de mulheres?
- Qual o legado dessa participação?
- O que vocêalaria para as próximas gerações?

A partir dessa provocação, as Matrizes produziram textos pessoais reflexivos e potentes e heterogêneos e calorosos e afetuosos e enfáticos e acolhedores e memoráveis e importantes e...

Ok, você entendeu a ideia, boa leitura! ;-)



## **OPORTUNIDADES DE TROCA E APRENDIZADO**

A amamentação me permitiu vivenciar tanta coisa para meu benefício pessoal que sou infinitamente grata pela oportunidade que meus três filhos me deram de me conhecer mais e estabelecer limites claros de superação e intimidade.

Desde adolescente eu tinha esse sonho de amamentar. Não era nada romântico ou cheio de inseguranças, eu só sabia que era um processo natural. Cheguei a colocar uma prima no colo e experimentar amamentá-la, em secreto, quando ainda nem sonhava em ter filhos e conhecer qual seria a sensação de ter alguém me sugando. Foi uma aventura muito prazerosa.

Quando os filhos vieram foi algo bem natural, li bastante sobre qual eram as recomendações da OMS e dos órgãos brasileiros e já defini que chupeta e mamadeira estariam fora das coisas que usaríamos. Doce ilusão, já que nesse momento percebi que a anti-cultura da indústria estava ali bem representada em palpites e dicas de sucesso para dormir e bom comportamento dos bebês. Enfrentei olhares e intromissões como uma leoa e tive no apoio das novas amigas da internet o que não encontrei no meu círculo familiar. Vi o surgimento da Matrice através de três grandes amigas, mulheres que admiro demais e que criaram essa imensa oportunidade

de troca. Fui a quarta moderadora. Desde muito cedo pude ver a força que nós mulheres temos quando nos unimos umas com as outras.

Aos poucos, reuniões tímidas e quase absolutamente só entre nós foram criando corpo e tornando uma comunidade de apoio e respeito mútuo. Fizemos slingadas mensais, eventos no Parque e muitas e muitas reuniões presenciais no Coletivo Feminista, no GAMA e depois na Casa do Brincar. Veio a Pandemia e tudo meio que saiu do prumo, mas aos poucos, com as reuniões mensais no Espaço Mãe e recentemente na Biblioteca Monteiro Lobato, em São Paulo, voltamos a não só debater no Facebook (que antes foi um grupo do Yahoo Groups) mas também em um grupo de WhatsApp.

São várias as oportunidades de troca e grande aprendizado com aquelas que se reinventam dia a dia e das mais variadas formas.

Pessoalmente, tive a experiência de investir em uma jornada de cura de uma cesárea não necessária através da troca com a minha primeira filha, a Ana Clara, atualmente com 19 anos. Vivemos muitas lutas juntas. Ela seguiu mamando até o fim da amamentação do irmão. Amamentar em tandem foi uma doação completamente diferente. No começo eu não consegui me conectar com os dois conjuntamente, eu precisava ter um momento com cada um, mas aos poucos percebi que nós três poderíamos vivenciar aquele momento também juntos. Os dois se acariciavam quando mamavam e eu ficava ali sendo nutrida de amor, aprendendo com eles.

Um dia percebi que não lembrava quando o João (hoje com 16 anos) tinha mamado e perguntei pra ele: “Filho, quando foi a última vez que você mamou?” e

ele com a carinha mais gostosa me respondeu “É, mãe, eu desmamei!”. Coisa muito fofa e muito natural. Não doeu. Não vivi nenhum tipo de luto. Eu só sabia que estava ali encerrado meu momento com os dois já que, na mesma hora, a Ana disse: “É, eu também”.

É de uma riqueza poder amamentar alguém que fala!!!

Com a Mabi (10 anos) o desmame foi bem gradual e guiado por mim. Eu estava separada e com três filhos pequenos e fui aos poucos estabelecendo certos limites, oferecendo outros consolos e carinhos, e não posso dizer quando aconteceu. Só deixou de acontecer e de uma forma muito suave.

Eu vi muitas histórias ao longo desses anos e sou marcada por cada uma delas. Cada olhar, cada dupla, cada família. Poder relembrar delas ao escrever esse relato me fortalece como mulher e como ativista.

A Matrice faz parte da minha história de feminilidade, de maternidade, de irmandade e de família.

Gratidão eterna, mulheres!!! Nós somos fortes!!!

FLAVIA SANTIAGO,  
SÃO PAULO, SP

## DO SCARPIN À MATRICE

Cheguei tímida com meu scarpin de salto alto e meu Gabriel no bebê-conforto, estava calor e resolveram fazer a reunião na parte externa do GAMA;\* eu, toda pomposa, estiquei meu pano no chão, sentei e coloquei meu bebê ao lado.

Estava super desconfortável mas fiquei até o final, e saí daquela reunião transformada em vários sentidos: virei militante em prol da amamentação, aposentei o scarpin e troquei pelos slings, acessório que me fez *slingueira* profissional, autodidata e a melhor em consultoria. Foram seis anos seguidos amamentando: Heloisa, que chegou dois anos após o nascimento do Gabriel, fez com que a vida leiteira dele durasse quatro anos, sendo que passei dois anos amamentando os dois!

A partir desse encontro, passei oito anos seguidos indo em quase todas as reuniões presenciais da Matrice, sete deles como coordenadora das reuniões.

Ainda curiosa, depois de várias aventuras, agora sou sorveteira cheia de Amollis pela Matrice!

ROSÂNGELA ALVES  
SÃO PAULO, SP

---

\* Grupo de Apoio à Maternidade Ativa, casa que reunia gestantes e profissionais em Pinheiros, em São Paulo, onde a Matrice promovia seus encontros gratuitos e presenciais nos primeiros anos. [N.da E.]

## MULHER, MÃE, LACTIVISTA, QUE PRIVILÉGIO SEGUIR NA MATRICE!

Toda história de amamentação começa com a nossa própria história e em como ela está impressa dentro de nós, silenciosamente. A gente automaticamente, por *imprinting* ou por influência familiar, vai sendo conduzida a repetir essa história sem se dar conta.

Comigo não foi diferente; venho de uma família sem cultura de amamentação, e o resultado disso era a falta de informação e apoio para amamentar.

Por ser a filha e a neta mais velha, a relação que eu fazia quando via um bebê era de chupeta e mamadeira, pois todos os bebês na minha família usavam esses apetrechos.

Quando pensava em maternidade, tinha uma vontade imensa de amamentar. Acho que essa vontade veio por influência de uma vizinha que tive, que amamentava sua bebê em público, em livre demanda. Cresci vendo a relação positiva dela com a amamentação, e aquilo pra mim me encantava; usar o corpo como alimento era um exemplo de potência!

Minha primeira experiência como mãe veio em dose dupla, gêmeas de primeira, nascidas antes do tempo, que precisaram ficar na UTI Neo por quinze dias. Me lembro de ir para o hospital, para o nascimento das meninas, e tudo o que eu imaginava era sentir a sensação

de como era amamentar e nutrir um ser humano com o meu corpo.

Deixei muito leite no banco de leite (sorte a minha que a produção era alta) e me esforcei ao máximo para garantir a amamentação das meninas, mas fui vencida por muitos obstáculos: falta de informação correta sobre amamentação, recomendação de uso de complemento pós-alta (na mamadeira), cansaço do dia a dia ao maternar dois bebês, incentivo da família no uso de chupetas... resumindo, desmamaram precocemente.

Depois de cinco anos, tive uma nova experiência de maternidade, bem diferente da primeira. Minha história com a Matrice se inicia no GAMA, quando eu frequentava toda quinta à noite a roda presencial de gestantes. Sempre ouvia falar de como era importante frequentar a Matrice após o nascimento. Era um “passar de nível” dos grupos de apoio.

Confesso que, com duas crianças e um bebê, era difícil ir presencialmente nas reuniões, mas eu sempre estava ligada nos e-mails da lista Matrice no Yahoo Groups. Era lá que eu conseguia chegar, para me informar sobre amamentação, sobre desafios, sobre desenvolvimento infantil e até sobre cansaço materno. A lista me ajudou muito!

Duda mamou até dois anos e três meses, uma história bem diferente das meninas mais velhas. Ainda acho que eu poderia ter insistido para que a amamentação da Duda fosse mais prolongada, mas como doula, passando madrugadas fora, foi o que consegui fazer com o que eu tinha e pra mim já enxergo como uma vitória!

Sinto que com a minha amamentação mudei a cultura da minha família, principalmente porque tenho só

filhas mulheres, mudei a relação da amamentação com as próximas gerações e me sinto honrada por ter esse privilégio e devo isso ao apoio da Matrice.

Para finalizar o reforço de como a Matrice foi um marco na minha vida, tive a honra de compor o time da moderação em 2013 e sigo desde então, reforçando a cultura de amamentação para outras famílias. As mulheres vêm/vão e seguimos na Matrice, apoiando e assistindo a linha do tempo chamada vida, que privilégio!

Ter a oportunidade de contribuir para a criação de uma sociedade que valoriza e apoia a amamentação como uma prática fundamental para a saúde e o bem-estar de mães e bebês é incrível! Trocar informações baseadas em evidências, combatendo a desinformação e auxiliando na decisão individual da mãe que amamenta é muito precioso. Me considero uma *lactivista*, defensora ativa da amamentação e dos direitos das lactantes; enxergo a amamentação como uma prática natural e fundamental para a saúde e bem-estar tanto da mãe quanto do bebê. É muito claro para mim a importância de defender políticas públicas que favoreçam a amamentação e promovam espaços amigáveis para a amamentação em locais públicos, reforçando a naturalidade e saúde no ato de amamentar!

LILI SZILI  
SÃO PAULO, SP

## AMAMENTAR É RESISTIR

Eu sou a Chan. Tenho 43 anos, trabalho com consultoria em negócios internacionais, sou mãe da Lola (sete anos) e do Luca (três anos) e atualmente moro em Jarinu, interior de São Paulo.

Na gestação, as mulheres normalmente se preocupam com o parto, temendo a dor de parir. O meu medo era de não conseguir amamentar. A amamentação foi um fantasma que me acompanhou durante toda a minha gestação. Não tinha histórico de mulheres ao meu redor, tanto na família quanto entre as amigas, que haviam conseguido amamentar além dos quatro meses. E a única certeza que tinha era de que eu queria amamentar. Em livre demanda. Por muito mais do que os tais quatro meses.

Conheci a Matrice através do prólogo do livro “Manual prático de aleitamento materno”, de Carlos González e me alimentei de tudo o que era possível de informação. Estar empoderada antes do parto fez toda diferença na história da minha amamentação, porque Lola foi um bebê que teve tudo o que os pediatras normalmente alegam como motivo para receitar o uso de fórmula infantil: perdeu 21% do peso ao sair da maternidade, levou 42 dias para recuperar o peso de nascimento, estava na última curva de crescimento e, ao longo do primeiro ano de vida, ganhou uma média de



9g/dia. Cresceu saudável, ativa, esperta e nunca tomou uma gota de leite artificial.

Quando Luca nasceu, eu estava tranquila. Já tinha amamentado por quase três anos. Seria fácil. Ledo engano. Não foi nada fácil. Foi sofrido. Foi doloroso. Foi revoltante. Como EU, que ajudo outras mulheres a amamentar, sentia tanta dor? Demoramos para identificar o frênulo lingual submucoso. Como a frenectomia nesses casos não tinha garantia de 100% de melhora, resolvi encarar a osteopatia aliada com os exercícios de fono e só depois de quase dois meses é que comecei a não sentir mais dores.

E foi nesse momento que eu percebi como é difícil amamentar quando não se tem apoio. Como é impossível persistir se não existe o conhecimento da importância de amamentar. Entendi o quanto fazia falta para as mulheres que amamentam uma palavra de incentivo, ter a certeza de que amamentar não é capricho ou teimosia. Há cinco anos atrás fui convidada para a moderação do grupo e vi a possibilidade de expandir essa ajuda. Comecei a participar de forma mais ativa nas reuniões semanais presenciais. Esse olho no olho, acolher o choro de uma mulher com um abraço, sentir a alegria de uma mãe ao ver seu bebê, quase desmamado, sair dali plugado no peito... Puxa, isso dava um calor no coração!

Ser Matrice me fez não desistir de amamentar meu caçula. Porque eu pensava em desistir todo dia. Em toda a mamada. Em todo choro. E ele desmamou naturalmente por volta de 2 anos e 10 meses.

Amamentar é resistir. Resistir ao sistema. Resistir aos palpites. Resistir à tentação do caminho mais fácil

(que nem sempre é o melhor). A Matrice simboliza essa resistência. Apoiar mulheres que buscam realizar o sonho de amamentar seus bebês. Nem que seja por mais um dia, mais um dia... Até dobrar a meta! =)

GISELE CHAN  
JARINU, SP

## **AMAMENTAÇÃO PRAZEROSA É UM PROCESSO QUE SE CONQUISTA**

Pessoas que acham que amamentar se restringe à alimentação de um bebê nunca tiveram filho. Desde a primeira dificuldade em acertar a pega e a avalanche de problemas que surgem a partir da falta de informações sobre aleitamento materno, passando pelas controvérsias e mitos perpetuados pelos profissionais de saúde ou pelas famílias, e sempre suportando os pitacos alheios sobre como, quando, onde e até quando se deve amamentar um bebê, a MÃE passa por provações que, caso não culminem com o desmame de seu bebê, a tornam forte, sábia e compassiva.

A falta de apoio é quase sempre a causa principal dessas dificuldades. Solo ou casada, com ou sem rede de apoio familiar, toda mulher deveria ser incentivada a iniciar e fixar a amamentação como a melhor forma de criar seu bebê.

Amamentei meus três meninos com sucesso porque fui perseverante, porque contrariei os mitos do “peito pequeno” e do “as mulheres da nossa família não tiveram leite”, porque enfrentei os preconceitos de amamentar em público, mas também, e principalmente, porque, durante minha maternagem, recebi ajuda de mulheres do grupo de apoio à amamentação Matrice. Tive também a sorte de encontrar pediatras que conseguiram

me apoiar na amamentação, sem recomendar práticas que favorecem o desmame, como o uso de bicos e a suplementação.

O grupo de amamentação foi fundamental pois, ao conviver com outras mães puérperas e com mulheres que já tinham passado pelas mesmas dificuldades, fui conseguindo aos poucos ter confiança e perseverança para dar de mamar. O grupo mostra que a amamentação prazerosa é um processo que se conquista, e que não precisa ser doloroso tampouco solitário.

Ver bebês mamando, ouvir e ler sobre os cansaços e conquistas das mães, compartilhar experiências, mater-nar em comunidade, ajudar outras mulheres. Os quase 10 anos que passei amamentando foram importantes pros meus filhos, para mim, para minha família, para as minhas amigas, para mulheres que sequer conheci presencialmente.

Com apoio do grupo de amamentação e com a colaboração do meu marido, amamentei exclusivamente cada um de meus três filhos por seis meses, e consegui retornar ao meu trabalho como veterinária sem que ocorresse desmame, prolongando esse período por três anos maravilhosos que pude dedicar à primeira infância deles. Tenho profunda gratidão à Fabiola e à Ana, que idealizaram a Matrice e que foram capazes de sensibilizar tantas outras a continuar ajudando outras mulheres.

O processo de aprender a amamentar e de passar a experiência adiante (para outras mulheres e para nossos filhos) é uma prática dos grupos de apoio à amamentação que beneficia mãe e bebê, mas também a sociedade como um todo. Manter esses grupos em funcionamento, nas mãos de novas mães que experienciam

as vivências e convivências do grupo de amamentação, garante que essa cultura de amamentação se amplie e atinja muitas famílias. Amamentar deveria ser natural, mas em uma sociedade que favorece o alimento industrializado, o desmame precoce e a terceirização dos cuidados das crianças, o aleitamento materno se torna um ato político, que deve ser praticado e defendido visando à garantia de direitos das mulheres e das crianças.

\* \* \*

Sou Clarissa, 47 anos, mãe do Tomás (16 anos), Francisco (13 anos) e Vicente (9 anos), esposa do João Campos, veterinária. Frequentei a Matrice de 2007 a 2011 presencialmente, e de 2007 em diante virtualmente, vindo a me tornar moderadora do grupo *online*, onde pude também ajudar mães com problemas na amamentação.

CLARISSA NICIPORCIUKAS  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SP

## **A FÓRMULA DA AMAMENTAÇÃO**

### **Construção coletiva do saber e seu poder de transformação**

Você já ouviu falar na teoria do Centésimo Macaco? Ela narra uma experiência realizada na década de 1950, num arquipélago do Pacífico, na qual pesquisadores observavam o comportamento de macacos nativos. Para registrarem seus hábitos, os cientistas jogavam batatas-doces na praia, fazendo com que os animais saíssem para buscá-las e, assim, ficassem expostos. Certo dia, uma macaca de 18 meses chamada Imo começou a lavar a sua batata no mar antes de comê-la, sendo copiada por sua mãe e outros macacos da sua idade, promovendo, então, um novo padrão social entre aqueles animais do convívio mais próximo. Pouco a pouco, mais macacos passaram a repetir o mesmo comportamento. O surpreendente foi que, ao atingir um número crítico, todos os animais do bando passaram a lavar seus tubérculos antes da refeição, em vez de comê-los com areia e tudo. E mais incrível ainda foi constatar que o aprendizado se propagou para macacos de outras ilhas distantes. Assim, o “centésimo macaco” se refere ao animal hipotético e anônimo que virou o jogo para toda uma cultura.

Este fenômeno, aplicado à cultura de amamentação nos tempos modernos, nos ajuda a compreender, em

parte, como a indústria de fórmulas, chupetas, mameadeiras e afins, através do lançamento de seus produtos no mercado, foi, paulatinamente, dominando a sociedade e, ao mesmo tempo, minando a confiança ancestral na amamentação.

Eu nasci no final da década de 1970, no interior do Rio Grande do Sul. Nesse período, as latas de leite em pó já haviam sobrepujado o leite materno. Minha mãe relata que amamentou meu irmão mais velho durante, pelo menos, um ano e meio; meu irmão do meio, por um ano; e eu, a caçula, por seis meses. Quase 10 anos separaram a primeira da última experiência dela de amamentação, demonstrando a involução das práticas de aleitamento materno nesse intervalo de tempo.

Crescemos brincando de oferecer chupetas e mameadeiras para as bonecas. Nós mesmos usávamos, com frequência, bicos artificiais por anos e anos ao longo da infância. Assistimos, de perto e de longe, a tantos desmames precoces que esse se tornou o padrão “normal”. Na mesma proporção, avançaram as alergias, problemas respiratórios, alterações dentárias e orofaciais, problemas de sono, sobrepeso/obesidade e todas as comorbidades relacionadas. Ao passo que a amamentação foi se tornando cada vez mais rara, inatingível até, uma conquista para poucas que se dispunham a remar contra a maré.

Vivemos, hoje, uma epidemia de leite fraco e insuficiente, bebês que não engordam na velocidade almejada, peitos grandes demais, pequenos demais, mamilos muito longos, planos ou então invertidos, línguas que não conseguem realizar função, mecanismos básicos de sobrevivência humana. As mulheres desaprenderam a amamentar. Os bebês perderam a oportunidade

de aprender a mamar. A sociedade e os profissionais de saúde (dentre os quais me incluo) são tão influenciados por essa indústria nefasta que não conseguem tirar o foco das regras, números, pesos, medidas e tabelas que distanciam cada vez mais as mães de seus bebês e toda nossa espécie da amamentação.

“O leite materno é o ideal”. “Amamentar é um ato de amor”... dizem. E nas entrelinhas desse marketing perverso insurgem mulheres umas contra as outras, como se amamentar fosse um ideal longínquo, a amamentação uma régua para o amor ou então uma escolha qualquer da maternidade. Em sentido contrário a esse cenário caótico, grupos como o Matrice, que reúnem e unem as mulheres, compartilhando experiências, conhecimentos e saberes, resgatando a prática milenar do aleitamento natural e fortalecendo a amamentação, se tornam verdadeiros oásis no deserto, onde podemos beber da mais pura fonte.

Conheci a Matrice entre 2008 e 2009, na época do nascimento da minha primogênita. Tenho dois filhos já adolescentes, Luiza e Pedro. Amamentei exclusivamente por cerca de sete meses e por seis a sete anos, cada um deles, no total. Fui naturalmente desmamada. Superamos, juntos, o fantasma da complementação. Amamentei grávida, mesmo tendo um sangramento e descolamento nas primeiras semanas. Amamentei em tandem, ou seja, duas crianças ao mesmo tempo com idades diferentes. Amamentei um bebê com língua presa sem problemas. Amamentei quando estavam doentes. Amamentei com dificuldade, com esforço ou também doente por algumas vezes. Amamentei com convicção e também com prazer. Ouvi todo tipo de improprio



preconceituoso e infundado sobre amamentação, vindo, inclusive, de especialistas. Mas persisti. Persisti porque sabia que era possível. Porque ouvi meu coração. Porque aprendi com outras mulheres e suas histórias que, sim, somos capazes e temos o direito de amamentar. E que existem inúmeras evidências científicas sobre o tema. A Matrice me proporcionou tudo isso, fez e faz parte dessa história da qual me orgulho em contar.

Amamentar é resistir. Amamentar é persistir. Amamentar é não desistir, mesmo quando o mundo faz pressão sobre nós. Por isso, amamentar é REVOLUÇÃO. Amamentar contando com um coletivo de mulheres dispostas a resgatar nossa essência, fortalecendo, uma a uma, na conexão profunda com nossas crias, é um poder revolucionário, transformador. Sejamoss aquela que vai virar o jogo dessa cultura de desmame, tornando mais suave o amamentar para as próximas gerações. Afinal de contas, cada mulher que amamenta se torna um modelo para todo seu entorno. Juntas, somamos e fazemos a diferença. Viva a amamentação. Viva a Matrice!

ANDRÉIA STANKIEWICZ, 45 ANOS

ARAÇATUBA, SP

## PEITOPEDRA

Entre acertar a pega, ductos entupidos, noites em claro (muitas, mas muitas mesmo) uma noite eu me desesperei. Alguém arranca esse *peitopedra* de mim agora!! – eu gritei – mas gritei forte.

Assustei a bebê. Chorou. Chorei também. Me senti *mãedemerda*. Só o peito salvaria aquele choro da minha filha, mas como oferecer um *peitopedradoloridopracaralho*?

Um peito que endureceu porque uma conversa tosca atravessou aquele momento sagrado. ALERTA: conversas toscas endurecem peitos. Não caia nelas.

Liga pra alguém? Não tinha ninguém pra ligar. Minha rede de apoio próxima tinha amamentado poucos meses ou dias até. Eu já estava com quase cinco meses de amamentação (semi) tranquila. Por que isso tinha que acontecer agora?

Pra minha sorte, naquele ano eu ingressara em um primeiro grupo de Whatsapp na vida. Era 2014. E, hoje, 2023, esse é o grupo que ainda me salva de grandes perreios.

Ainda não estou falando da Matrice.

Volta para o grupo de Whatsapp.

– San, vai na Matrice.

– Matrice? O que é isso?

– Um grupo de apoio à amamentação. (Eu envio

uma foto do *peitopedra*). Isso aí parece ducto entupido. Vai lá. Elas vão te ajudar.

– Quero ir. Quando é? Onde é? Precisa marcar horário? Dá pra ir agora?

– Acho que é amanhã. Na Casa do Brincar. Liga lá.

Ai que saco esperar com o *peitopedra* gritando. Não dá nem pra andar e balançar o braço. Quiçá amamentar minha filha.

Minha doula deu sinal.

– Vou aí.

Veio.

– Você PRECISA colocar a bebê para mamar.

– Cê tá louca? Ela não consegue abocanhar esse gigantesco *peitopedraendurecido*.

– Confia. Ela precisa mamar.

– NÃO DÁ! – gritei alto de novo. Bebê chorou de novo. Sensação de *mãedemerda*.

– Respira. Posso fazer uma massagem?

Como eu queria que essa massagem fosse no pé, mas não, foi naquela rocha com uma mancha branca no bico que ela massageou. Aquelas mãos de fada que acompanharam o parto desapareceram e ela apertou forte. Foram alguns segundos e veio a ordem:

– Agora ela tem que mamar.

Coloquei minha filha no peito como quem aproxima uma bomba atômica do coração. Com um sorriso sereno e uma boquinha fofa de peixe, ela se esforçou para resolver aquela situação. Pegou. Abraçou o peito, que era muito maior do que a cabeça dela. Mamou. Não tenho dúvida que o leite saiu grosso, fervendo, cheio de nata, soro, creme de leite fresco, quase um chantilly bem batido. A pedra derreteu. O peito murchou.

O calor desceu. A febre que vinha, desviou seu rumo e desapareceu, deixando só o registro do (im)possível: minha filha tirou leite de pedra.

O amanhã chegou. Ligo. A Matrice? É hoje, às 15h. Vou com certeza porque preciso entender o que aconteceu e prevenir para que nunca mais aconteça. Não vejo a hora dessa consulta. Sim, eu achava que ia encontrar consultoras em amamentação, iria entrar em uma salinha, botar os peitos pra fora e sair com uma receitinha na mão. Doce ilusão! A cura foi daquelas coletivas, com muita mão dada, falas engasgadas, receios explodindo nos olhares de mais de 15 mulheres em círculo.

Os homens não têm ideia do poder de um círculo de mulheres.

Eram muitas as histórias de dor e privação de sono. Todas querendo uma solução. E não era uma receitinha na mão o que iríamos levar dali. Era cura mesmo. Falamos, choramos, nos demos as mãos. Os bebês à frente, felizes. Só felizes.

Eu também estava feliz por ter meus peitos de volta e estar ali, naquele instante, me reconhecendo em todas as falas. Mas... sou uma sagitariana otimista convicta e caí na besteira de falar uma frase feita: “pode doer muito o peito, o corpo todo pelo cansaço, mas as noites são curtas! Vamos aproveitar porque esse tempo passa rápido demais”. Agora imagine uma pessoa sorridente, fingindo plenitude, que até afinou a voz para falar uma barbaridade dessas. Me olharam furiosas, mas não retrucaram. Quem, no meio do olho do furacão, quer ouvir um conselho desses? Tá, lembrando agora eu penso que até foi um comentário fofinho, desses pra mudar o clima, mas não foi assim que soou naquele encontro. As

outras mães me fuzilaram. Ana Basaglia estava lá, pra minha sorte. Contornou a situação elevando a conversa para o tal lugar de cura, aquele que a gente ouve, válida, considera, nomeia e só empatiza. Só. Sem conselhos nem dicas infalíveis.

Quis falar do meu ducto entupido e solucionado. Não consegui. Precisei voltar na semana seguinte. E assim, voltei mais e mais vezes naquele lugar de cura, naquele círculo leitoso de muita escuta. Nunca mais uma fala tosca me atravessou e nem uma gracinha otimista em um local tão potente. Aquelas reuniões da Matrice são um legado que levo para sempre na minha construção de mãe e mulher que me tornei.

Se eu pudesse pedir para viver alguma coisa de novo na minha vida, seria amamentar outra vez, para estar lado a lado de mulheres potentes, vivendo e compartilhando suas histórias, nas mãos de outras mulheres mágicas que sabem sim sobre ductos entupidos, leite empedrado, candidíase mamária, privação do sono e muito mais. Elas sabem o que é escolher amamentar. Enquanto escrevo, sinto o cheiro daquela roda. Acho que era cheiro de mãe.

Se a vida me desse mais uma chance de amamentar eu só seria capaz na companhia delas, das Matrices.

SANDRA STORINO  
SÃO PAULO, SP

## **A LIÇÃO ESCOLAR QUE GARANTIU QUATRO ANOS E MEIO DE AMAMENTAÇÃO**

Conheci a Matrice por conta de uma lição de casa. Gabi, a filha da querida Ana Basaglia, era aluna do Rodrigo, meu marido. Em uma certa ocasião, em uma aula sobre hábitos alimentares, Rodrigo comentou que alguns bebês tomariam fórmulas, uma vez que suas mães não teriam condições de amamentar. Ana, ao saber da situação, vestiu a camisa de super-matrice e escreveu uma carta a ele dizendo que haviam muitas meias-verdades sobre a amamentação e que na grande maioria das vezes as mães não amamentavam por falta de informação.

Ela não sabia, mas esse era exatamente o caso da nossa família. Quando o Ro era professor da Gabi, tínhamos um filho de três anos que mamou por apenas seis meses. O motivo da curta amamentação foi justamente pela desinformação que recebi dos médicos, quando engravidei e pari. Eu, diabética tipo 1, tive uma gestação de alto risco e por esse motivo fui desencorajada a amamentar. Os motivos seriam as inúmeras hipoglicemias e a suposta sobrecarga para o corpo da mãe.

Pois bem, quando Ana soube da nossa situação, nos presenteou com o Manual Prático de Aleitamento Materno, do Dr. Carlos González. O motivo do presente é que eu estava grávida pela segunda vez. A leitura

do livro, as informações corretas sobre a amamentação e a diabetes tipo 1, ou seja, da pessoa que é insulino-dependente, fizeram total diferença no meu protagonismo e escolhas sobre amamentação na minha condição.

De fato, existem peculiaridades sobre a amamentação da pessoa diabética. É uma gestação de alto risco por conta do controle da glicemia. Geralmente, são gestações altamente medicamentalizadas, a gestante não é protagonista das escolhas e o medo é constante. Juntamente com essa experiência de pânico, vêm todas as violências sobre o corpo que gesta. E as dúvidas nos chegam aos montes: a insulina passa para o bebê? O bebê nascerá diabético? Meu corpo suportará a amamentação?

A primeira dúvida que o Dr. Carlos me ajudou a sanar foi justamente essa, se a insulina prejudica o bebê. E a resposta foi não, não prejudica. E isso é um grande alívio para as pessoas diabéticas. Ele gentilmente explica que o corpo naturalmente produz insulina, e que a pessoa que toma insulina de forma artificial, não faria mal ao bebê. A segunda dúvida, que toda mãe diabética tem, é se a amamentação favorece o bebê a ter diabetes, e isso também não se sustenta. O filho de mãe diabética poderá ser diabético, mas por outros fatores, não por conta da amamentação. A alimentação inadequada e/ou fatores genéticos são os reais fatores que desencadeiam a diabetes, não o fato do bebê ser amamentado por pessoa diabética. O leite da mãe diabética não tem mais açúcar do que o de outras mães.

Evidentemente, o controle da diabetes é fundamental para que a amamentação seja bem sucedida e para que a dupla tenha saúde, tanto na gestação quanto no

período de amamentação. Por meio da Matrice descobri que, para ter uma boa experiência de amamentação, teria que conhecer muito bem o meu corpo. Concretamente, a grande vilã neste contexto são as hipoglicemias.

Como a amamentação gasta muita energia, as quedas de açúcar no sangue são constantes. Isso se dá pelo fato de que a insulina artificial está no sangue e não é liberada conforme comemos. Então, a primeira lição que aprendi é que teria que cuidar disso: me alimentar antes e depois da amamentação era fundamental. Perceber como eu estava, conhecer os sinais do meu corpo.

Algumas vezes, Nina precisava mamar e eu não estava bem, eu recorria ao estoque de leite materno. Eu oferecia na colher, ou copinho, até me restabelecer. O cuidado maior era de madrugada, que é o momento mais crítico de qualquer amamentação. Eu jamais poderia dormir sem comer. A parceria do Rodrigo foi fundamental. Ele sempre me lembrava de comer, de verificar a glicemia, de verificar se eu estava bem. Afinal, quando o bebê nasce, eles viram o centro e nós coadjuvantes.

Aprendi que isso não é bom para nenhuma mãe, seja mentalmente ou fisicamente. A minha condição de diabética me ensinou que uma mãe bem cuidada tem mais chances de amamentar e cuidar bem do seu bebê. Não posso dizer que foi fácil, mas com apoio foi possível. Frequentei a Matrice durante toda a licença maternidade. Os momentos de pânico e fraqueza foram superados em coletivo, e isso eu devo à Matrice.

Se você é uma mãe diabética, saiba que é possível. Aliás, muitas mães em condições de doenças crônicas podem amamentar! Precisamos de informação! A



informação e o apoio são fundamentais para a amamentação. E a cultura da amamentação é fundamental.

Esse texto não é apenas sobre uma mãe diabética que conseguiu amamentar. É sobre como o encontro do meu marido com uma aluna que trouxe o debate da amamentação para a sala de aula garantiu que Nina mamasse por quatro anos e meio! Como, em um lugar que não é direcionado para esse tema especificamente, a simples troca de boas informações permitiu que chegássemos a uma amamentação bem sucedida.

Eu me emociono com essa história, pois Gabi, com 11 anos, foi canal de transformação na minha vida e na da Nina, na minha autoestima, na minha capacidade de nutrir minha filha e entender que meu corpo pode mais do que dizem.

Então, falem de amamentação, compartilhem suas experiências. Acolham mulheres PCDs, com doenças crônicas, homens trans que decidiram parir, pessoas não-binárias e até mulheres trans que conseguirem amamentar. A falta de informação cria padrões que tornam a amamentação impossível para a maioria de nós que estamos fora dos padrões. Desconfiem de fórmulas prontas, universais. Não somos universais, e podemos mais do que falam sobre nós.

Matrice me mostrou isso, e fico feliz de fazer parte destes 18 anos de existência. Vida longa à Matrice. Obrigada por me ajudarem a ter a melhor experiência de cuidado, vínculo e amor com minha filha. Evoé.

SIMONY DOS ANJOS  
SÃO PAULO, SP

## MODOS DE MAMAR

Eu tive três experiências de amamentação diferentes, já que tenho três filhos. Três modos de mamar diferentes, três relações diferentes.

Ao nascer, um deles demorou três dias para começar, outro mamou nos primeiros cinco minutos de vida e o terceiro parecia que ia mamar, mas só dormia.

O primeiro mamou forte e eficiente, doeu muito, por pouco tempo. A pega errada foi logo corrigida e assim ficou, assim mamou e assim cresceu.

O segundo, no primeiro mês de vida só mamava, dormia e chorava. Eram oito acordadas por noite (e ainda tinha o irmão gêmeo, socorro!). Eram mil mamadas diárias. Nem abria o olho, só mamava. Boca pequena, pega estranha por toda a vida, mas não o bastante para me ferir ou atrapalhar seu ganho de peso. Tinha nascido tão pequeno, só com dois kg, parecia querer tirar o atraso.

O terceiro filho (segundo gêmeo) desidratou, amoleceu, mas não chorou. A serenidade apreciada nos primeiros dias virou uma apatia assustadora quando o xixi sumiu e as costelas apareceram. Intervenção rápida da amiga, Matrice e consultora Fabiola. Plano de mamadas, diminuição dos intervalos, despertador pra acordar de noite e tentar acordá-lo. Tira a roupa, faz massagem, ordenha o peito na boca dele durante a mamada,

conversa, complementa gotejando leite materno com uma seringa quando o sono era demais. Acompanha fralda, acompanha balança, acompanha reação... Ufa! Perdeu 20% do peso do nascimento. Recuperou com 28 dias. Tinha finalmente aprendido a mamar.

Depois de passado o mês inicial, a amamentação prosseguiu com as delícias e dores de costume. Foram vários ductos entupidos, alguns por meses. Teve criança forte e feliz. Teve exaustão amamentando gêmeos. Teve a praticidade de passear sem levar bolsa de comida. Teve encontro da Matrice e os anos passaram.

De específico, com o mais velho teve o processo de ordenha no trabalho e ele bebia meu leite no copinho de pinga ofertado pelas avós. Dava uma saudade doida dele e eu ordenhava conversando, respondendo e-mail, fazendo qualquer coisa.

Já o filho do meio foi o único que passou por um desmame noturno e ele aconteceu de um jeito triste, cedo demais: o irmão precisou ser internado por quatro dias e ele precisou, com 17 meses, aprender a dormir sem mamar.

Mas a situação mais desafiadora e incomum foi a que aconteceu com o caçula. Ele, depois daquele desafio inicial, seguiu mamando muito bem, mas na hora de começar a comer simplesmente não aceitou a comida. Nem para comer, nem para brincar, nem para experimentar as sensações que ela traz.

Saber que a amamentação dá conta de ser o principal alimento dos bebês até um ano de idade (fato que aprendi na Matrice) nos deu tempo para oferecer com calma e de diversas formas até essa idade, mas esse tempo não foi suficiente e ele continuou não aceitando

nenhum alimento além do leite materno, nem água, nem o próprio leite materno se viesse fora do peito.

Terapias, exames, especialistas, investigações de toda ordem, todas as técnicas possíveis e nada. A amamentação? Ia muito bem, obrigada. Com 18 meses os exames me emocionaram porque apesar do baixo peso e da leve anemia a maioria dos nutrientes estava com boas taxas e, apesar de toda minha preocupação, não consegui deixar de pensar em como o leite materno era poderoso, como tudo que eu via ali naquela criança, cada sorriso, cada aprendizado, cada centímetro e grama estava vindo dele.

O mais desafiador para mim era saber que nunca podia falhar, nunca podia não estar, não podia deixar ele com ninguém com medo que desidratasse. Ele seguiu em aleitamento exclusivo até dois anos e meio. Foi intenso!

Com essa idade ele fez uma cirurgia e passou a se alimentar via sonda gástrica, enquanto as mamadas prosseguiram. Nossas esperanças de que mais forte ele iria começar a comer não se concretizaram e ele segue na sonda até hoje, mas mamou muito até os 4 anos.

Aliás, isso foi parecido com os três, o mais velho mamou até os três anos e os gêmeos até os quatro. Os desmames foram naturais, sem nenhuma condução. Hoje faz três anos que não amamento mais e os meninos seguem com uma saúde de ferro. Tenho certeza que o aleitamento materno fez toda a diferença. Por causa desses três modos diferentes de mamar, hoje podemos ver três modos diferentes de crescer, de aprender, de brincar e de amar.

Nessa jornada toda a Matrice esteve presente, seja como apoio emocional nas muitas dúvidas que o

puerpério traz, seja na ajuda técnica e presencial das suas reuniões, seja na densidade da informação – e formação – que encontramos no grupo virtual e que é responsável por tudo que sei hoje sobre aleitamento, seja nos eventos especiais com pediatras e especialistas, seja no acolhimento dos encontros entre mães, seja nas indicações de rede de apoio, bancos de leite, profissionais atualizados e sites confiáveis sobre o assunto. O trabalho incansável de mãe para mãe, especialmente das fundadoras e moderadoras da Matrice, muda a vida da gente e vai, passo a passo, se multiplicando e mudando também o mundo.

PAULA HILST  
ALTER DO CHÃO, PA

## RES-PEITO

Em 2014 meu corpo pulsava criação. A vida que eu gerava em mim se manifestava em transformações visíveis e invisíveis, sutis e avassaladoras. Um ser novo, único, pleno, que dia após dia, ocupava seu espaço dentro de mim.

Dia 14 de dezembro, Raul ganha mais espaço e chega ao mundo de fora.

Meu ventre vazio e meu peito cheio, ausência e preenchimento.

Amamento.

Um equilíbrio da falta com o que brota, escorre, jorra.

Meu corpo era a balança que contrapunha pesos opostos e complementares. Certeza e incerteza, entrega e necessidade, apego e solidão. O eixo oscila, pende, estabiliza, torna a oscilar, tudo em segundos.

Gota a gota, o leite materno surgia e era a certeza maior no meu puerpério.

Admirava meu corpo gotejando.

O tempo das mamadas era necessário para gestar minha maternidade. Nestes momentos onde contemplação, medo, pausa, sono, cansaço, prazer, angústia, amor e mais inúmeros estados emocionais e físicos, ocupavam minha rotina, tinha a chance de ir me reconhecendo mãe. Muitas vezes era como se me descolasse do

tempo e espaço, e imersa em ocitocina, sentia que fazia a única coisa que era capaz em meio a tanta insegurança.

Minha experiência em amamentar foi fluida, sem intercorrências maiores (ao todo duas mastites e incontáveis mordidas por volta dos oito meses...), o que talvez tenha sido definitivo para eu seguir amamentando.

Não amamentei em livre demanda, pelo contrário, fui uma das muitas mulheres que recebem a perigosa e manipulada indicação de amamentar em intervalos de três horas.

Controlava as mamadas em uma agenda, registrando o horário, a duração, qual mama tinha ofertado por último. Enfim, uma rotina cansativa e estressante, mas meu compromisso em fazer tudo “o mais correto” não permitia me desvencilhar...

Queria fazer o que era indicado pelos “especialistas”, e a insegurança era tamanha que não via outras formas de mudar este ciclo.

Tudo seguia, contudo, algo me dizia que não havia razão daquela rigidez e pontualidade toda.

É neste momento que descubro grupos de amamentação na internet, fundamentalmente o Matrice. E tudo começa a tomar outras perspectivas, muito mais coerentes e menos limitantes.

Informação, depoimentos, trocas, empatia, lugar de fala, pertencimento, resistência, imagens, empoderamento, tudo reunido com privacidade em um espaço de mulheres. A cada relato que subia no meu feed, percebia que a insegurança ia perdendo espaço para a autonomia. Tudo fazia muito mais sentido.

Testemunhar dores sendo compreendidas e aliviadas pela troca de informação atualizada e disponibilidade

de mulheres com o mesmo objetivo, era encorajador. Estava em um lugar seguro.

Aos poucos comecei a flexibilizar as regras e sentir o que fazia bem a nós dois. Assumi o protagonismo das minhas escolhas e a amamentação, que já era vista como “inadequada” e “desnecessária” aos três anos de duração, ficou ainda mais relevante. A partir de então comecei a buscar mais informações para respaldar não só a minha decisão de continuar amamentando, mas também, sustentar os argumentos sobre a amamentação continuada. Porém, ter informação não significa que na prática seria fácil e que todos compreenderiam.

A sociedade, como um todo, não acolhe essa decisão. Seja na família, com a equipe médica, nas instituições de ensino e locais públicos, sempre havia uma situação de reprovação, intromissão, julgamento... Inconformada, pensava, como algo tão vital, benéfico e particular, podia causar tanta indignação... Na verdade, sabia a origem cultural/patriarcal/industrial dessas reações. Parecia tanta afronta e era tão desgastante argumentar sobre essa decisão, que me calei, como tantas outras...

Eram raras as situações fora do ambiente doméstico, que me sentia a vontade e respeitada para amamentar. Mesmo assim continuamos, e continuamos até os cinco anos e alguns meses.

O direito de amamentar, quando, onde, e até quando, com segurança, respeito e apoio, deveria ser assegurado incondicionalmente.

Hoje me posiciono abertamente sobre o tema, falo sobre minha jornada com liberdade, mas sei que é por não estar amamentando. A pior consequência desse



posicionamento será apenas uma expressão de espanto ao dizer que amamentei por cinco anos...

Desejo verdadeiramente que isso mude.

Que toda mãe possa ser amparada em sua decisão de amamentar pelo tempo que for. E não me refiro somente aos direitos e condições institucionais para que isso ocorra, mas principalmente da liberdade sobre seu corpo, sobre suas ideologias, suas escolhas.

Carregar no peito leite e respeito.

RENATA PINOTTI, 45 ANOS  
SÃO PAULO, SP

## **AMAMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO: DA DUPLA MÃE E FILHA PARA O COLETIVO**

Sou Viviane, mãe da Manuela, que hoje tem 10 anos de idade, e passamos por muitas histórias durante a sua amamentação. Mesmo depois do desmame, como sou nutricionista, a amamentação continua viva no meu dia a dia.

Amamentar a Manu, apesar de já estar um pouco distante da minha maternidade atual, é a representação mais marcante que construí com a minha filha. Foram quase quatro anos de história iniciada à base de insegurança e insistência, como ocorre com tantas outras mulheres. Foi pela amamentação que comecei a me construir como mãe e a conhecer quem era aquela bebê pequena e frágil mas que, ao mesmo tempo, já me olhava diretamente nos olhos e segurava no meu dedo enquanto estávamos ali, somente nós duas. Começávamos a firmar um pacto muito íntimo entre mãe e filha, que perdura até hoje. Ela me mostrava que contava comigo e eu começava a aprender outras dimensões do cuidado. Vínculo.

Além de todos os benefícios para a saúde da minha cria e minha também, manter a amamentação a cada dia consistia uma resistência. Primeiro, foi o medo do leite insuficiente. Depois, o risco do desmame na volta

ao trabalho e à entrada dela na creche. Foi peitar qualquer um que sugerisse o uso de chupeta, mamadeira e fórmulas lácteas. Foi aprender a amamentar em público sem nos escondermos. A cada desafio superado, me sentia cada vez mais capaz e fortalecida.

Assim, aos poucos, amamentar transformou-se de uma ação individual em algo coletivo e político. Cada vez que eu falava da minha experiência e, principalmente, amamentava em qualquer espaço, sentia que estava, indiretamente, apoiando tantas outras mães e crianças, algumas que ainda sequer tinham nascido, porque amamentação é algo que precisa ainda ser muito falado e visto, para ser naturalizado na sociedade.

Se estou falando de coletividade, política e mulheres, não posso deixar de me declarar às mulheres que estiveram comigo nesse processo. Primeiro, tive um pequeno grupo de mães (uma antiga amiga, outra de amizade que começou em grupo de pré-natal e a última que era amiga da amiga) que pariram na mesma época que eu. Nos “encontrávamos” *on-line*, principalmente de madrugada, enquanto estávamos amamentando nossas filhas. Teria sido muito mais difícil sem elas, não tenho dúvidas disso! Foi com elas que me sentia dentro de uma nova normalidade, que poderia ser boa! Depois, entrei em outros grupos de mães que também cumpriam o papel de apoio mútuo e amizade. Engraçado que muitas dessas mulheres que participaram intensamente do meu puerpério eu só conheci virtualmente ou, então, pude vê-las presencialmente em outras situações. Mas a presença era tão forte que ganhei e dei vários abraços cheios de afeto a muitos quilômetros de distância.

Quando se refere à amamentação, estar em um grupo como a Matrice é potente. A mulher, quando se torna mãe, tende a vivenciar a solidão, porque maternidade significa um novo ciclo. Para que ele comece, tem outro que termina. As relações antigas podem não se sustentar e, talvez, a gente precise se reinventar para a nova mulher que surge. Ter por perto outras mulheres mães que vão saber compreender o nosso cansaço, a ambivalência de sentimentos e os eventuais desejos de sair correndo aquece e solidifica as decisões que tomamos. A amamentação está nesse campo de decisão, fortalecimento e persistência. O grupo de mães consegue ser o fôlego necessário para tantas de nós. Para a amamentação acontecer, precisamos basicamente de uma mãe e de um bebê. O nosso corpo é perfeito para produzir aquilo que nossos filhos precisam. Mas como somos atravessadas por tantas influências sociais, culturais e econômicas, receber e oferecer segurança e apoio, algo que um grupo de mães proporciona tão lindamente, garante muito mais ocitocina entre todas nós!

VIVIANE LAUDELINO VIEIRA  
SÃO PAULO, SP

## **APOIO, SEGURANÇA E LEVEZA**

Escolhi amamentar antes mesmo de engravidar, me apaixonei pelos conteúdos de amamentação e unindo isso a um leve trauma de ter usado aparelho muito nova, por conta de bicos, a decisão foi tomada muito facilmente na minha cabeça.

E eu estava tão ansiosa para esse momento, tive especialista em amamentação desde antes do nascimento e com 37 semanas fui a minha primeira reunião da Matrice, queria absorver todas as informações que podia antes mesmo da Moana nascer.

Ela chegou e tivemos nossas dificuldades nas primeiras semanas, uma pega difícil, uma fissura, uma sensibilidade a hora que ela acoplava. O primeiro mês foi complicado, a dor passou mas a sensibilidade continuou até o segundo mês. Lembro de chorar de alegria quando percebi que não sentia mais nada quando ela pegava o peito. A única pedra que apareceu no nosso caminho depois foi uma candidíase mamária, a pior dor para amamentar que já senti. Tratamos por um mês (bem difícil), até não sentir mais nada para amamentar novamente.

Porém, não passou pela minha cabeça desistir em nenhum momento, sou muito teimosa e estava tão determinada que esses obstáculos iniciais não abalaram minha autoestima. Nunca duvidei que meu leite era

suficiente nem que daria conta, sempre tive certeza que meu leite era perfeito e sabia que conseguiria.

Isso só foi possível porque eu tive muito apoio de outras mulheres, profissionais e mães, em consultas e em rodas. Elas estavam dispostas a compartilhar sucesso, medos, dúvidas, dificuldades e alegrias sobre amamentação e maternidade. Elas me mostraram que era possível passar pelo que eu estava passando e que tinham infinitas possibilidades para continuar. Elas me deram muita força e mantiveram a minha certeza nesse caminho da amamentação. E sei que também fui e sou suporte para outras mulheres que passam pelo meu caminho quando eu compartilho a minha jornada.

Quando você tem segurança no que está fazendo amamentar fica mais leve; orientação e apoio são necessários e transformaram a minha amamentação em algo prazeroso e simples.

Espero conseguir passar isso para Moana e outras meninas e mulheres ao longo da minha vida, sempre tocando no assunto, sempre amamentando em público, sempre me reunindo com outras mães. Obrigada Matrice por propiciar esses encontros incríveis!

ANA CAROLINA SOARES, 29 ANOS  
SÃO PAULO, SP

## **NOSSO PODER DE TRANSFORMAÇÃO**

Meu nome é Debora e sou mãe do João Pedro, nascido em 2010, e da Ana Luiza, nascida em 2016. Não tenho como me apresentar sem falar de cara dos filhos, porque brinco que o primeiro me virou de ponta-cabeça e, quando achei que não tivesse mais como a maternidade me mudar, a segundinha me virou do avesso!

Durante minha primeira gravidez, li bastante sobre os benefícios da amamentação exclusiva nos seis primeiros meses e lembro de ter pensado: “Mas por que alguém sabendo disso não seguiria essa recomendação?”

Meu filho nasceu e logo as respostas começaram a surgir: bebê na UTI e pura desorganização do hospital fizeram com que oferecessem fórmula (sem consentimento) e só me deixassem amamentar 19 horas depois do parto; orientações desencontradas das enfermeiras, indicação de bico de silicone, bebê sonolento, pressão de pediatras pra que ele ganhasse peso – apesar de nenhum profissional ter avaliado a mamada ou me auxiliado com as dificuldades efetivamente... E eu, que achava que tinha me informado, em um mês já tinha sido convencida de que “chupeta é bom pro bebê saber que peito é só pra mamar” e que “complemento na mamadeira salvaria meu filho de morrer de fome por essa teimosia de amamentar exclusivamente”! Com o caos vivido no hospital, o susto com a real demanda

de um bebê e o fracasso na amamentação exclusiva, acabei tendo depressão pós-parto, e não via a hora de acabar a licença-maternidade pra “voltar a ser eu” (doce ilusão, rs)! Com a volta ao trabalho e algumas mamadas substituídas de vez pela mamadeira, em 15 dias ele não aceitava mais o peito. Na época, nem sonhava que existia confusão de bicos e achava que ele tinha “largado espontaneamente”. Com a cabeça cheia de mitos e preconceitos típicos da nossa sociedade, acabei achando até um alívio, já que poderia acabar com o monte de restrições (desnecessárias) que tinham me colocado, e não teria um bebê “grande” tentando puxar a minha roupa pra mamar (mal sabia eu a delícia que é ter alguém falante e independente mamando)!

Demorou pra eu me “encontrar” e ter coragem de engravidar novamente, então tive bastante tempo pra estudar melhor. Doeui descobrir que o que tinha sofrido era violência obstétrica e pediátrica, mas conhecendo o inimigo pelo nome eu tive mais chance de combatê-lo. Procurei uma equipe humanizada e pude viver um segundo parto respeitoso e do jeitinho que sonhei, domiciliar planejado, com a bebê vindo direto pro meu colo e mamando ainda na primeira hora! Ainda assim, e apesar de tudo parecer bem com a amamentação no primeiro mês, a “sombra” do baixo ganho de peso nos visitou novamente... Mas, com a ajuda de profissionais atualizados e realmente pró-amamentação, além de todo o apoio e informação que tive no grupo Matrice, desta vez conseguimos superar as dificuldades sem que ela tomasse uma única gota de outro leite!

Os meses foram passando e agora a volta ao trabalho me soava angustiante. Bancária por 14 anos, já “dei meu



sangue” e fui totalmente realizada profissionalmente, mas voltar pra uma área tão objetiva depois de ter passado meses e meses pensando 24h/dia sobre parto, amamentação, criação com apego e afins (e ainda estar totalmente imersa no puerpério, que pra mim dura pelo menos dois anos) me pareceu totalmente incompatível! Mesmo tendo o benefício de uma hora pra amamentar até um ano da bebê, colegas e chefe respeitosos, e ela ficando com meu marido (que oferecia meu leite num copo que não arriscava o nosso amado e precioso tetê), eu chorava dia e noite e tive um quadro de ansiedade generalizada... Porque tudo o que eu queria era ficar bem grudadinha nos meus pequenos, investir na educação e na primeira infância deles como todas as mães e pais deveriam ter a oportunidade de fazer!

Diferentemente da grande maioria, eu pude dar uma pausa no trabalho. Isso fez com que eu me sentisse na obrigação de apoiar outras mulheres, principalmente aquelas com realidades de emprego e rede de apoio menos privilegiadas do que a minha!

Comecei a participar (junto com algumas Matrizes) de um projeto lindo chamado “LeME – Leite Materno na Escola”, que tem um potencial incrível de mudar a cultura da amamentação dentro das escolas, lugar que hoje infelizmente muitas vezes ainda é visto como de “desmame compulsório”. Estando ao lado dessas mulheres que admiro tanto, me sinto fortalecida e certa de que logo logo vou achar o meu lugar no mundo novamente...

Mas sinto necessidade de falar com as mulheres num “estágio anterior”, considerando a média de amamentação exclusiva no Brasil. Tenho absoluta convicção no

poder de transformação que a informação e o empoderamento desde a gravidez podem trazer!

Algum tempo atrás, vendo a irmã de mais de dois anos mamando toda feliz, meu filho perguntou porque dei chupeta e mamadeira pra ele... Respirei fundo e respondi que fiz o que os médicos me mandaram, porque as mães sempre fazem o possível pra oferecer o melhor para os filhos, de acordo com as possibilidades e crenças que elas têm no momento. Agradei a ele e disse que tudo o que passamos nos trouxe onde estamos hoje, e me fez criar forças para ajudar a transformar outras histórias, exatamente como um dia fizeram por mim... Que seja uma longa trajetória de promoção, proteção e apoio à maternidade e ao aleitamento materno!!!

\* \* \*

O relato acima foi escrito em 2019, e muita coisa mudou de lá para cá. Passar por uma pandemia me fez deixar alguns planos de lado, para que conseguisse simplesmente sobreviver. Ainda assim, pude esperar pelo desmame natural e respeitoso da minha filha, que é a pessoa com mais autonomia e determinação que eu conheço (ou seja, valeu muito a pena)!

Voltei para o Banco, mas continuar trabalhando pelo LeME (levando informação e apoio para centenas de famílias) e ser amiga e “parceira de luta” de várias moderadoras da Matrice me trazem a certeza de que estou fazendo a minha parte para mudar a nossa cultura de amamentação e (por que não?) transformar o mundo!

DEBORA GARCIA B. SANTOS, 40 ANOS  
SÃO PAULO, SP

## CULTIVANDO A CULTURA DA AMAMENTAÇÃO

Mulheres queridas, hoje a *vidaloka* deu uma acalmada e eu vou aproveitar a deixa pra embarcar no texto, rs. Vamos lá: eu amo ler relatos de amamentação e acho super importante que sejam feitos porque é uma forma de apoio muito eficiente. Mas eu nunca fiz porque – na verdade – tive muita pouca dificuldade e por isso sempre achei que meu relato seria meio inútil.

Pois bem, tenho pensado sobre isso e mudei de idéia. Aprendi aqui com a sábia Ana Basaglia que é muito importante a gente cultivar a cultura da amamentação. E, puxa, falar sobre amamentação de todos os tipos, das fáceis, das difíceis, é cultura da amamentação, né?

Pois então vamos lá: a amamentação dos dois em casa foi realmente muito tranquila. Quando Pedro nasceu eu não tinha me informado muito não. Tinha uma idéia de parto e tinha uma idéia de amamentação. Pedro (por uma conjuntura de sorte e uma dose de esforço meu) nasceu num parto natural super rápido. E veio pro colo. Eu não sabia bem o que fazer e acho que as enfermeiras enfiaram o peito na boca dele e ele mamou. E assim foi. Meu bico era quase plano, mas ninguém me contou que isso poderia ser uma questão, então não foi. Pedro mamava super bem e em três dias, na visita ao pediatra (que não era pró amamentação!) já tinha recuperado o peso do nascimento. Até tentamos

dar chupeta (recomendada pelo pediatra!!) mas ele não quis e não precisava porque era um bebê muuuito tranquilo. Quando ele tinha um mês eu entrei nos grupos e tive mais acesso a informações boas (sabia algumas coisas, mas nada muito consistente). Quando ele tinha cinco meses comecei a dar aulas duas vezes na semana. Consegui uma cuidadora incrível, querida. Ela que me ajudou com o copinho de pinga. Antes dela chegar tinha tentado copinho, copo com bico... tudo um stress terrível, mas entendi que a questão principal era um cuidador tranquilo. Ah, eu também sempre tive muita facilidade pra ordenhar na mão, tirava bem uns 80ml em coisa de minutos. Meu segundo bebê, João, nasceu pequeno (2,5kg) e tive que prestar mais atenção ao ganho de peso, mas dessa vez tinha experiência e estava bem assessorada. Também não foi nenhum sufoco, em três dias ele também já tinha ultrapassado o peso do nascimento e rapidamente ganhou muito (muito) peso. Quando chegou a vez de deixar leite pra ele era outra cuidadora, que não tinha a experiência do copinho, mas eu tinha! E fiz questão porque eu sabia que dava certo. Também foi tranquilo e como ele sempre foi muito comilão assim que completou 6m diminuiu bastante a necessidade de leite congelado (minhas saídas sempre foram inconstantes, nunca diárias).

Enfim, o resumo é que o começo das amamentações foi tranquilo (não, o pós parto não foi tranquilo, teve baby blues, teve solidão, mas a amamentação foi). E eu reconheço algumas coisas que ajudaram nisso. A principal delas, sem dúvida, foi a confiança. Que é uma construção, né gente? Mas é uma construção que não vem do nada. Apesar de ter nascido no final dos anos

1970: chupeta, mamadeira, IA com 40 dias, desmame com oito meses... Meu irmão mais novo mamou até os dois anos. Eu vi isso. E vi também uma amiga da minha mãe amamentando muito as duas filhas (achava incrível que ela conseguia esguichar leite bem longe) e vi uma ou outra vez duas tias amamentarem meus primos. Dá pra contar nos dedos de uma mão as mulheres que eu vi amamentando, mas sei que isso fez toda a diferença na minha amamentação.

Por isso tudo eu tô aqui hoje, contando pra vocês um pouco sobre a minha amamentação, porque eu acho que é muito importante a gente falar sobre isso: pra naturalizar os problemas e as soluções (deixa tudo mais leve!), pra que o manejo da amamentação seja uma coisa mais conhecida.

Ah, também quero falar das vantagens: bebês amamentados são muito portáteis! Se a mãe tá junto tá garantido: lanchinho pra qualquer hora, acalento pra qualquer tristeza, sossega-leão pros momentos de agito, sonífero (dos melhores!), até antitérmico (os meus tiveram muitas febres abaixadas só no tetê). E não precisa de parafernália nenhuma, tá sempre pronto, sempre disponível. Sério, parece que não, mas isso faz uma diferença enooooorme. Com bebê pequeno é uma super comodidade, com bebê grande é aquele sossego no almoço em família que sai às 15h da tarde, sabe? Ou quando você chega em um lugar pra comer e quase nada é adequado pra bebê, rs. E por aí vai...

Em tempo: claro que falar de longe torna tudo mais simples, claro que tiveram muitos momentos difíceis e cansativos e doloridos. E, claro, amamentações acontecem de formas as mais variadas e confiança

– simplesmente – muitas vezes não dá conta do recado. É um grande pacote que entra de tudo: fisiologia, circunstâncias, intervenções, apoio etc etc etc.

Se amamentar fosse fácil a Matrice nem seria necessária, né? Pode dar trabalho sim! Mas quanto mais a gente consolida a cultura da amamentação mais suave pode ser o processo pras próximas gerações, então bora investir nisso!!!

CHICA SANMARTIN  
SÃO PAULO, SP  
(2016)

## **PARTE II**

VOCÊ IRÁ ler em seguida narrativas variadas (em tamanho, abordagem, linguagem) que foram compartilhadas conosco no decorrer dos anos. As mulheres que aparecem aqui generosamente escreveram seus relatos no grupo do Facebook (em sua maioria) e visavam registrar suas trajetórias pessoais, agradecer publicamente e ainda apoiar futuras mães em seus processos de aleitamento materno.

Consideramos que essas histórias também merecem ser lidas nesta coletânea. Algumas citam nomes, outras não estão totalmente identificadas; optamos por editar minimamente os textos, respeitando as expressões e eventuais maneirismos que o relato possa trazer. O que realmente importa é que os textos apresentam, mais uma vez, nossa versão pessoal e, ao mesmo tempo, universal sobre a amamentação.

Obviamente não conseguiremos publicar todos os relatos existentes no grupo, isso seria impossível. Se você compartilhou sua história conosco e ela não está aqui, não fique chateada: temos certeza que, ainda assim, você vai gostar de ler as outras Matrizes. Se você ainda não escreveu seu relato no grupo *on-line* e gostaria de fazê-lo, estaremos por lá para ler. E se você não participa do grupo e, mesmo assim, deseja escrever sua história, vá em frente, escreva e publique-a em suas redes sociais. Lembre-se: escrever é tomar para si o poder de contar sua própria história, com suas palavras, suas linhas, sua visão, seus sentimentos. Escreva!



EXPLICAÇÃO DE algumas siglas e termos que você pode encontrar nos próximos textos:

Amamentar em tandem = amamentar duas (ou mais) crianças de idades diferentes

AME = aleitamento materno exclusivo

APLV = alergia à proteína do leite de vaca

BLH = banco de leite materno

BLW = baby-led weaning, desmame guiado pelo bebê

IA = introdução alimentar

LD = livre demanda

LM = leite materno

LMO = leite materno ordenhado

OMS = Organização Mundial da Saúde

RN = recém-nascido

SMAM = Semana Mundial de Aleitamento Materno, ocorre todo ano entre 1 e 7 de agosto

Antes de ter filhos, eu tinha medo de não conseguir amamentar porque minha mãe não tinha conseguido, então achava que também não conseguiria.

Graças à sorte e ao destino, conheci a Monica L., que me recomendou a lista da Matrice, na época ainda no Yahoo Groups.

Tenho certeza que foi por causa das informações que recebi aqui no grupo que eu pude ter uma história diferente em relação a amamentação do que a minha mãe teve, pois senão teria seguido as recomendações da pediatra do meu filho, que levariam ao desmame (amamentar com horários definidos, dar chupeta etc). Obrigada por existirem, de coração! Amo vocês!

ROSVITA S.

\* \* \*

Este mês completamos seis meses de vida. Sim, eu e minha filha completamos juntas seis meses de vida, pois assim que ela nasceu, nasceu também uma nova mulher, uma nova mãe, uma nova pessoa. Amamentar é sim um ato de amor!

Eu fiz sim um relato de parto da Sofia, por ter vivido o maravilhoso desafio da VIDA, o de parir naturalmente, mas nada se compara com os 203 dias hoje 10 de julho, dia esse que a Sofia chega nos seis meses de idade, alimentada única e exclusivamente pelo leiteinho da mamãe. Sim, leite do peito somente! Quanta alegria. Sofia chegou dia 10 de janeiro às 20h26, após 8h e meia de trabalho de parto. Meu leite desceu rapidamente, tive fissuras, rachaduras, doeu alguns dias e passou. Ela acertou a pega num piscar de olhos desde a

sua primeira mamada. Estava tão certa e tão convicta de que amamentaria, e muito, que tudo deu certo. Assim ela foi espaçando os horários das mamadas de duas em duas horas, para três e agora quatro horas. Ela mamava muito a noite, chupeitava muito durante o dia, dorme somente no peito e isso só nos fez bem.

A única coisa que me chateava eram as críticas, você ainda amamenta? Dá NAN pra ela, logo ela vai ter dentes você não vai aguentar. Você precisa dormir de madrugada, coloca ela no berço. Se a gente amamenta somos criticadas, se não amamentamos somos criticadas também, ou seja, palpites pra todos os lados. Mas o fato é que resistimos bravamente e chegamos até aqui sem a introdução de chás, sucos, água ou qualquer outro complemento. VIVA!

Uma vez eu li num blog que as pessoas no fundo, invejam essa relação maravilhosa entre o bebê e a mãe, relação impenetrável para quem está de fora, até mesmo para os pais, e é verdade. Assim, damos continuidade ao aleitamento, sem intenção de parar...

O que é natural é sempre mais saudável.

MARILYN, MÃE DO KAUÊ, 13 ANOS, E DA SOFIA, 6 MESES,  
QUE COMEU A PRIMEIRA PAPINHA E NÃO GOSTOU NADICA

\* \* \*

Com cinco meses decidi alugar uma bomba elétrica para aumentar a minha produção e consecutivamente meu estoque no freezer. Com seis meses voltei a trabalhar. Tiro meu leite no trabalho duas vezes por dia, deixo na geladeira e transporte para casa no final do dia. Separo o leite em potes menores, coloco no freezer,

somando-se ao estoque que já tinha. Mesmo passando no mínimo 12 horas fora de casa, continuo amamentando. Amamento antes de sair, quando volto e ele ainda não está dormindo e ele toma meu leite outras três vezes durante o dia enquanto eu estou fora, além de ter uma alimentação variada.

Hoje sei que tudo o que eu passei talvez eu precisasse passar para então ajudar tantas mães com quem tenho conversado e dividir tudo o que eu aprendi. Hoje sei que amamentar não é fácil, mas que a tranquilidade é tudo e é fator determinante para o seu sucesso. Hoje sei que meus seios nunca precisariam estar cheios de leite, para que meu filho ficasse satisfeito. Hoje entendi que muitos dos meus sofrimentos foram inúteis e que poderiam ser amenizados com um mínimo de informação sobre a dinâmica do leite.

Meu filho hoje está com dez meses, é um bebê saudável e extremamente feliz. Meus peitos hoje não enchem mais, mas eu me sinto extremamente segura de que tenho leite suficiente para deixá-lo satisfeito a cada mamada e que toda a passagem da minha amamentação, só contribuiu para que eu ajude muitas mães que hoje passam pelas mesmas inseguranças que eu passei.

GISELE

\* \* \*

Amamentar, para mim, é muito mais que uma responsabilidade com as minhas filhas. Vai muito além da necessidade nutricional delas, dos benefícios físicos que proporciona. Está profundamente conectado com a nossa ligação mãe-filha, com o meu prazer na maternidade,

com a magia de dar, através do meu corpo, a vida. Com a minha essência de mulher, mãe, mamífera.

Dar o peito é dar o leite, sim. Alimentar. Mas é muito mais do que isso. É aconchegar, acalentar. É amar. É se permitir transformar. Ser o veículo pelo qual a natureza expressa sua magia, sua ordem, seu sentido. É reestabelecer a ligação vital que tínhamos na gravidez, quando éramos um só corpo, uma só vida.

O que eu sei é que são momentos que vou guardar para sempre. As mãozinhas me segurando o seio, como se quisessem garantir a presença e o contato. Os olhares doces e cheios de ternura, que me miram como quem diz: 'que bom que você está aqui'. O sorriso entre uma sugada e outra, meio que escapando, sem perceber, maroto e meigo a um só tempo. A respiração suave sentida no contato pele com pele. A sensação infinita de tê-las dormindo em meus braços, satisfeitas, seguras e felizes.

Sei também que tudo isso é ainda mais importante para mim do que para elas. Amamentar me faz sentir menos só. Porque me engrandece a cada momento. A cada toque. A cada troca. De fato, eu não dôo, não. Elas é que me doam. Elas é que me dão a vida. A cada mamada.

Obs: ainda hoje, com 2a1m, Ana Luz e Estrela continuam mamando. Simples assim.

RENATA P.

\* \* \*

Eu sempre vi amamentar como uma questão de necessidade, não como uma possibilidade. A doula resolveu, me ajudou, me ensinou, cinco dias após o parto,

que era mais leve, calmo, adaptável. Seguimos, horas e horas acordada amamentando, cantando, amamentando em pé, sentada no sofá, na cama, de índio, deitada, no banho, no carro, na praia, no avião, na rambla, na rua, na grama, de todos os jeitos. Sem freio, sem hora, esperando a vontade dele, o nosso encontro. Eu ainda procuro aqueles olhos grandes e negros, que conversam comigo enquanto mamamos. Eu amamento e sou amamentada. Digo constantemente aos meus familiares “agora não posso, estamos mamando”. Mesmo que seja no meio da multidão. Nunca ele, sempre nós. Quando, recentemente, perdi meu segundo filho com 11 semanas de gestação e em seguida ele teve estomatite, desabei. Pensei que havia perdido um para a natureza e perderia meu maior vínculo com o mais velho. Uma amamentação consolidada não termina brutalmente. Mas vivemos, eu como mãe e ele como filho e irmão, um período brutal, dolorido. Compreendi os sentimentos e as reações dele, ele colocou para fora tudo o que vivemos, toda a ideia do irmão, com uma estomatite que o impedia de mamar. Dirão que é fase, da idade, estomatite é comum. Como ele é amamentado em livre demanda, toda a reação fisiológica dele é menor, em menor quantidade, por menos tempo. Minha meta era amamentar até os dois anos de idade, meu mínimo. Já não é mais, faz tempo; é quando ele quiser. Aprendi muito com as Matrizes: a ficar acordada lendo relatos com dúvida e medos, recebi apoio diversas e diversas vezes, conversei com muitas e muitas mães para reportagens. Aprendi sobre sexo pós-parto, puerpério, amamentação, introdução alimentar, união entre mulheres, apoio, criação com apego, alimentação saudável,

sanidade mental familiar. Em 11 de dezembro são 618 dias de amamentação ou 89 semanas e quatro dias. Quantas horas mais, não sei, não estou contando para o fim, mas para a minha memória. Quantos dias mais, não sei. Mas sempre que ele quiser, com aqueles olhos grandes e negros, aquele corpo que cresce e preenche (e ultrapassa) meu colo e minha alma.

JULIANA

\* \* \*

Uma mãe. Três crianças pequenas. Um vírus. Vômitos e diarreia a valer. Acode um. Acode o outro. O pai numa semana puxada de serviço faz o que pode. Um pouco de ajuda amiga em momentos cruciais faz bem. Urgência do hospital. Injeção. Espera. Muito choro. Dias intermináveis que emendam com noites ainda mais longas e turbulentas. Quando a gente pensa que já chegou no limite vem a vida e nos mostra que ainda podemos ir mais além. No meio de todo o caos uma coisa sobressai certa, fundamental, salvadora: o leite materno. Foi ele que sustentou quando a inapetência atacou, quando o organismo não segurava nada. Foi o peito que consolou quando o corpo doeu, quando a dor assustou. Na amamentação encontrei o descanso que precisava, deitada junto com eles, nutrindo e recuperando forças. Chegamos aos 18 meses de vida e aleitamento materno depois de uma semana que foi uma verdadeira prova de fogo. E a certeza de que amamentar foi a escolha mais importante que poderia ter tomado tanto pra eles quanto pra mim. A amamentação prolongada é cercada de mitos e preconceito. Fica

ainda mais evidente que remamos contra a maré. Mas é reconfortante quando encontramos apoio de onde ele deveria vir em primeiro lugar. Encerro com um diálogo com a pediatra plantonista quando veio avaliar para autorizar a nossa liberação e encontrou o Matias mamando pendurado no sling:

– Ah, então você está aí pendurado no peito da sua mãe! E tá certo. Se é o melhor. Não existe nada melhor que isso.

E voltou a perguntar:

– Qual a idade mesmo?

– Eles completam 18 meses no domingo, doutora.

– Ah, então ainda tem muuuito peito pela frente. Muito mesmo.

E no meu coração cansado mas cheio de amor eu respondi: tem sim!

#MÃEDEGÊMEOSMAISUM #EUAMAMENTOGÊMEOS

#AMAMENTAÇÃOPROLONGADA #18MESES

PAULA

\* \* \*

Com frequência tenho ouvido pessoas inseguras com a amamentação por não conseguirem ver com os olhos o leite saindo do seio para a boca do bebê.

Sim: digo “ver com os olhos” porque existem outras formas de enxergar. E desde que comecei a amamentar meu filho, ainda na sala de parto percebi algo de extrema importância. A amamentação precisa ser sentida, com os vários sentidos que o corpo humano possui.

Você não pode ver o leite saindo pelos ductos dos seus seios, mas pode senti-lo enquanto usa seus olhos



para mergulhar no contentamento no olhar do seu bebê. Você pode verificar a pega correta com os ouvidos, enquanto fecha os olhos para relaxar por alguns segundos no ritmo da respiração deste ser pequenino e indefeso entregue em seus braços.

De oportunidade aos diversos sentidos de seu corpo, deixe o instinto materno lhe guiar em sincronia com o seu tato, olfato, audição. Escrevo isto com toda segurança existente.

Por que como deficiente visual, cega de ambos os olhos compreendo que a maternidade é conduzida no toque. No toque das mãos, no toque da boca, no toque dos vários vínculos formados no contato pele a pele.

CAMILA

\* \* \*

Não tive fissuras nos seios, não tive leite fraco, não tive mastite, leite empedrado, Gustavo não teve dificuldade para ganhar peso... Mas foi igualmente difícil me entregar totalmente ao aleitamento materno exclusivo; difícil ser a única fonte de alimento e aconchego desse serzinho que acaba de chegar ao mundo; difícil ter as noites de sono interrompidas pela necessidade de sucção do meu filho e passar meus dias a sua disposição; difícil abandonar o relógio e deixar meu filho mamar quando bem tem vontade; difícil ouvir que se fosse leite artificial em mamadeira ele já estaria dormindo a noite toda ou que a chupeta poderia substituir meu peito nas mamadas “fora de hora” e que fulaninho já tomava suquinho nessa idade; difícil perder peso e cabelo tão intensamente; não ter roupa suficiente compatível com

colocar o peito pra fora a qualquer hora em qualquer lugar; ter apetite e sede insaciáveis; retornar ao trabalho e os peitos encherem e vazarem; encontrar tempo na rotina laboral para ordenhar e garantir o leite materno mesmo na minha ausência; difícil pela resistência dos cuidadores em não dar mamadeira. No entanto, aqui chegamos!!! Nove meses de leite materno em livre demanda. Graças a muita informação (mesmo! Sem informação qualquer palpite teria me desestabilizado), ao apoio genuíno do marido Luiz Alberto, à consultoria afetuosa de Fabiola Cassab, ao acolhimento do Matrice (seja virtual ou pessoalmente nas reuniões semanais) e ao exemplo de amamentação bem sucedida e agora prolongada da irmã Juliana. E continuamos...

GABRIELA

\* \* \*

Dores insuportáveis. Sangue com leite, sem brincadeira, literalmente... tenho provas! E aí, com 15 dias depois que Manu nasceu, meus peitos murcharam! Eu trabalhava demais, não tive licença maternidade pois sou autônoma (sem trabalhar = sem dinheiro), então não tinha escolha. Então imagina minha situação: uma recém-nascida, muito trabalho, muita cobrança, dor nos seios... stress nível máximo!

A pediatra da minha filha me acalmou e me indicou uma consultora de amamentação. A Fabiola Cassab (que inclusive, é da Matrice) que marcou comigo para vir na semana seguinte me visitar. Quando a Fabiola veio em casa, corrigiu a “pega” da Manu, e me ensinou outras posições, como mamar deitada, invertida

etc. Ela me explicou que leite não acaba assim de uma hora pra outra... que peito não faz estoque de leite e sim produz na hora do estímulo (mamada). Me explicou a importância da livre demanda, de deixar o bebê mamar até a hora que ele saciar (soltar o peito), as fases do leite. Também me instruiu para tirar a chupeta da Manu porque isto poderia estar contribuindo para a pega errada dela (ela chupava meu peito ao invés de mamar), me mostrou todos os malefícios de chupeta e mamadeira (este último não usei, mas foi muito bom saber a tempo), além de me dar um super colo e ombro que nem eu sabia que precisava! E aí sim, com a pega correta + tratamento com banho de luz (sem pomadas, sem absorventes que contribuiriam no meu caso para uma piora) + apoio diário da pediatra da Manu, depois de dois árduos meses, eu descobri O Prazer de Amamentar!!!

Pois é mas pra ela era MUITO importante que eu aguentasse... Eu venci, mas não venci sozinha. Ajuda foi essencial pra que tudo isso acontecesse. Apoio familiar, apoio dos amigos, do grupo virtual, da Matrice, da pediatra, da consultora de amamentação... não venci sozinha!

CAROLINA

\* \* \*

Mulherada linda!! Aqui comemoramos no último dia 30 de junho os tão sonhados dois anos de amamentação!! Enquanto eu chorava de dor nos primeiros meses por causa da cândida, eu me concentrava muito nesta meta... algo que parecia tão distante, tão difícil,

tão complicado de atingir naquele momento!! A dor era tão grande!! Eu queria muito desistir. Não desisti!! A dor passou, veio a alergia! E de novo, eu quis desistir, mas resolvi tentar todos os dias só mais um dia, até que a restrição e exceção da dieta se tornou rotina!!

Vencemos!! Vencemos a dor, as dificuldades, o peito cheio demais, as noites acordados, a falação de todos aqueles que diziam que não íamos conseguir. Próximas metas... vencer a alergia alimentar e o preconceito das pessoas com a amamentação de uma criança “grande”. E eu não tenho dúvidas, vamos conseguir!! E que venham mais anos de mamá, de felicidade e em breve, se Deus nos abençoar (ainda mais), a amamentação em tandem!! É muito amor!!!

MARIA

\* \* \*

Tema: obrigada, obrigada, obrigada!

Hoje tenho certeza que elas estão desmamadas durante o dia. Raramente pedem para mamar, e aceitam quase que sem resmungo que o mamá é só para dormir.

Acreditem, bebê nenhum que mama prolongadamente fica dependente de peito, ou da mãe ou essas baboseiras que o povo inventa pra nos balançar. Acreditem também que sim, passa muito mais rápido do que a gente imagina.

E quando vai chegando ao fim, a gente encontra outros caminhos de amor, vínculo e conexão! Sou eternamente grata às mães gemelares que me inspiraram e incentivaram, e fico feliz por também já ter sido exemplo para outras mães.

Muito grata também à Matrice, que por tantas madrugadas foi a companhia para que as forças não faltassem, e principalmente à Fabiola: sou capaz de ouvir sua voz e sentir seu abraço dizendo que eu ia conseguir!

Obrigada por confiar em mim e nas minhas pequenas! Consequimos!

MARIANA

\* \* \*

SEIS MESES!!!! SEIS MESEEEES!!!!

Consequimos! Amamentação exclusiva em livre demanda sem uso de bicos artificiais (mamadeira e chupeta). Pode parecer uma bobagem para alguns, mas para mim é como uma primeira medalha contra a cultura do “leite fraco” do “coitada, dá uma chupeta pra ela!”. Atingimos a primeira meta e agora vamos dobrar a meta! Rumo a um ano de tetê!

Hoje acordei feliz e muito emocionada com esse marco na nossa vida.

No hospital foi difícil amamentar, as enfermeiras não souberam explicar a pega correta e mesmo eu tendo lido muito sobre o assunto eu não me sentia segura. No hospital deram Leite Artificial para ela e para diversos bebês que não paravam de chorar madrugada a dentro. Diziam que era fome...não era! Porque o leite não parou seu choro! Seu choro parou no meu colo, no meu peito, sentindo meu cheiro. O hospital que se diz “amigo da amamentação” mexeu com a minha confiança...mas quando eu cheguei na casa da minha mãe, ela e meu esposo me ajudaram, minha confiança veio com tudo! Eu e o meu esposo entramos no quarto, sentei em

uma cadeira, me arrumei com a almofada de amamentação, posicionei ela corretamente e pimba! Ali ela mamou lindamente e um peso saiu das minhas costas! São seis meses de tetê de dia e de madrugada, de piercing de mamilo! Conseguimos!!! Gratidão!

AMANDA

\* \* \*

Dois anos! Dois anos! Dois anos!!! Seis meses de aleitamento materno exclusivo, 1a6m de livre demanda, sem leite artificial mesmo com a mamãe trabalhando 40h por semana e os últimos seis meses em lactogestação! Com apoio da minha mãe pra cuidar de nós três nos primeiros dois meses e depois sozinhos até ela fazer 11 meses, confiando no meu corpo, contando com apoio irrestrito do marido ao aleitamento. Meu coração está transbordante – amamentação na primeira hora de vida, o medo do peito “ser” pequeno (pp, 36!), a candidíase e amamentar com dor nos primeiros 45 dias, o ducto entupido desobstruído por mim mesma com agulha de insulina debaixo do chuveiro, uma mastite aos 3m, a preocupação de não dar conta de não dormir a noite e voltar a trabalhar aos 7m (e fazer duas pós graduações e dois TCCs entre os 4 e 15 meses!), tirar férias aos nove meses pra ficar com ela no pico da angústia da separação, o desafio de bancar a cama compartilhada depois de um ano, a escolha por ordenhar no trabalho todos os dias até 1a6m, organizar uma nova rotina baseada em comunicação no lugar da livre demanda quando engravidei, passar pela perturbação na amamentação... muitos desafios depois, “meta cumprida”, caminhamos

pro futuro em aberto: tandem? Amamentação prolongada? Desmame natural? O futuro nos dirá!

A Matrice entrou na nossa vida na minha véspera de voltar de licença, no desespero de saber qual seria a melhor forma de manter esse vínculo poderoso que a amamentação nos dá. Aprendi a ser melhor nutriz, melhor médica, melhor apoio pra tantas mulheres que passaram na minha vida e trouxe pra cá desde então.

Um beijo pra cada uma que “me leu”, apoiou, me conheceu por essa estrada!

DENIZE O.

\* \* \*

Amigas Matrices!

No último dia 6, Elis e eu completamos um ano de amamentação. A vida tá tão corrida que nem consegui compartilhar. Não foi fácil. Não está sendo fácil. No décimo dia achei que não ia conseguir, quase desisti. Aí pensei: “eu pari! essa dor não é nada, vai passar!” e seguimos. A dor parou no dia seguinte. Já pensou se eu tivesse desistido? Aos quatro meses, os dentinhos começaram a sair. Eu passei leite e pomadinha no machucado, mas foi ficando feio e eu descobri que na real, era candida. Descobri aqui e com a ajuda da minha doula linda Roseane. Doía até a alma, mas segui. Aos cinco meses, Elis começou a “roubar” comida do nosso prato e pedir. Consultei o pediatra (é um ótimo pediatra, não esses fofos meia boca) e aos cinco e meio começamos a IA, e não batemos a meta inicial de seis meses de AME, mas ela tava pronta, e eu não me senti no direito de negar isso a ela.

A cãdida continuar a me assombrar até hoje. São oito meses. Ela também me roubou a LD, já que tem dias que é simplesmente é impossível deixar minha filha no peito o quanto ela quiser. Sinto nosso vínculo prejudicado também, por tanta negação, mas tento reforçá-lo de outros jeitos. Mas seguimos.

E não vou desistir. Tem dias melhores e outros que dá vontade de cortar os peitos fora, mas logo melhora de novo e eu penso que vale a pena, pela satisfação de ter minha filha comigo.

De presente pelo aniversário, e pela esforço, ganhamos essa nova brincadeira na hora de mamar. E assim eu tenho certeza que estou no caminho certo.

Obrigada pelo apoio, sempre!

ANA

\* \* \*

Meu recado pras mulheres que fizeram mamoplastia e estão inseguras: não fiquem! Vocês são tão capazes quanto quaisquer outras mulheres de nutrir os seus bebês! Mesmo que não aconteça com vocês como aconteceu comigo, ainda durante a gravidez, não desanimem!

Se estiverem inseguras, procurem ajuda de uma consultora de amamentação ou uma doula, isso está fazendo toda a diferença na minha qualidade de vida durante a gestação e, tenho certeza, quando chegar a hora de receber a Sofia e de amamentá-la também!

Acreditem em vocês, confiem no corpo de vocês. E, acima de tudo, se não der certo por conta da cirurgia ou por qualquer outro motivo, saibam que vocês sempre



podem continuar tentando e que optar por outro método de amamentação não é pecado e o bebê de vocês ainda terá o que mais precisa: o alimento do amor e da dedicação de vocês!

GABRIELA

\* \* \*

GRATIDÃO!!! Fugimos da festinha para ela tirar seu cochilo no tetê, e aproveito esse momento para agradecer imensamente esse grupo!

Seis meses de leite materno exclusivo!!!

Entrei na Matrice ainda grávida, e não entendia quando as mães vinham comemorar as datas de amamentação. Agora passei a semana toda ansiosa para vir aqui compartilhar nossa primeira meta!

Obrigada por terem criado essa rede de apoio que é só amor! Não sei se teria chegado aqui sem vocês!!!

Obrigada Mariana M. por ter conversado taaaanto comigo e me adicionado por aqui! Só desejo coisas boas para você e sua família linda!!!

Juliana S. H., prima, tenho certeza que já já é você comemorando essa etapa!

Estamos só no começo, desejo ainda muito tetê para nós, até dois anos ou mais.

CAROL

\* \* \*

Um ano de amamentação gemelar! Sem bicos e sem nenhuma gota de outro leite! Voltei aqui de cima do 12º degrau do nosso pódio pra comemorar com vocês

e agradecer a existência desse grupo lindo! Matrice é vida, é amor líquido! Através de vocês me empoderei (e o marido também), obtive as melhores dicas e informações sobre diversos assuntos, descobri o grupo de amamentação gemelar, fiz amigas, curei minhas enormes e persistentes fissuras com ajuda da Fabiola Cassab (quem se lembra?), descobri (e conheci) um tal de González e nunca duvidei que era possível amamentar dois! Hoje sou uma ativista da amamentação e visto a camisa do leite materno!

Tá tendo livre demanda, tá tendo cama compartilhada, criação com apego, disciplina positiva, BLW, colar de âmbar, montessori, zero telas, muita brincadeira e muita empatia pelos meus Pimpos. E a colheita tá vindo boa! Filhos seguros, amorosos, saudáveis. Tudo tá valendo a pena!

Dá vontade de sair gritando por aí de alegria por que hoje é dia daquele filminho passar na cabeça.

Decreto que a meta foi dobrada e rumo aos dois anos de amamentação.

Obrigada e um grande abraço a todas!

AMANDA O.

\* \* \*

Sou mãe de dois meninos, o primeiro chorava dia e noite até os três meses, não dormia nada, nem de dia e nem de noite e, às vezes, nem o peito o consolava. Não tinha refluxo, APLV, viramos o menino de ponta cabeça e não havia nada que justificasse. Tentamos de tudo homeopatia, chá de camomila (depois de seis meses), sling, colo, reza brava, benzedeira etc. Sem sucesso! Fiquei esquelética, exausta, deprimida etc.

Segundo bebê fará três meses amanhã, dorme cinco horas seguidas desde que nasceu, tira vários cochilos, muitas vezes pega no sono sozinho, raras vezes chora, muitas vezes só resmunga... e agora eu vou contar o que eu fiz de diferente de um para o outro... Tcha-Tcha-Tcha-tchan!!!! NADA!!! Absolutamente nada!

Ambos LM em LD, cama compartilhada, colo, LM exclusivo até seis meses (o pequeno não chegou lá, mas vai), sling, pegam no sono no tetê etc. etc.

Cansei de ouvir com o mais velho que eu estava fazendo algo errado e talvez por acreditar nisso é que tenha ficado mais triste. Mas a verdade é que não tinha nada errado com ninguém, ele simplesmente é um ser humano e por isso não tem que se enquadrar em um padrão moldado pela sociedade para o que é um bebê bonzinho!

Hoje ele é um menino carinhoso, compreensivo, sorridente e que tira um belo cochilo a tarde e ainda dorme a noite toda. Há tempo para tudo! Confie em vocês e mandem os pitaqueiros praquele lugar!!!!

RENATA

\* \* \*

Chegou nosso dia de comemorar! seis meses de amamentação exclusiva, em livre demanda e sem bicos artificiais.

Desde a gravidez ficava tensa com o assunto “amamentação”; eu não fui amamentada pois minha mãe tinha bico invertido e nenhum apoio há 31 anos e é triste ver que muita gente ainda sofre com a falta de informação e apoio. Graças a Deus tive muito apoio do marido,

ajuda da doula e desse grupo lindo que é a Matrice. A cada foto que vocês postavam comemorando os “marcos” da amamentação em suas vidas, me dava mais força pra me manter na luta até que meu dia chegasse.

Tive muita dor, fissuras, medo, choros... e mesmo depois de passar com uma consultora em amamentação ainda me senti insegura e a dor continuava... e continuou até os quatro meses da Lua e como num passe de mágicas, um dia passou!

Espero que meu relato ajude alguém, assim como muitos me ajudaram. Tenham força, procurem ajuda e tenham fé pois o mantra “vai passar” funciona MESMO, mesmo que demore.

Sou muito grata a todas vocês e espero vir comemorar um ano, dois anos e quantos mais forem da vontade da minha filha maravilhosa!

Beijos e até a próxima meta!

MARI

\* \* \*

E finalmente chegou!!!! Acreditei e fui firme nesta primeira meta...

Hoje completamos seis meses de AME, sem bicos artificiais, sem dores, sem fissuras, sem problemas!!!

Me considero privilegiada por ter tido prazer na amamentação desde o início.

Apesar de não ter tido problemas, penso que é necessária muita dedicação mesmo, muitas noites sem dormir com medo de sufocar o bebê plugado horas e horas... E melhor ainda é usar o tetê como remédio para tudo... rrsrrs

Me preparei muito para amamentar durante a gestação, principalmente psicologicamente.

Muitas pessoas me diziam que o LM é fraco, que é necessário complementar porque menino sente mais fome e blá-blá-blá, foi aí que a minha querida Camila A. R. me apresentou ao grupo e todas vocês me empoderaram ainda mais nesta missão.

Só temos a agradecer por todos os depoimentos, dicas, ensinamentos. Por tudo que aqui aprendi.

Agora é só dobrar a meta e quando alcançar o resultado buscar o dobro da meta rs. Rumo aos dois anos de tetê!

CAMILA

\* \* \*

### [DIFICULDADES NA AMAMENTAÇÃO]

Todos que me acompanham por aqui ou que convivem comigo sabem como defendo e incentivo a amamentação. Mas poucos sabem que passei por momentos difíceis e, pasmem, já pensei em desistir! Amamentei a Alice por sete meses. Por falta de conhecimento à época, embora a tenha amamentado exclusivamente até o sexto mês, comecei a fazer uso da fórmula láctea assim que comecei a introdução alimentar, por achar que meu leite já não era suficiente e que ela poderia ficar com fome caso eu não pudesse sair para amamentá-la durante o trabalho. Logicamente que em pouco tempo ela já não queria mais saber do seio...

Em 2012, por conta de um novo emprego, comecei a estudar sobre o aleitamento materno. Quanto mais eu lia, mais me encantava pelo assunto e mais vontade

tinha de saber. Nessa época, comecei a participar de grupos de apoio à amamentação e lia, lia muito mesmo sobre o assunto, além de vivenciar aquilo diariamente uma vez que trabalhava em uma maternidade pública que incentivava a amamentação.

Quando engravidei da Olívia tinha pra mim que faria tudo diferente. Mal sabia o que estava por vir. Com 28 semanas descobrimos que ela tinha uma má-formação renal e, desde então, sentimentos dos mais variados perpassaram nossos corações ao longo da gestação.

Olívia nasceu. Assim como Alice e como mamilíferos que somos, abocanhou o seio e mandou ver! Aleitamento em livre demanda a todo vapor. Depois de alguns dias veio a apojadura (descida do leite) e junto com ela o ingurgitamento mamário. Por mais que soubesse como era a pega correta e ficasse o tempo todo tentando corrigi-la, em determinado momento tive fissuras. Uiiii! Não gosto nem de lembrar... Amamentava chorando, ordenhava chorando... E por mais que soubesse que aquilo tudo poderia acontecer e que tinha solução, que ia passar, eu ainda chorava. Chorava porque estava fragilizada, chorava porque tinha dor e chorava por não me conformar por estar passando por aquilo, afinal, eu tinha conhecimento técnico sobre o assunto. É nesse ponto que eu quero chegar. De nada adianta todo conhecimento do mundo, se a gente que amamenta não tem apoio, ajuda, incentivo. Precisamos de nossos maridos, de nossas mães, sogras, irmãs, amigas (diria até pediatras e obstetras) AO NOSSO LADO. Bom, felizmente, no que diz respeito a isso, posso dizer que fui felizarda. Mas sei que tantas outras mulheres não o são e, desistem. E isso me entristece.

Passadas as duas primeiras semanas, depois de resolvidas essas questões iniciais, achei que as coisas entrariam nos eixos. Tudo corria bem, até que com 30 dias Olívia começou a recusar o seio. Acho que ninguém pode imaginar o que significa, na cabeça de uma mãe, essa situação. Eu não entendia o porquê, afinal, aquele era o melhor lugar onde ela poderia estar. Peito é calor, é alimento, é amor, é vida. Eu simplesmente não entendia. No dia seguinte, além das piores crises de choro que eu vi um bebê ter na vida, ela teve febre. Aí, não tive dúvidas, tinha alguma coisa errada. Ligamos a pediatra que nos recomendou irmos ao Pronto Socorro, afinal, a má-formação estava lá e até então era uma ilustre desconhecida, pois não sabíamos como seria o desenrolar desse problema de saúde. Exame de urina. Angústia. Resultados alterados. Muito alterados. Internação.

É engraçado que trabalho em hospital, passo horas seguidas vendo bebês, crianças, além de conversar com as mães, mas não fazia a MENOR idéia de como era estar do outro lado. Você ver seu bebê, sua cria, sendo manipulada, picada, sondada... E pra completar, recusando a única coisa que poderia confortá-la: O PEITO. Eu era só uma mãe que queria amamentar seu bebê doente, e não conseguia. Vocês não podem imaginar como isso era frustrante, ainda mais pra mim. E nessas horas, volto a dizer, a gente precisa de apoio e precisa, acima de tudo, confiar na natureza. Tempos depois fui entender que, a infecção provocava essa inapetência alimentar, ou seja, ela não estava recusando o seio, mas o fato era que a infecção fazia ela não querer se alimentar. A medida que a infecção foi sendo tratada e o quadro dela foi melhorando, ela voltou a aceitar o seio novamente.

Ufa! Mas até isso acontecer, tudo o que vocês podem imaginar passou pela minha cabeça.

Uma coisa curiosa que percebi durante a internação (e triste também) é que todo mundo da equipe que em algum momento esteve com a gente ficava bastante surpreso quando eu dizia que ela SÓ mamava no peito. Aliás, acho que tanto não se conformavam que insistiam em mandar mamadeiras e mamadeiras de fórmulas apesar de toda vez eu reiteirar a informação de que da mesma maneira que a mamadeira chegava, ela ia embora, que era um desperdício e que aquilo era um equívoco do serviço de Nutrição. Confesso que numa das minhas crises existenciais (de recusa do peito), cheguei a pegar uma dessas mamadeiras e oferecer a ela pra tirar “a prova”. Ponto pra mim (e pro tetê), ela também não quis a mamadeira (ufa de novo!!!). Agora vejam como essa é uma situação delicada. Mesmo entendendo do assunto, mesmo sendo da área da saúde, mesmo trabalhando com isso, mesmo acreditando no aleitamento, a gente sucumbe e, por algum momento, deixa de acreditar no nosso poder e capacidade de nutriz.

Uma outra questão que me preocupava era: a nossa produção de leite está absolutamente relacionada a sucção do bebê, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite a gente produz. E a Olívia não mamava... e é nessa hora que eu digo que também devemos confiar na natureza. Quando ela voltou a mamar, minha produção de leite foi aumentando progressivamente até voltar ao normal. Ponto pro aleitamento, ponto pra Natureza!

Depois de alguns dias de internação, intercorrências, intervenções e muita apreensão, fomos pra casa. Era véspera de Natal e vocês não imaginam nossa alegria



em ter nossa Olívia, nossa pequena Olívia em casa, junto da família. O Natal passou, o Reveillon passou. E nessa confusão de ora mamar bastante, ora mamar pouco, outro ingurgitamento mamário. Dor, febre, vontade de desistir. Não, eu não podia, porque ela, mais do que ninguém, precisava daquele leite, precisava de anticorpo, precisava ser forte pra encarar tudo aquilo. Além de muito amor, ela precisava de leite materno. E sem olhar pra trás eu segui com minha convicção de que aquilo valeria a pena. E valeu.

Mas digo, depois de tudo que passamos, eu e ela, que essa não foi uma vitória só nossa. Depois de quatro infecções e uma cirurgia, ingurgitamento, fissuras, baixa produção e tudo mais, sou grata a todos que me apoiaram e me ajudaram em todo esse processo. São quase 10 meses de aleitamento, sendo seis de aleitamento exclusivo.

Eu acreditei e tenho certeza de que somos todas capazes de amamentar nossos filhos, salvo raríssimas exceções. Pra você que vai amamentar ou está amamentando, meu conselho é, acredite e não tenha medo de pedir ajuda. Confie em você, confie na natureza!

ISA C., 2014

\* \* \*

E hoje sou eu que comemoro a marca dos seis meses do gatinho aí! Que delícia!

Sempre leio os relatos das Matrices aqui, na maioria relatos de superação, acho demais! Ao contrário do que sempre pensei, a amamentação não é tão fácil assim, ninguém nasce sabendo, nem nós nem nossas crias!

O processo é difícil e requer dedicação e paciência. Felizmente posso dizer, com o maior orgulho, aqui a amamentação nunca foi um problema (sério). A última lembrança ruim que tenho é ainda da maternidade, quando uma enfermeira muito despreparada me disse: “mãezinha (o cacete), o bebê está com fome”! Isso doeu, chorei. Neste momento, o marido super parceiro passa a mão no telefone e chama ajuda, Lili Szili e Fabiola Cassab, que dupla! Minhas super doulas, que tão bem me prepararam para aquele momento e agora era só nelas que eu pensava. Num domingo super chuvoso, final da tarde para noite, seguimos juntos ensinando e aprendendo como alimentar minha cria. Eu, fraca após uma hemorragia, e debilitada emocionalmente, só conseguia segurar o bebê. O marido (mara) aprendendo a pega, segurando ele pra não perder a posição e colocando ele para mamar (sim, ele que fez isso). As “anjas” observavam e ajudavam, acertavam e orientavam, e até que, ufa, pegou! Quatro horas depois estamos nós todos observando meu faminto João mamando lindamente.

E assim foi, até hoje! E continuará sendo até que ele decida diferente disso. Graças às orientações corretas, a paciência de todos, a nossa determinação, hoje tenho um relato de peitos fartos, bebê mega saudável, zero feridas, fissuras, etc. Aprendi a confiar no meu corpo e no meu instinto! E vamos que vamos, IA pra valer agora, já que ele já experimentou umas frutinhas aí esses dias. E sigamos sempre, confiantes em nós e aceitando ajuda de onde ela puder vir, porque hoje eu sei, ninguém nasce sabendo isso e não há nada de errado pedir ajuda!

Obrigada a todas as Matrices que tanto me ensinaram aqui nesses meses, obrigada ao maridão que

foi essencial no processo, obrigada Fabiola e Lili por promoverem isso e obrigada à prima Vanessa, que me empresta a bomba e permite que eu continue amamentando esse gatinho mesmo à distância!

Bjs no coração de todas!

FERNANDA L., 2014

\* \* \*

Esse é meu filho de um mês e quinze dias depois de esvaziar meus dois peitos.

Olhando a foto parece que foi fácil, mas demorou esse tempo todo da idade dele pra isso acontecer.

Na primeira consulta com o pediatra dele (que foi mais uma sessão de terapia pra mim e pro meu marido do que uma consulta de rotina com o bebê), eu estava exausta de tentar amamentar uma criança que havia passado sete dias na UTI. Eu disse que lia tantos relatos de mães que amamentavam há anos seus filhos e as invejava, que via as propagandas de amamentação e tinha vontade de chorar, porque aquela realidade não me pertencia.

Pacientemente ele me disse: “Fabiana, está na hora de você deixar todas essas histórias pra trás e começar a escrever a sua própria história.”

Hoje eu tenho uma historinha que divido com alegria e emoção.

Nunca desisti de oferecer o peito ao meu filho. Entre mamadeiras com meu leite ordenhado e mamadeiras com leite artificial, eu oferecia meu peito despretensiosamente. Saibam, um bebê de UTI não gosta de ser manipulado ou de ter coisas enfiadas em sua direção.

Eles foram entubados em suas primeiras horas de vida e não conhecem peito, apego, calor. Eu precisei ganhar a confiança do meu filho. Semana passada eu havia acabado de ordenhar e voltei a pegá-lo no colo. O coloquei deitado de bruços no meu colo e ele acordou e começou a descer em direção ao meu peito, batendo cabeça, parecendo um pica-pau. Parou em frente ao seio e ficou cheirando. Meu marido olhou e disse: “Fa, ele quer mamar!”. Tirei o peito, ofereci, ele mamou. Dizem que a esse movimento do bebê em direção ao peito dá-se o nome de “Golden Hour”, a hora de ouro. Não sei...

Então desde esse dia temos treinado, meu filho e eu, a pegar o peito. O que deveria ter acontecido na maternidade e não foi. Ele e eu estamos nos conhecendo.

Ainda não tirei o leite artificial completamente, ele ainda está entre a mamadeira e meu peito, não tem confusão de bicos, não tem rejeição do peito, estou acertando o intervalo entre as mamadas, entendendo a fome dele e a necessidade de volume pra se sentir saciado.

Como vai ser daqui pra frente? Não sei. Sei que tenho um profundo sentimento de gratidão pela vida, pelo instinto que segui em não desistir, pelo meu marido que esteve sempre, sempre, ao meu lado, confortando e amando e enxugando minhas lágrimas quando eu me sentia derrotada e incapaz. Gratidão à Fabiola Cassab que sempre me disse que ele ia pegar! Amamentar não é fácil, eu hoje entendo as mulheres que desistem. Não as julgarei nunca mais, farei meu melhor para acolhê-las, para que nunca se sintam diminuídas ou fracassadas.

A vida é boa, enfim.

FABIANA L., 2014

Bom dia a todas, mamíferas queridas. Cheguei ao grupo ontem e quero me apresentar. Desde já, peço desculpas pela apresentação longa.

Meu nome é Clarissa, tenho três filhos, de sete anos, de quatro anos e de seis meses.

Sou veterinária, morava em São Paulo, mas aos poucos mudei de vida após o nascimento deles, assim, faz dois anos e meio que moro num sítio na Mantiqueira.

Amamentei os três em livre demanda, exclusivamente até os seis meses. Mantive a amamentação até os três anos (quando eu ficava grávida do subsequente o leite secava e eu parava).

Participei das reuniões da Matrice no pós-parto do primeiro filho, e foi a melhor ajuda que tive. Escutar os relatos, saber que os problemas são muito parecidos, encontrar apoio (e depois retribuir o apoio), mas, principalmente, compartilhar da ocitocina numa salinha com mães e bebês no peito, foi o que mais contribuiu para que eu “conseguisse” amamentar. Frequentei nesses sete anos o grupo do Yahoo Groups da Matrice e agora pousei neste ninho do Facebook.

“Esse bebê tá com fome”, “Ele está abaixo da curva”, “Dormiu, tá usando seu peito de chupeta”, “Cadê a chupeta dessa criança?”, “Seu peito é pequeno”, “Nós todas temos peito pequeno”, “Você não vai conseguir”, “Ele não dorme porque fica na cama com você, experimenta o berço”, “tá acostumando no colo, depois você vai ver”... foram frases que eu ouvi no primeiro puerpério, da própria família... e ainda ouço... obviamente não são frases de apoio. Quem está dizendo “quer”

resolver o seu “problema”, mas não entende como isso interfere negativamente na relação mãe-bebê. Me isolei da família e das pessoas que maldiziam minhas escolhas. Mergulhei no mundo da maternidade *on-line* e fiz grandes amigas.

E, olhem, em sete anos amamentando, com peito pequeno, produção no limite, curvas no percentil mais baixo, noites inteiras amamentando, bebês que nunca dormiram a noite inteira na cama compartilhada, posso dizer em voz alta que TÔ AQUI vivinha da silva, feliz por estar no terceiro mamando no peito. Os problemas e as encanações são basicamente os mesmos dos dois primeiros, mas pelo menos acho que hoje sou uma mãe mais calma – por perceber que cada dia é diferente do outro, mas que a ÚNICA coisa que meu bebê precisa todo dia é colo e peito – sem drama.

Li alguns relatos e algumas perguntas. Satisfeita de ver que tenho encanações de “mãe de primeira viagem”. A questão básica que permeia as perguntas é: “como certeza de que estamos fazendo o melhor por nossos filhos, se todos parecem ser contra nossas escolhas (até os médicos), se parecemos estar sempre na contra-corrente?”

Amigas, esse é só o começo. “Estar com” os filhos não é bem-visto em nossa cultura. Todo esse esforço é recompensado. O vínculo que estamos criando com nossos filhos é a joia mais rara que eles carregarão pro resto das vidas deles.

Muito amor.

CLARISSA N., 2014

\* \* \*

Não sei se já me apresentei, então, aí vai!

Sou a Marília, mãe do Francisco de quase um ano, casada com o Marcelo, amor de adolescência e um relacionamento de quase 13 anos. O Francisco não foi planejado, mas foi muuuito esperado e desejado. Nasceu em um parto domiciliar transformador, por pouco não foi desassistido – o menino estava apressado para sair – mas, por conta de uma malformação congênita do diafragma que não foi detectada em US, depois de quatro horas em casa, tivemos que transferi-lo – o defeitinho só foi descoberto ao chegar no hospital.

Lá, por conta dos aparelhos para auxiliar na respiração, ele não pode mamar, mas eu tirava leite, ou melhor, colostro, e ele só tomava LM em boa parte das mamadas do dia via sonda. Em alguns dias, quando eu não conseguia tirar tudo o que ele precisava, quase 500 ml, ele acabava tomando LA.

Nesse meio tempo, tivemos algumas complicações do quadro, intubação, ele fez uma cirurgia com 20 dias de vida, mas seguimos firmes, lutando pela amamentação assim que fosse possível e eu persistindo na ordenha para garantir que o leite estivesse lá quando ele pudesse mamar. Depois de quase 40 dias de vida, ele pode mamar, de verdade, pela primeira vez – as primeiras tentativas não foram boas para ele, pois ele se cansava muito e descompensava. Foi a maior alegria da minha vida olhar para ele e vê-lo no meu peito.

Lutei muito, pois todos no hospital queriam que ele pegasse a mamadeira, afinal, para ele seria mais “fácil” e não cansaria tanto, mas eu acreditava que ele podia! Quase no fim da internação, começou a bater o desespero quando a fono entrava no quarto e perguntava

quanto tempo ele tinha conseguido mamar. Foi aí que eu liguei pra Fabiola Cassab. Em três dias ele aprendeu a mamar bem, tirou a sonda de alimentação e pode ir para casa. Dois dias depois a Fabiola estava lá para me orientar, para me dar um apoio emocional e incentivar. Eu podia! E ele também!

Graças a Deus, eu não sofri com rachaduras nos mamilos, mas senti dorzinhas até uns três meses dele, mas nada que me desincentivasse. Conseguimos manter a amamentação exclusiva até 6m10d, mesmo eu tendo voltado a trabalhar quando ele tinha 5m20d. Hoje, Francisco está com quase 11 meses e só toma LM, nada de fórmula. Ainda ordenho no trabalho e pretendo manter assim até pouco mais de um ano, depois, seguiremos na nossa LD quando estamos juntinhos até o dia que ele quiser.

Ele ainda mama de madrugada algumas noites, outras não, fazemos cama compartilhada e isso me ajuda a estar relativamente descansada para trabalhar mesmo nos dias em que ele acorda mais vezes.

Não consigo imaginar a minha vida ao lado dele sem a amamentação. Ainda sou muito dependente dessa relação e não estou nada preparada para o dia que ele não quiser mais.

Sou muito grata a essa rede de mulheres e mães, aqui no Facebook e na nossa amada lista, que se ajudam e se respeitam acima de tudo.

MARILIA R. C., 2014

\* \* \*



Dos lamentos e dos prazeres de amamentar...

Fiquei refletindo sobre o nosso processo de amamentação...

Me tornei mãe de gêmeos e logo após o nascimento ambos vieram para os meus seios... Foi lindo, indescritível, me emociono toda vez que relembro ou vejo a foto, que dia, aliás que noite! Deus do céu!! Ali naquele momento esqueci tudo o que li sobre a amamentação, regras de rotinas para gêmeos, curso, sugestões e pitacos. Decidi então amamentar em livre demanda os dois e ninguém me impediria. Foi duro. Chorei calada. Enguli a dor pra não ser criticada. Sufoquei a reclamação porque não achava que ela deveria ter espaço, já que estava também muito feliz por ser duplamente mãe. Portanto, não me renderia ao leite artificial... ok. Falei por alto o que sentia ao pediatra que logo sugeriu um baby blues, calei-me novamente. E continuava dor, cansaço, calor que me pingava as costas... às vezes irritação, pois queria ir ao banheiro e não podia. Quando achava que as pegadas dos dois estava melhorando, piorava, rangia os dentes, esfrega as unhas dos pés para sentir outra dor, mudar o foco. E as costas, ai minhas costas... nunca mais yoga. Alguém me trazia água, uma sede tremenda, algo para engolir, adquirir o péssimo hábito de comer muito rápido... Ufa!! Respira, chora, chora no banho, no banheiro, ufa ufa ufa!!! Respira!!!! Que barriga é essa, que peitos são esses... God, serei eu novamente um dia????? Logo depois pensava, sim eu, mudada, essa sou eu... Acorda, você é mãe!!! Quer voltar a ser aquela de antes, sem Olívia e Pedro???

Via o peito ficar com feridinhas, apesar do sol, da pomada, do próprio leite... amamentar dois lindos

bebês vorazes de fome não é tarefa fácil. Olívia ficava no peito 1 hora, as vezes mais, a cada mamada. Pedro apertada o peito e sugava com muita força. Pensava – De novo não!!! Mais de oito horas por dia sentada dando mamá. Tinha horas que dormia e quando acordava achava que tinha algum deles no peito, mas era só uma rápida amnésia de sono, pois tinha colocado pra arrotar e dormir, mas nem lembrava. Dormi três horas por noite, nas melhores noites, nos três primeiros meses...

Foi com perseverança e o apoio dos grupos de mães que conseguimos, enfim... relaxamos... Os nenéns hoje completaram cinco meses e um dia de vida, e mamam felizes, e lhes dou os seios feliz, sem dor, sem lamento, com prazer, tudo fluindo como deve fluir. Claro que meu tempo ainda é deles, o cansaço é enorme, não deveria ser diferente, né (!) mas o fato é que relaxei, relaxamos (ahhhhhhhhhhhhh finalmente) e alimentá-los é sim natural para nós. Os dois estão ótimos, enormes, acima do esperado para gêmeos, nunca precisaram de complemento e seguimos mais unidos do que nunca.

É com prazer que lhes conto como foi até aqui!!!

Sorte para todas nós!!!

CLARISSA R., 2014

\* \* \*

Serei breve, mas quero fazer um relato.

Otto é meu segundo bebê.

Lana, a minha mais velha, hoje com 1a9m, perdeu peso quando tinha uns 2m, pois mudei a LD devido a engasgos que ela sofria. Até então, engordava 50g/dia. A pediatra atribuiu os engasgos ao excesso de leite.

Resultado, comecei a controlar as mamadas e tchuf, perdeu peso e meu leite diminuiu consideravelmente.

Outro pediatra receitou fórmula e disse que não tinha mais leite.

Pra quê?

QUERIA MORRRRRRRÊ!

A família inteira pressionou para dar fórmula, ÓBVIO. Mas, com o apoio do marido, resisti (ok, dei uma vez, não vou mentir, pois minha mãe me convenceu que ela estava FAMINTA).

Passei uma hora ao telefone lamentando os fatos com Ana Basaglia (indicação de Camila B.), que me indicou a Matrice. Fabiola Cassab foi correndo me acudir e foi uma delícia. Foi um bom tempo de neurose, tomando remédios, me entupindo de água, chá, pesando a coitada. Tudo por não acreditar em mim. Lana sempre foi magricelinha. Quando começou a IA, ela comia que nem louca. E nem assim engordaaaaaava. Era slim. Ponto.

Engravidei quando a Lana tinha 10m. Continuou mamando e desencanei. Mamou colostro, diminuiu as mamadas e seguimos, sem me preocupar.

Quando Otto nasceu, o leite desceu e ela não desgruda mais do peito.

A #culturadaamamentacao tomou conta da minha casa. E deixo rolar agora. Nunca mais duvidei da minha capacidade de produzir leite. NUNCA MAIS. Me informei, acompanho o grupo e virei ativista da amamentação. Ninguém NUNCA MAIS tira de mim o poder de alimentar meus rebentos.

Resultado: Otto com dois meses. Nasceu com 3,770 e agora pesa mais de 6kg.

Os peitos chegam a pingar. E já me incomoda. rs  
Virou peito-ostentação.

Concluo que acreditar é o que muda os fatos.

CÍNTIA D., 2015

\* \* \*

Já era tempo.

Quero relatar como foi a amamentação dos meus filhos.

Isso começa em 2001, ou bem antes disso, mas nessa data eu fiz uma cirurgia de redução de mamas e retirei cerca de 700g de cada lado.

Corta.

Avança o tempo.

2010, nasce Mattias em casa, parto domiciliar assistido por obstetriz, sem intercorrências. Ele mamou na primeira ou segunda hora de vida. Cinco dias depois, meu mamilo estava em úlceras. Senti muita dor.

Aos 10 dias de vida, a parteira sugeriu pesar o bebê. Era magro. O ganho de peso era baixo.

Peregrinei por cinco pediatras, escolhi uma com muita experiência em aleitamento materno.

Levávamos para pesar constantemente. Era magro. Ganho de peso baixíssimo. E eu com dores. Toda dor é emocional. A minha tinha cheiro de culpa, arrependimento e medo, além da orfandade. Ser mãe sem ter mãe é uma dor à parte das outras dores, é a mãe de muitas dores órfãs.

Aos 18 dias de vida dele foram prescritos medicamentos, relactação com leite artificial e muita água. Debatendo com a médica, informei que não faria a

relactação com leite em pó, naquela semana. Vamos vendo como vamos apenas com medicação e dedicação. E dor.

Uma semana de cada vez, fui deixando a idéia do leite em pó morrer de morte natural.

Fiz um combinado com meu companheiro, ele me lembraria sempre de que meu corpo era capaz. Ele me lembrava e eu me lembrava. Eterna gratidão.

As semanas foram passando, o ganho de peso continuava baixo, mas não era assustador. Ele crescia com muita vitalidade e isso nos dava confiança.

Freqüentei um grupo de apoio à amamentação (Matrice, em São Paulo) e também rodas de pós-parto.

Estar em grupo aliviava até a mãe das dores.

Não teria conseguido sem elas.

Os mamilos cicatrizaram cerca de 80 dias após o parto.

Amamentei por seis meses no peito, sem complementar com leite artificial. Jamais provamos leite em pó. É a nossa história.

Esse menino mamou por 2a5m, até que decidi interromper esse momento e abrir para outros que vieram. Considero uma história de sucesso. E dor.

Engravidei ao desmamar. Sentia pairar um cheiro de culpa, ainda assombrosa, um medo de passar por todo rosário novamente.

Não aconteceu.

Corinna nasceu em 2013, em casa, num parto tranquilo assistido por duas enfermeiras obstetras. Mamou na primeira hora de vida.

Meu mamilo ardeu por menos de dez dias. Amamentei com prazer, com confiança e curiosidade

sobre como seria desta vez. O parto me deu força, o grupo Matrice sussurrou no meu ouvido sempre, que dessa vez seria outra história.

Ela era gorducha, como isso era possível? Sim, com leite materno, do peito cicatrizado, da dor acolhida, da mãe reinventada, do luto bem feito.

Não recomendo a mamoplastia. Não recomendo que nosso corpo seja motivo de frustração.

Mas hoje, tantos anos depois, eu abraço a mulher de 19 anos que deitou naquela mesa cirúrgica e se abriu. Eu precisei viver tudo que vivi, honro meu passado e me perdôo.

Corinna ainda mama, hoje está com 2a1m. São 54 meses de produção de leite até hoje.

Mães precisam de apoio, mães às vezes precisam de consultoria de amamentação. Mães precisam de profissionais comprometidos com o aleitamento materno.

E bebês precisam mamar.

Mamemos.

ANNA G., 2015

\* \* \*

Relato de amamentação de três anos atrás!

Hoje revendo meus posts antigos me deparei com esse!

Como mãe de primeira viagem errei em complementar a amamentação do meu filho com mamadeira com meu leite! Na época eu não conhecia a técnica do copinho! Mas relevando essa parte que eu não faria novamente, fiquei emocionada em estar naquele lugar por instantes!

Desde que o Gael nasceu eu não durmo mais. Eu sinto uma tristeza profunda (o tal Baby blues). Choro o dia todo. Não consigo mais ir no banheiro tranquila, lavar a cabeça??? As vezes dá tempo. Ele nasceu gordinho, forte, mas emagreceu meio quilo em cinco dias. Não tinha escolha, tinha que complementar. Uma sensação horrível de culpa tomou conta de mim, além do sono, da tristeza, do choro, da correira, agora a culpa... O Meu leite não era bom? Não tinha suficiente? Foram 14 dias de dedicação de corpo e alma, dá um peito, ele dorme, troca a fralda pra acordar, á o outro, ele dorme, acorda de novo, dá o leite que tirou com a bombinha na mamadeira, ele não quer, insiste... Uma hora, uma hora e meia. ELE dorme, tem que arrotar... põe na cama. Vai esterilizar a bomba, a mamadeira. Deito... 15 minutos, ele chora, já passou as três horas, hora de mamar de novo... e assim viemos, desde dia que chegamos do hospital.

E hoje, chegamos no médico e ele me diz depois de verificar que o ganho de peso foi de 600 gramas... “Não sei o que você está fazendo mãe, mas continue, o seu filho está muito saudável, você têm leite pra alimentar gêmeos”... NOSSA... que alívio... Que feliz que estou... cada sacrifício, cada noite sem dormir, cada lágrima... valeu muito a pena. Agradeço ao meu São José, e principalmente ao meu marido que amo tanto Oswaldo A., sem você, meu amor, nada disso seria possível!

AMO muito meus açakuras... o pai e o filhinho!!!  
Amém!

JULIANA R., 2015

Meu filho desmamou! Tem duas semanas que não pede, não fala no assunto...

Meu filho completa sete anos mês que vem!

Tive várias dificuldades no início, meu peito tinha rachaduras de um cm de profundidade, sem exagero, pega errada, sapinho, diminuição do leite, meu filho chegou e perder peso, usei complemento com muita dor no coração, foi um período, consegui depois tirar totalmente. Até completar seis meses foi muita dedicação.

Com a introdução de alimentos as coisas melhoraram, aceitou muito bem as comidinhas, não depender totalmente do peito ajudou bastante.

Diante de tanto trabalho, sangue suor e muitas lágrimas disse que não iria desmamar, que ele iria mamar até quando quisesse e assim foi.

A diminuição das mamadas foi tão gradativo, há tempos mamava antes de dormir, mais como um chamego do que como nutrição pois o leite também diminuiu muito com o tempo.

E agora, ao que parece, encerramos essa fase, essa história.

A Matrice faz parte dessa história inteirinha, até há pouco corri pra cá pra chorar as pitangas porque a professora do meu filho disse que eu TINHA que parar pois estava estragando o desenvolvimento dele, mantendo ele preso a mim blá blá blá e aqui fui salva mais uma vez.

Encerro essa fase muito feliz e realizada.

Sou grata à Matrice com todo o coração!!!

Um abraço à Ana, Fabiola e Analy!

DÉBORAH G., 2015



## [RELATO PARA DOMINGO]

Eu não li sobre amamentação durante a gestação. Eu tinha medo. Eu, que havia me informado tanto sobre parto, que havia me empoderado, e que hoje escrevo sobre maternidade, incluindo amamentação, para muitas mulheres, tinha medo de entender sobre amamentação. Talvez (e só talvez) eu quisesse, com ele e naquele momento, lidar com ela crua. Foram tantas discussões e percalços para chegar no parto humanizado, eu não faria isso com a amamentação; por mim mesma. A primeira vez que amamentei meu filho eu estava sentada na cama da maternidade, rodeada pela doula, pelo neonatologista e pelo meu esposo, esperando minha placenta nascer. Eu só podia olhar aqueles dois pequenos olhos negros, grandes, me olhando e sugando, não era racional. Dali até a apoiadura, foram horas com ele mamando, sem parar, cansada, tentando compreender meu filho. Ignorei enfermeiras, esperei minha doula, que só disse “você estão indo bem”. Quando veio a apoiadura, veio com ela todo o amor e o aprendizado sobre se sentir segura em ser mãe; ele não conseguia mamar porque o peito escorregava, eu precisava amamentar ele. Eu sempre vi amamentar como uma questão de necessidade, não como uma possibilidade. A doula resolveu, me ajudou, me ensinou, cinco dias após o parto, que era mais leve, calmo, adaptável. Seguimos, horas e horas acordada amamentando, cantando, amamentando em pé, sentada no sofá, na cama, de índio, deitada, no banho, no carro, na praia, no avião, na rambla, na rua, na grama, de todos os jeitos. Sem freio, sem hora, esperando a vontade dele, o nosso encontro. Eu ainda procuro aqueles olhos grandes e negros, que conversam comigo

enquanto mamamos. Eu amamento e sou amamentada. Digo constantemente aos meus familiares “agora não posso, estamos mamando”. Mesmo que seja no meio da multidão. Nunca ele, sempre nós. Quando, recentemente, perdi meu segundo filho com 11 semanas de gestação e em seguida ele teve estomatite, desabei. Pensei que havia perdido um para a natureza e perderia meu maior vínculo com o mais velho. Uma amamentação consolidada não termina brutalmente. Mas vivemos, eu como mãe e ele como filho e irmão, um período brutal, dolorido. Compreendi os sentimentos e as reações dele, ele colocou para fora tudo o que vivemos, toda a ideia do irmão, com uma estomatite que o impedia de mamar. Dirão que é fase, da idade, estomatite é comum. Como ele é amamentado em livre demanda, toda a reação fisiológica dele é menor, em menor quantidade, por menos tempo. Minha meta era amamentar até os dois anos de idade, meu mínimo. Já não é mais, faz tempo; é quanto ele quiser. Aprendi muito com as Matrizes: a ficar acordada lendo relatos com dúvida e medos, recebi apoio diversas e diversas vezes, conversei com muitas e muitas mães para reportagens. Aprendi sobre sexo pós-parto, puerpério, amamentação, introdução alimentar, união entre mulheres, apoio, criação com apego, alimentação saudável, sanidade mental familiar. Em onze de dezembro são 618 dias de amamentação ou 89 semanas e quatro dias. Quantas horas mais, não sei, não estou contando para o fim, mas para a minha memória. Quantos dias mais, não sei. Mas sempre que ele quiser, com aqueles olhos grandes e negros, aquele corpo que cresce e preenche (e ultrapassa) meu colo e minha alma.

JULIANA C., 2015

## [EMPODERANDO OS MAIS VELHOS]

Vim passar a quarentena na casa da avó do meu marido por n motivos, primeiro dia em casa, auge da tensão da amamentação, sem leite ainda, baby que não pegava o peito, pico de estresse e ela diz: Olha, você não vai ter leite pra essa criança não e se tiver vai ser bem fraco. Marido prontamente fala /berra da sala: Vó, não existe leite fraco!

Pacientemente expliquei pra ela tudo que eu sabia sobre leite e amamentação, ela só ouviu e fez cara de “você que sabe”. Hoje ela recebe a visita de uma amiga que veio conhecer o bisneto... e a amiga comenta: Nossa, ele é bem grandinho e gordinho também! Aí, ela fala: E você acredita que ele só toma leite da mãe? Nada de chá, nem mingau, só leite e do peito! E nem precisa de água e ele não chora, não abusa, não sofre de gases e também não chupa chupeta porque isso atrapalha e eles param de mamar. E a amiga responde: As jovens de hoje sabem mais que a gente, né? Aah, se no meu tempo eu soubesse não tinha passado tanto perrengue com meus filhos. E ela encerra: Nem eu com os meus, tudo que eles precisavam estava em meu peito e eu não sabia.

E eu, da outra sala, abro um sorriso de orelha a orelha e me sinto de dever cumprido. Agora a bisá também está empoderada e é pró-amamentação.

TALITA N., 2015

\* \* \*

Olá Matrices.

Conheci este grupo a uns dois anos, após o nascimento da minha primeira filha, Beatriz, que hoje tem 2a2m.

Bia nasceu de uma cesárea desnecessária intra-parto. Não mamou na primeira hora de vida. Tivemos um PÉSSIMO atendimento quanto ao aleitamento materno no hospital e ela aí da recebeu fórmula na maternidade SEM a minha autorização, mesmo jorrando colostro em meus seios, sob a desculpa de “não está sustentando”.

Foi difícil. Não havia lido nada (apenas algumas coisas acerca de chupeta e mamadeira e que isso será prejudicial, por isso nem comprei). Meus seios machucaram. Veio apojadura e com ela toda a dor e sofrimento do leite demais, empedramento, mamãe em um baby blues intenso, bebê que não sabia mamar. Falta de conhecimento. Desespero.

Tentei bico de silicone. Tirava na bombinha e oferecia a ela à parte... Tudo para não deixar mamar pela dor que me fazia ver estrelas.

Até que fomos ao banco de leite que identificou o problema na pega dela pelo no meu jeito de segurar minha filha, apesar do fluxo intenso de leite (quase hiperlactação – doei leite por quase um ano. Só parei pelo cansaço de ordenha / trabalho / vida).

Quando fomos ao BLH, ela havia perdido mais peso. Foi um mês praticamente só para recuperar o que havia perdido. Amas insistimos na amamentação estrelas na correção da pega (processo que durou um mês também).

Beatriz desenvolveu APLV. Descobrimos já meio tarde (só com dois para três meses) e foi fracas a uma amiga mãe se de APLV. Entrei em dieta restritiva e seguimos a amamentação. Médicos não viram o problema da pega. Da alergia. Para eles era somente que meu leite não sustentava e as inseguranças de uma mãe de primeira viagem.

Conheci a Matrice.

Comecei a ler e a me informar.

Troquei idéias com outras mães.

Aí descobri que para parir no Brasil você precisa de muita informação, determinação, apoio e boa vontade para amamentar.

Mas vencemos. Beatriz mamou até 1 ano e 10 meses quando largou por conta própria, de forma natural e sem traumas. (Penso que foi devido a nova gestação).

A mais nova, Melissa, nasceu de uma parto respeitoso. No hospital. Após 53h de trabalho de parto. Veio direto para os meus braços e mamou na primeira hora de vida.

Mas desta vez, ela veio para os braços de uma mãe segura, tranquila, informada. Pega meio errada. Mas sabíamos corrigir. Fizeram os testes de glicose e pediatra prescreveu complemento de NAN.

Não precisa, doutor. Sou capaz de alimentar e nutrir minha filha.

Nasceu em uma quarta-feira com 3,9kg. Saiu do hospital na sexta com 3,6kg. Na outra quarta fomos ao pediatra e ela já estava com 4,1kg.

Hoje ela completa um mês. Medindo 55 cm. E pesando 5,2kg. Minha gulosinha!

Deixo meu relato para que as grávidas saibam que precisam se informar. Ter apoio. (Lembro de quantas madrugadas meu marido acordava junto só para trazer um copo com água).

Precisam informar seus parceiros. Para que nem pensem em comprar uma chupeta ou mamadeira para “caso precise”. Não, não precisa. Você precisa de informação e apoio.

Deixo meu relato para dizer que é possível superar os problemas iniciais com informação e apoio.

É possível fazer dieta restritiva para um bebê alérgico se você tiver informação e apoio.

E para aquelas que acabaram de ter seus bebês, estão perdidas, com problemas... busquem informação e apoio. As dificuldades serão superadas e você conseguirá amamentar seu bebê.

Acredite em VOCÊ. Acredite no seu bebê. Acredite na sua natureza linda que Deus a fez para nutrir seu bebê.

E sim, busque muita informação e apoio!

MOH F., 2015

\* \* \*

Dois anos de amamentação!

Nem consigo acreditar! Hoje Maria completa dois anos! 24 meses de puro mamá! Tô me sentindo mais feliz ainda por coincidir com a SMAM!

Mas sinceramente nunca achei que fosse chegar até aqui. Nunca achei que fosse passar mais de um mês amamentando, de tanta dor que eu sentia e que muitas de vocês sabem bem o que é passar por isso. Meu abraço bem apertado em todas que estão passando por esse momento agora e estão me lendo neste momento ! Acho que o mais difícil foi passar as primeiras semanas na casa da minha mãe, que me deu muita ajuda de ordem prática, pois não precisava cozinhar, limpar casa etc, mas ao mesmo tempo foi ruim porque me isolei, nem internet tinha pra pesquisar ou desabafar com alguém. Fiquei cercada dos mais variados palpites e digo

que foi difícil segurar a barra! Ao mesmo tempo que minha mãe ajudava, tirava minha confiança contando as experiências dela. Ela teve cinco filhos e amamentou por poucas semanas acreditando que o leite dela era fraco. E eu quase acreditei que o meu também era. Mas consegui confiar em mim e no meu leite.

A dor ao amamentar durou mais que um mês. Na verdade durou quase um ano! Chamei consultoras em amamentação, fui em rodas, consultas com diferentes pediatras, recebi diagnósticos esquisitos, e a dor continuava lá. Insuportável, chorava várias vezes por dia, de dor no seio. Até que do nada, sumiu. Acho que teve um componente emocional muito grande que colaborou com essa dor crônica, acho que talvez teve também um outro fator interessante, que descobri depois, com relação à falta de vitamina D. Enfim, imaginem que passei quase um ano amamentando com dor, e a cada dia eu falava: só mais hoje, só mais hoje, só mais hoje. Depois que a dor passou, as coisas ficaram bem mais fáceis e gostosas!!!!

E o hoje chegou, dois anos e continuo amamentando esse bebê querido que é a Maria, já virando criança, toda independente, me deixando com saudades daquele pacotinho minúsculo dentro do sling! Que venham outros dois anos de mamá!

Agradeço à Ana Basaglia que me acolheu na primeira roda do Matrice, e a todas vocês que juntas me ajudaram a chegar até aqui!

Essa foto foi tirada há pouco mais de um mês, no meio de uma sessão de fotos para a marca de roupas da ByAnaBrasil, uma confecção que tem roupas maravilhosas para quem amamenta! A Maria quis mamar no

meio da sessão, e a fotógrafa Gabi Trevisan aproveitou o momento e fez essa foto!

Beijos em todas!!!!

ROBERTA M., 2015

\* \* \*

### [MOMENTO INCENTIVAÇÃO-MEGAFONE]

Passando aqui apenas para fortalecer as mulheres que acham (ou que a/o pediatra faz achar) que bebê precisa estar nas curvas mais altas, que precisa suplementar com ferro na IA ou que tem que entrar com LA porque não ganhou os tais “no mínimo 25g por dia”.

Lola nasceu com 2,670kg, saiu com 2,205kg. Ganhou menos de 10g por dia desde os três meses até agora (8m10d). Muito xixi nas fraldas, super ativa, ganhando habilidades até antes do tempo (engatinhou com seis meses). Mama feito um bezerro. Fissurada por comida.

Nunca foi recomendado LA. Nem com a perda de peso ao sair da maternidade, nem pelo baixo ganho de peso até agora. Curva ascendente. No ritmo dela. Cordão clampeado só depois que parou de pulsar. Come verduras escuras. Come carne. Come cítricos. Não há necessidade de suplementar o que não está em falta.

Aqui um print da curva de peso da Lola. Estamos sempre raspando no percentil três (sim, TRÊS!). Seguimos lindamente o LM em LD. Curva de altura e perímetro cefálico perto do percentil 50.

Leiam. Estudem. Informem-se. Acreditem no seu corpo. Na potência do seu leite. Busquem por profissionais que possuam esses mesmos valores. Amamentar



é doação. Ser mãe é uma doação. Não permitam que ninguém roube a conexão mais sagrada que pode existir entre você e a sua cria. Ninguém tem esse direito. Se bater aquela insegurança, corre pra cá que a gente te abraça e te faz lembrar disso tudo!

Parabéns, Matrice, pelos 10 anos!

Ana, Fabiola e moderadoras: minha admiração e respeito por tanta dedicação e amor. Aqui eu ajudo. Aqui eu aprendo. Muito obrigada!

GISELE C., 2015

\* \* \*

### **[SEIS MESES] [RELATO MASTITE]**

Hoje é dia de festa!!! E muito agradecimento a vocês do grupo, a Ana V. Ferraz por me apresentar a vocês, aos desabafos com a Ana, Martchelita C. e Lara... sem vocês eu não teria chegado aqui!!

Completamos hoje seis meses de LM em LD!! Em alguns momentos achei que não conseguiria! O começo foi difícil, com pega errada, bico machucado e pediatra prescrevendo LA na primeira consulta porque ele não havia voltado ao peso em 10 dias de nascido...

Nesse momento surtei, cheguei a dar três vezes LA na mamadeira com o coração partido, chorei, me descabelei e... chamei uma consultora que me ajudou na pega e passou dicas para aumentar a produção de leite... arrumei a pega e melhorei a produção com bebe colado no peito!

E aí, antes dele completar um mês, ganhei uma mastite cabulosa! O vermelhinho no peito em dois dias se transformou em um abscesso de 10ml sem ponto de

flutuação, ou seja, precisaria de uma cirurgia para ser retirado... conversei com a obstetra e decidimos tentar “amolecer” o abscesso com compressa quente... em dois dias ele estava mais mole e uma parte da pele bem fina e escura...onde foi produzida uma fístula, ou seja, fez um buraco na pele, e todo aquele pus começou a sair... feio, bem feio mas, sem dor e sem cirurgia, comemo-rei o buraco no peito com mta alegria! Disso foram 20 dias sem poder usar nada encostando no peito, ou seja, sem sair de casa e sem ver quase ninguém. Do buraco que saia pus começou a sair leite! E eu fiquei encantada conseguindo ver ao vivo a produção de leite acontecer... ele chorava, eu sentia uma pontada no peito e o leite escorria pelo buraco... ele mamava e eu via o leite ir do mais líquido e claro para um leite mais gorduroso... bizarro mas incrível!

Hoje comemoramos com muito mama e uma cicatriz que levo para a vida toda com muito orgulho e felicidade! AMO amamentar, amo nosso momento e agora vamos até onde ele quiser!!

Obrigada, Matrices! E desculpem o texto longo!

BEATRIZ V. B., 2015

\* \* \*

Eba! Dois anos de tetê!!

Minha Olívia nasceu na hora dela, de parto natural, mamou na primeira hora de vida, com auxílio do pediatra. No terceiro dia de vida, desesperada com a apojadura (seios ficaram duros, chorava de dor quando ela mamava)dei chupeta pra ela.E começou aí o

martírio. Ela ganhava pouco peso, e toda vez que íamos ao pediatra ele falava” se não engordar mais, na próxima consulta entramos com fórmula”. Eu não queria de jeito nenhum. Meus seios ficavam cheios de leite, mas eu achava que não produzia o suficiente.

Pensei muito, muito mesmo, em desistir. Estava dando tudo de mim, mas ela não engordava. Voltava mega triste das consultas. Até que procurei a Fabiola. Ela foi em casa, passou uma manhã toda conversando comigo, e me mostrou como eu tinha leite. Na época eu estava com cândida, ela me orientou como tratar, e após alguns dias os sintomas foram embora (apesar de eu não ter conseguido fazer nada do que ela falou, rsrs). Conversar com ela foi libertador. A dor passou, o fardo passou. A vontade de desistir também passou. Não me incomodava mais com o pediatra!

Olívia ainda chupava chupeta. Até que comecei a ler no rótulo que não era indicada para bebês amamentados exclusivamente. Em 1 semana já não oferecia mais. Ela nunca gostou, depois que tirei percebi que eu sentia necessidade, não ela. A partir daí, ela ganhou peso como nunca tinha ganhado.

Mamou em livre demanda até 1a10m, quando voltei ao trabalho. Agora, mantemos a LD quando estou em casa. Tem noite que dorme igual adulto, tem noite que mama igual RN. rsrs

Obrigada Fabiola Cassab, obrigada Matrice, que venham mais 24 meses!!!

ELLEN M., 2015

\* \* \*

## [MEU RELATO DE AMAMENTAÇÃO]

Percebi que tem muitas mães novas no grupo e resolvi contar um pouco da minha história para vocês que estão com um bebê na fórmula e acham que nunca vão conseguir amamentar.

Engravidei do Logan com 22 anos, meu primeiro filho depois de desenganada por médicos que diziam que eu jamais iria engravidar.

Tive uma gestação conturbada, inclusive perdi minha avó quando estava de quatro meses... Enfim, sofri violência obstétrica e durante meu parto foi a primeira vez que achei que fosse morrer. Logan nasceu medindo 50cm e pesando 3,910kg via cesárea... Mas o parto foi fácil perto do que viria, meu bebê não mamava! As enfermeiras me agrediam verbalmente dizendo que era culpa minha, que meu peito era flácido, que ele iria pra neonatal se não mamasse... Um dos meus bicos inverteu, o leite empedrou e o Logan só mamava em um seio e chorava o tempo inteiro (chegou em casa rouco). Teve icterícia, as enfermeiras não podiam me ver amamentando com ele fora da casinha de luz que já me falavam um monte... Sofri horrores no hospital, só chorava... Cheguei em casa, minha mãe que ficaria comigo durante uma semana já preparou uma mamadeira pra ele, foi então que as cólicas começaram... Quanto mais LA ele tomava, mais ele ficava sem conseguir fazer coco, mais tinha gases... e minha mãe dando chupeta e eu simplesmente DETESTAVA tudo isso, eu não conhecia o Matrice, mas não gostava de chupeta de jeito nenhum (sentia como se estivessem enganando meu bebê, que se chorava um motivo tinha), a mamadeira eu preparava chorando... e todos me chamavam de neurótica... O

primeiro pediatra já recomendou aumentar o LA, disse que ele chorava de fome (segundo ele tinha ganhado pouco peso, e hoje sei que não era pouco), enfim continuei insistindo, dava o peito e depois a fórmula na mamadeira (falta de informação)... Tive a ideia de dar o peito e jogar (com a mamadeira mesmo) a fórmula em cima do peito, fiz uma relactação meio esquisita (nem sabia que existia isso na época).

Conheci a Matrice, um monte de mães falou pra tirar a chupeta de vez (que eu já detestava), fiquei com medo (MUITO), mas um dia catei todos os bicos da casa e joguei no lixo! Simples assim, Logan tinha quase dois meses e eu me resolvi, olhei pra ele e disse você VAI mamar (kkk)... E sabe o que aconteceu? Ele mamou! Foram três dias amamentando sentada no sofá, dormindo sentada, PLUGADO totalmente! Até que nos adaptamos e eu aprendi a amamentar deitada! Finalmente consegui deitar na cama! Meu bico voltou ao normal! Depois de um mês ou dois dormindo na sala (trouxa, não queria “incomodar” o marido), finalmente deitei na cama... Dai foi indo, um dia sem LA, dois, três... perdi a conta ele já mamava exclusivamente quando fez quatro meses. Passei nervoso? MUITO, zero apoio da família, meu marido não me pegava um copo d’água, eu fazia TUDO sozinha e com todos me dizendo que não fazia mau se ele não quisesse mais o peito, tudo bem dar mamadeira... Mas EU não queria, e eu lutei contra tudo e todos! Meus seios sangraram? Sim! Doe? Orra... Me arrependo? De forma alguma...

Depois de tudo isso agora enfrento a perturbação da amamentação (quando a gente acha que mais nada pode acontecer kk), estou grávida e JURO que a dor de

amamentar com o seio machucado era mais suportável que isso... mas seguimos. Hoje ele tem 1a5m, e olha sempre foi uma bolinha rs, é claro que culpamos o LM... primeiro por não engordar, depois por engordar muito...

Minha dica? Insistam, persistam, não creiam em mitos! Se encham de amor, informação e ajuda de qualidade! É possível, não é fácil, mas é MUITO possível.

Hoje vos fala uma mãe depressiva mas que nunca teve tanta certeza das escolhas que fez.

Obrigado a todas vocês e força!

JENNIFER R., 2015

\* \* \*

### **[VOLTA AO TRABALHO] [REDUÇÃO DE MAMA] [SEM MITOS] [TRABALHAR TAMBÉM É UM JEITO DE AMAR]**

Eu queria fazer um relato de amamentação, mas vou mesclar outros assuntos, entre eles um que descabela, como me descabelou, muitas mães aqui: volta ao trabalho. Deixei, em março/2016, um bebê de 6m12d em casa, e hoje encontro, quando volto, um lindo e saudável menininho de 1a10m. Que anda, tem todos os dentes, come sozinho, fala, faz escolhas, quer se vestir, está no terrible two! Rs

Decidir voltar ao trabalho não foi emocional, foi racional: eu precisava do salário, do FGTS que paga parte da parcela da minha casa e do seguro-saúde. Meu coração queria que eu parasse, cuidasse apenas do bebê, fosse “mãe em tempo integral” (ponho entre aspas porque mesmo sem dedicar 100% do meu tempo a ele, sou sim mãe em tempo integral, de cabeça e coração). Eu

chorei quase um mês antes de voltar. Todas as minhas amigas se revezavam em casa, me levando jantar e dando os ombros pra eu chorar porque eu não fazia ideia de como a gente ficaria. Saio de casa 7h30, volto 18h30. Longas horas sentada no escritório, enquanto meu bebê era cuidado por outra mulher – a Gleice, uma babá-anjo que apareceu e cuidou lindamente do meu bebê, até ele ir pra escola em fevereiro desse ano. Eram muitas as dúvidas... Ele comeria na minha ausência? Quanto LM era preciso deixar? Ela saberia dar no copinho? Aquecer o LM? E se acontecesse alguma coisa? E se ficasse doente? E se chorasse? E se faltar leite? E se sobrar e der mastite? E se...?

Os entraves também eram gigantescos: as salas de reunião são de vidro, a geladeira é só da diretoria, a empresa é machista, eu não consigo me adaptar à bomba, o bebê só dorme no peito... Quase enlouqueci. Mas decidi ouvir o muso González e não “treinei” a saudade. Pelas manhãs, a babá chegava e meu marido ensinava como oferecer o leite no copinho. Eu aproveitava pra tomar banho rs! Em poucos dias ela já dominava a arte. Conforme fui ficando segura, saía rapidamente: mercado, unha, correio, banco. E eles foram se entendendo. Ela aprendeu a fazê-lo dormir – e eu, mãe-louca que sou, morri de ciúme! kkk

Eu conversava sempre com o bebê, o que me ajudava a me convencer também: mamãe precisa e quer trabalhar, você ficará bem, e no fim do dia eu volto. E o dia chegou. Levantei, me vesti, dei tetê, tomamos café, saí. Fui firme, trabalhei um mooonte (percebi como minha produtividade tinha aumentado e meu foco, melhorado), olhei no relógio e já estava na hora de sair. Ah,

sem esquecer a térmica com o precioso tetê! UFA! Se fosse assim sempre, tava bom... E assim seguimos por longos 7 meses. No trabalho, recepcionista me ajudava arrumando uma boa sala, sempre, a geladeira foi liberada, a curiosidade das pessoas sobre minha térmica foi passando. Ordenhei duas vezes por dia até Artur completar 12 meses de vida, aí parei uma ordenha, meu corpo se adaptou, depois de um mês parei a outra. E fim da ordenha... Ah, ordenha manual sempre, porque eu + bomba = caos. Ah, e eu tenho redução de mama!

O bebê ficou ótimo. Eu, também. Hoje, mais de seis meses depois de ter parado de ordenhar, chego em casa e ele mama. Mama de manhã, mama de noite pra dormir, e mama um pouquinho a mais de fim de semana porque né, tetê tá ali. “Você tem leite ainda?” Tenho. Enquanto tiver bebê mamando, tem leite sendo produzido. Tá bom? Então tá bom! E já já (em dois meses exatos) celebraremos 24 meses de amamentação!

Enfim, queria dizer pras mães angustiadas que precisam/querem/vão voltar a trabalhar: dá tudo certo. Tamo juntas!

CAROLINA V., 2015

\* \* \*

Eu preferi postar apenas aqui, onde compartilhamos os mesmos pensamentos sobre amamentação.

Na minha *timeline* talvez eu chateasse alguém que teve dificuldades e sucumbiu ao sistema.

Minha filha nasceu em um lindo parto humanizado, muito melhor do que idealizei. Ela mamou a primeira



vez minutos após nascer. A pega estava perfeita. A pediatra ajudou.

Ao chegar em casa as coisas mudaram... a pega já não era lá “aquela” pega e ela queria mamar a todo momento. Céus eu estava exausta, não tinha me preparado pra isso. Ninguém me contou e eu também não foquei minhas leituras no pós parto. Mas eu e o marido sabíamos que o LM era a única coisa que nossa filha precisava e sabíamos também que pediatras pró amamentação são raros.

Com seis dias de nascida levamos a bebê numa pediatra muito perto de casa e ao pesar notou-se que ela ainda perdia peso.

Saímos de lá com uma consulta pra dois dias depois pra conferir novamente o peso e mais uma vez, perdendo.

Nesta consulta a pediatra sugeriu que dessemos fórmula por dois dias pra ajudar na recuperação de peso mas não mencionou dar em copo ou colher pra evitar confusão de bicos, fui eu quem mencionou porque já tinha lido a respeito. Saímos do consultório e na porta mesmo decidimos não voltar mais.

Chegamos em casa perto das 20hs e ligamos pra neonatologista que acompanhou a chegada dela a este mundo. Ela me pediu pra ir ao consultório na manhã seguinte que uma fono e consultora em amamentação estaria lá pra nos avaliar com ela.

Chegamos lá cedo e por três horas ficamos em avaliação. Arruma aqui, acolá. Treinamos o leite no copinho e não me adaptei, treinamos a translactação e rolou. Bem, após lágrimas e conversa nós definimos juntas (sim, me perguntaram se eu aceitava) um plano de

recuperação. Eu daria sempre o peito primeiro, os dois até esvaziar se fosse necessário e quando sentisse que ela estava cansando entraria com a trans com o leite que eu tivesse ordenhado e fórmula, se necessário (30ml) após todas as mamadas via translactação.

Seguimos pos uns 20 dias assim até que um dia a pediatra disse: chega. Vamos tirar essa trans com seu leite e fórmula e mante-la apenas no peito. Ela avisou que na primeira semana eu teria que ser forte porque a bebê sentiria diferença no fluxo mas que depois passaria... e passou mesmo.

Nestes primeiros dias de puerpério muita coisa passou pela minha cabeça. Eu chorei muito. Lia os relatos de amamentação aqui e falava pro marido: Isso não existe!!! Amamentar não tem sido prazeroso pra mim. É tudo mentira. Quem são essas mulheres? Onde vivem?

Senti inveja... muita inveja.

Pensei em desistir. Disse que não dava mais. Que ia dar só fórmula e pronto.

Meu marido chorou. Me pediu pra tentar mais um pouco. Disse que nossa filha só precisava de mim e mais nada nem ninguém. Que logo eu, a super determinada. Como assim desistir???

Repensei na madrugada e não desisti.

Eu voltei a trabalhar quando ela fez sete meses.

Aos 6m1s ela foi pro berçário. Treinamos duas vezes em casa no copo de bico rígido e lá ela nunca deu trabalho. Sempre tomou direitinho. Toma o LM que ordenho duas vezes por dia no trabalho.

A coordenadora do berçário sempre apoiou meu desejo de manter o aleitamento materno e isso só me ajudou a não desistir...

No trabalho não tem uma sala específica pra ordenha mas eu me ajeitei numa sala de descanso que temos lá. Uma vez por semana a sala é usada pra massagem e eu então me tranco em outra sala de vidro esfumado pra não falhar nem um dia. A mochila vai com a bomba e uma sacola térmica cheia de gelox... é pesada sim (pego trem e metro), mas eu não desisto por ela.

Abro mão de 30 minutos do meu almoço pra uma das ordenhas todo dia. É cansativo... tem dias que quero fazer uma hora de almoço... tem dias que a ordenha é fraca e eu tenho que tirar qnd chego em casa pra não faltar pra escola... não é um mar de rosas.

Mas já senti que o dia que ela desmamar eu vou chorar... sei lá. É um sentimento louco.

Dias atrás chegamos ao tão sonhado um ano de amamentação.

Diante de tudo que vivi nos primeiros dias, achei que não chegaria aqui. E agora qual a próxima meta??? Eu vou com calma. Vamos mês a mês.

Só sei que amo meu marido por todo apoio que ele me dá... por todas as vezes que ele falou em alto e bom som: você tem leite sim e você é capaz de nutrir nossa filha.

Escrevo pra incentivar... pra ser a esperança de alguém que tmb lê os relatos e tem vontade de chorar porque não é a realidade que vive.

Se você deseja persista. Aqui tem muito apoio.

E eu amo... amo este grupo. Vocês são o melhor apoio voluntário que já vi. E desencadearam em mim o desejo de ajudar profissionalmente um dia.

Viva o tetê, Matrices!

SAMARA N., 2015

## [BEBÊ ESBELTO – IA]

Minha filha nasceu com um percentil acima da média. Feridas e pega/postura errada foram corrigidas no primeiro mês. Amamenteei sempre em LD e nunca dei chupeta nem mamadeira para ela. Mas o ganho de peso dela não era o esperado pelos profissionais da saúde. O pediatra não falava muito (colega de trabalho da minha sogra), mas pedia para ir com frequência para fazer um seguimento do peso. A enfermeira, quando só ia fazer vacina, ameaçava: se continuar assim vamos ter que dar LA. Aquilo me DESTRUIA por dentro! Mas eu olhava pra minha filha, saudável, linda (claro! haha) e sempre calma, não se escutava chorar. Aquilo era o que me confortava. Nunca duvidei da minha produção, eu sabia que ela tinha leite suficiente.

Quando começou a IA eu já tinha superado bastante a questão do peso, mas ainda assim estava insegura quanto ao método (BLW) porque no dia da vacina dos seis meses sofri nova ameaça de LA. rsrs Então, contra minha vontade, mas numa tentativa de fazer o melhor eu tentei dar a comida na boca dela. Ela vomitou na hora, não gostou nada daquilo. Tentei no outro dia, com meu marido junto, mesma coisa...dai eu chorei e falei que não era isso que eu queria pra ela. Meu marido disse: então faz como você acha que deve ser. Fui pro BLW, brócolis e cenoura cozida. E eu lá, olhando, com um sorriso amarelo, tentando disfarçar meu nervosismo. Ela não comia, botava na boca e tirava ligeiro. Dai eu vi um vídeo do Carlos Gonzalez, e aquilo me trouxe alívio!! Foi como ter o apoio de quem você admira. A partir daquele dia ela passou a morder os alimentos (acho que ela sentiu que eu estava mais tranquila), logo

aprendeu a mastigar, mas não engolia qse nada. Aprendi sobre metodos de desengasgo e aquilo me deu mais segurança ainda. Até os nove meses 95% da alimentação dela era LM. Eu tava de boa com aquilo, mas a pressão externa (mãe) fez eu perguntar num grupo se aquilo era normal, me disseram que sim. Eu fiquei de boa de novo.

Um dia, na casa de uma amiga eu dei uma banana pra ela, inteira e da-lhe conversar com a amiga, um olho na amiga e um olho no bebê. Até que... cadê a banana? Ela tinha comido inteira e eu mal podia acreditar... Pra mim, ela começou a comer naquele dia. A partir daquele dia ela mordia, mastigava e engolia... na quantidade que ela queria e aqueles alimentos que ela escolhia. Passou a comer exatamente a mesma comida que os adultos.

Pegou um resfriadinho, teve constipação, alguns perrengues e ela perdeu um pouco de peso. Pensei: putz, vão me encher o saco no medico, hahaha eu não tava preocupada com ela, porque eu sabia que ela tava bem, tava preocupada com o que eu poderia ouvir.

Mas tudo bem, ela foi comendo sempre o quanto ela queria, e eu ia oferecendo tudo, buscando receitinhas e tals. Chegou os 13 meses e qse não comia nada, nem o que ela mais gostava. Levei numa boa, eu sabia da greve de um ano. Foi comendo mais aos poucos... Com uns 16-18 meses (não lembro exatamente, mas foram umas três semanas) não comia NADA, só mamava... mais uma vz eu confiei nela. Respondia os comentários e ponto.

De uns dois meses pra cá ela virou uma draguinha, resolveu comer tudo o que encontra pela frente...a frequência do mama é a mesma.

Daí por curiosidade fui pesar o bichinho... 9kg com 20 meses! Engordou uns 600g nos ultimos dois meses.

Bastante pra ela e mais pra idade. Não faço festa por comer um monte, não elogio, nada, continuo na mesma. Nem espero que ela coma assim pra sempre.

O meu relato é pra quem precisa de apoio, pra saber o que pode vir pela frente e saber que confiar neles é o melhor caminho, confiar em si mesma também, olhar pro bebê é essencial.

CINDY J., 2015

\* \* \*

Meu filho mais velho desmamou aos nove meses. Aos quatro havia sido introduzido leite artificial em mamadeira por orientação do pediatra.

Meus gêmeos estão com 28 meses e mamam bastante. Sem data pra terminar. Vai ser até quando eles quiserem.

Meu leite não secou da noite pro dia. Meu filho não deixou o peito porque sim. Ele foi desmamado precocemente por interferência externa.

Como pode ser que tenho leite pra amamentar dois e não tive para amamentar um?

Ganho de peso insatisfatório, disse o pediatra. E eu chorosa e relutante segui suas recomendações à risca. Fracasso!

Com informação e apoio entendi o que tinha dado errado e tomei todas as precauções para não repetir os mesmos erros.

Aqui é livre demanda sem bicos e sem nenhum outro tipo de leite que não seja o meu. Eles desenharam sua própria curva no seu próprio ritmo e foram respeitados. São esbeltos como papai e mamãe.

Bicos artificiais causam desmame precoce. Não existe margem segura para o uso deles. Não arrisque a amamentação.

Vida longa ao tetê!

GABRIELLE C. DE G., 2015

\* \* \*

8 de junho nascia a minha princesa, foi o dia mais feliz da minha vida. A partir daí, achei que tudo seria automático, cuidar, trocar fraldas, amamentar... Não, não era...

Na primeira consulta com o pediatra ele me disse: de 0 a 10 quanto você tem vontade de amamentar? Porque sua bebê vai precisar de fórmula, aí você dá o peito de vez enquanto, e vai dando mais mamadeira pra ela ir acostumando. Ela precisa engordar e ganhar peso... Eu sai arrasada... Resisti e não dei... na sequência vieram duas mastites, febres altíssimas, dores horríveis que nunca imaginei sentir. Mordia panos, e as vezes o braço da minha mãe (tadinha) de tanta dor... Era sangue pra todos os lados...

Cada vez que ia no Pediatra, ele dizia... da fórmula porque você não tem muito leite, e a prótese atrapalha na produção, amamenta a cada três horas mesmo que ela chore, anote no papel os horários que deu de mamar, deixa ela chorar no berço, coloca ela no quarto dela e não no seu, da banho de manhã, feche as janelas, não pegue no colo quando ela chorar... E mais um milhão de coisas... Sai arrasada de novo... Assim como já vi diversos posts parecidos, de mães desesperadas porque os pediatras querem dar fórmula (um oferecimento Nestlé\*), também

passei por isso... Ela ficou 15 dias na UTI. Estava exausta, triste, e deprimida... E venho aqui dizer, que se não fosse a minha amiga Adriana Majella pra me adicionar a este grupo maravilhoso, eu talvez tivesse desistido por falta de informação, porque eles manipulam, te convencem de que você não é capaz, assim como a maioria das mães acabam fazendo... Infelizmente. Somos induzidas e manipuladas por essas pessoas que dizem ser pediatras, mas que na minha opinião são desumanos, pois são facilmente comprados pela indústria do leite.

Obrigada a todos desse grupo, por existirem, e por me ajudarem em todos os momentos que precisei e em especial minha linda Adriana Majela. Espero conseguir fazer isso por alguém também.

Hoje completamos seis meses de tete exclusivo... E que venham as frutinhas e muito muito tetê.

EU SOU CAPAZ... VOCÊ TAMBÉM É!!!

Ah! Mudei de pediatra!!! rs rs rs

PATRÍCIA A. M., 2015

\* \* \*

## **[RELATO DE AMAMENTAÇÃO – LONGO, MUITO LONGO, LONGUÍSSIMO]**

E hoje é dia de passar de fase...

Quando a Shirley me adicionou ao grupo eu ainda estava gestante, e não fazia ideia do que me esperava. Na minha cabeça, eu tinha sido um bebê de sorte, por ter mamado até os nove meses. E quando me perguntavam por quanto tempo eu amamentaria, eu respondia que pelo menos até os seis meses e que depois era lucro.



Nunca tinha pensado que em tão pouco tempo eu estaria partidária da AME até os seis meses e da amamentação prolongada. Coisas de quem engravidou no susto.

E ainda bem que eu entrei aqui antes do parto, ou eu teria sucumbido nas dificuldades que tivemos logo após o parto. O parto não foi tranquilo, a bolsa rompeu, fiquei 24h no hospital, o Rafael apresentou taquicardia durante a madrugada (e eu sentia uma dor muito diferente das contrações nesse momento) e tudo isso acabou em uma cesárea, que não tenho certeza se foi necessária, mas a partir do momento em que ele estava em sofrimento, não tive dúvidas em querer a cesárea.

Assim que ele nasceu, ele não chorou. Demorou uma eternidade. Ele estava com problemas: hipertensão pulmonar e bradicardia. O pai chorava de emoção. Nenhum de nós tinha idéia do que nos esperava. Ele não veio para o peito imediatamente, foi levado para a observação. Eu anestesiada, na mesa. O pai me olha, com um olhar de desespero, sem saber o que fazer. Eu simplesmente falo: 'Vai atrás. Não sai de perto dele.'. Depois disso foram horas de espera. Primeiro na sala do pós parto, sozinha. Fiquei me concentrando em conseguir mexer a perna, pois quando me deixaram lá, falaram "quando você conseguir dobrar a perna você vai pro alojamento conjunto". Com menos de 40 minutos eu estava dobrando as duas pernas. Fui para o alojamento conjunto, mas o meu filho não estava lá. Esperei longas 6h para poder ir encontrá-lo na UTI. E aí começou a luta de conseguir amamentar.

Rafael não podia mamar. Estava no oxigênio. Diversas enfermeiras vieram, apertaram meu peito. Um falaram para que eu estimulasse. Outras falaram

também que não valia a pena ordenhar, afinal tinha tão pouquinho e a bomba ia machucar. Outras falavam que talvez eu não conseguisse amamentar. Foi aí que a Matrice foi essencial. Novamente, a Shirley criou um tópico, pedindo que outras mulheres que passaram por isso me ajudassem. E eu só recebi amor nesse tópico. Em especial, a Paula Onofre me comoveu muito. Além de dividir comigo a sua experiência, ela, que nunca me viu ou ouviu falar de mim, até se ofereceu para ir no hospital em que eu estava para me ajudar. A vocês, toda a minha gratidão!

Comecei então a ordenhar. A cada 3h, religiosamente, lá estava eu. Ora manualmente, ora com a máquina. Saíam míseras gotas. Mal dava para fazer a contagem de ml. Enquanto isso, ele já recebia cerca de 30ml de LA. Assim que eu recebi alta, me mudei para o lado do bercinho dele, e de 3 em 3h lá ia eu para a máquina do banco de leite, tentar ordenhar. Até que em um dia comecei a conseguir 10ml, depois 30ml (tudo bem que o bebê já estava nos 70 ou 90ml na dieta), mas era uma grande vitória. A primeira foto desse relato é da primeira vez que ele foi alimentado com o meu leite.

No sétimo dia de internação, eu estava indo para casa para tomar um banho decente, e minha mãe ficou com ele no hospital. Em poucos minutos a minha mãe me liga:

– “Gabi, a médica passou aqui te procurando. Está querendo que você comece a amamentar.”

– “Agora?”

– “Na próxima mamada. Mas ela disse que se você não puder voltar não tem problema, ela volta na segunda feira”.

Era uma sexta feira, a médica só voltaria na segunda. Voltei imediatamente. E finalmente começamos a nossa saga na amamentação. Daí vieram os problemas ‘normais’. Bico rachado. Enfermeira empurrando bico de silicone. Meu filho parecendo um vampiro, porque o sangue escorria pela boquinha dele. Mamadas emendadas. Complemento.

Mas tudo era fichinha. Meu filho mamava. E com dez dias fomos para casa.

Em casa foi tudo mais fácil. As mamadas eram constantes. Meu irmão ficava me zoando que eu parecia “bicho”, com os peitos de fora e deixando o Rafael mamar do jeito e na hora em que ele queria. A dificuldade agora era enfrentar o baixo ganho de peso. E a cada consulta, eu vinha aqui buscar força, mostrar a curva, ter confiança. Nessa fase, meu agradecimento especial vai para a Ana Basaglia.

Agora estamos prontos para a IA. Para a minha volta ao trabalho, depois de 180 dias de dedicação exclusiva ao projeto mais importante da minha vida.

A todas vocês, meu muito obrigada!

Vamos continuar aqui, para muito em breve voltar e fazer um relato de amamentação prolongada.

E para a AME, um até logo. Porque ainda nos veremos novamente no secundinho.

GABRIELA E. S., 2016

\* \* \*

## **[LACTOGESTAÇÃO] [RISCO DE ABORTO]**

Resolvi escrever sobre este assunto, pois observei como cresceu (e cresce) no grupo o número de mães

que estão gestantes e ainda durante a amamentação de outro bebê.

Vira e mexe no grupo aparece alguma mãe aterrorizada pelo obstetra que diz que ela irá colocar em risco a gestação e corre sério risco de aborto se não desmamar o(as) filho(as) mais velho(as).

Como a imensa maioria aqui já sabe, tive meu segundo bebê em outubro/2017. Sempre tive muito medo da lactogestação, pois sempre ouvia falar da dor ou da perturbação para amamentar quando grávida.

Assim que fiquei sabendo que estava esperando meu segundo bebê, meu maior medo não foi a dor, mas o desmame do meu mais velho. Já tinha lido que havia chances desse desmame ocorrer por causa da mudança natural no sabor e/ou na quantidade do leite que acontece na gestação.

Com seis semanas de gestação, um pequeno sangramento. A ultrassonografia acusou um embrião saudável, com batimentos e idade compatível, porém havia um descolamento ovular considerável. Eu sabia que amamentar uma criança enquanto se gesta outra, na vigência de uma gravidez saudável é perfeitamente possível e não representa risco ao bebê na barriga... MAS, eu estava com sangramento e um descolamento (quando o local de implantação do saco gestacional se desprende do endométrio)... ou seja, corria risco real de abortamento daquele bebê. O que fazer entre o dilema de continuar amamentando meu mais velho (que continuaria usufruindo dos benefícios do LM, por causa da dieta restrita q ele ainda tinha, por ser alérgico) ou desmamá-lo priorizando assim a nova gestação, que ainda não sabíamos como se encaminharia?

Eu já tinha passado antes de ter o primeiro filho por um aborto complicado, fruto de uma gestação molar (quem quiser saber mais, dá um googlada), que é totalmente inviável e que terminou comigo tendo que fazer quimioterapia por três meses e adiar outra gestação por um ano.

Por conta dessa experiência prévia, eu sabia que os abortos ocorriam não por causa de qualquer ação que a mulher fizesse ou deixasse de fazer, mas que infelizmente, algumas gravidezes não tem um bebê saudável e viável.

Às vezes passava pela minha cabeça que se não desmamasse e sofresse um aborto, me culparia, achando que não tinha feito tudo ao meu alcance para manter o novo bebê e se desmamasse o mais velho, iria me culpar por retirar dele uma fonte de nutrição e de afeto muito importante. Isso, sem falar que naquela circunstâncias ainda teríamos que passar por um desmame abrupto, o que contrariava totalmente nossas crenças e feria toda uma história de amamentação construída com amor e respeito. Eu tinha que fazer uma ESCOLHA.

Diante do diagnóstico de descolamento, liguei para o meu obstetra, que ainda nem sabia que eu estava grávida. Falei com ele sobre meus receios e pedi instrução. Assim como eu, ele acreditava na força e na potência da vida e reforçou minhas crenças de que aquilo que tem que ser será. Resolvi que bancaria os dois... a gravidez e a amamentação, apesar do descolamento.

Nada nesta vida há garantias. Desmamando meu mais velho eu não garantiria que não teria um aborto e mantendo a amamentação também não havia garantias que meu mais velho continuaria mamando, mas

acredito que a amamentação é um evento fisiológico e natural... o novo bebê foi capaz de se prender ao meu útero, comigo amamentando. Se meu corpo não estivesse pronto para uma nova gestação, eu não engravidaria.

Passei a observar os sinais que meu corpo dava. Fiquei atenta... durante a amamentação eu não tinha cólicas ou me sentia mal. Após amamentar, o sangramento não aumentava. Apenas fiz abstinência sexual, para evitar irritar o colo do útero e evitar as contrações do orgasmo. Fomos seguindo. Tive, até a 14ª semana, três episódios de sangramento que duravam apenas um dia. Minha bebê estava crescendo firme e forte no meu ventre. Com 16 semanas de gravidez, o descolamento tinha desaparecido por completo.

As dores no seio, tão comuns na lactogestação e que eu tanto temia, começaram por volta da 18ª semana. Doía para amamentar, mas fomos seguindo. Por volta de 22 semanas o colostro começou a dar as caras e meu filho mais velho foi cada vez pedindo para mamar menos... passava dias sem pedir e depois lembrava. Às vezes eu oferecia. Algumas vezes ele aceitava, outras não.

Seguimos assim até o nascimento da Maria Alice em outubro, quando as mamadas dele estavam tão esporádicas que em um mês ele tinha mamado apenas umas duas vezes.

Veio a apojadura e ele pediu para mamar, uma última vez... e depois disso, nunca mais aceitou o peito. Ele me desmamou e ainda não estou muito bem com isso, mas essa já é uma outra história.

Enfim, escrevo esse relato para dizer que sim, se sua gestação não tem intercorrência alguma, é completamente saudável amamentar durante a gestação...

E também para dizer que mesmo na vigência de uma intercorrência, é possível seguir grávida e amamentando. Conversei com o médico, ouvi o corpo e o coração... banquei minhas escolhas de acordo com aquilo que me deixou mais confortável... enfim, tudo na vida que envolve uma decisão é assim, né?

Desejo a todas uma lactogestação saudável, sem dores ou perturbação e um tandem fácil e cheio de amor.

MARIA CAROLINE B. M. M., 2018

\* \* \*

Fazendo o inventário dos textos Matrice para a Ana Basaglia, percebi que eu mesma não contei a vocês minha história.

Ontem completamos um ano de amamentação. O ano mais visceral da minha vida. 365 dias em que não dormi mais que duas horas seguidas. 12 meses em que meu corpo produziu o sustento da minha cria. Sem bicos, sem fórmulas. Sem interferências.

Mas para poder fazer vocês entenderem o poder que esse grupo tem, preciso contar minha história desde o começo.

Sou de Natal, Rio Grande do Norte. E vim para São Paulo acompanhar meu marido que faz residência médica em Otorrinolaringologia na FMUSP. Após um ano morando aqui, descobrimos a gravidez. O desespero me pegou em cheio, afinal não tínhamos NINGUÉM em Sampa. Ninguém mesmo. Comecei a me questionar se daria conta de tudo sozinha. Foi quando por acaso, pesquisando páginas no Facebook, encontrei a Matrice. Logo pedi para entrar e fui aceita.

Gestação que segue tranquila. Sem nenhuma intercorrência. Até que com 35 semanas, Heitor resolveu nascer. Parto demorado. Sete horas de expulsivo depois eu consegui parir. Por ser prematuro, não tive nada do que planejei pós parto. Nem clampeamento tardio de cordão... nem Golden Hour. Mas vida que segue. Bebê nasceu saudável, 3,5kg, 50cm. Foi considerado GIG por causa da idade gestacional. E começou o show de intervenções. Furadinha no pezinho a cada quatro horas para colher o dextro. Para quem não sabe, bebês GIG têm maior propensão a hipoglicemia. E eis que aconteceu. Uma hipoglicemia de 40 e outra de 38, seguidas.

Nenhum pediatra foi nos visitar para dizer o que estava acontecendo. Mas eis que uma enfermeira entrou com uma mamadeira de fórmula dizendo que a partir de agora era para oferecer pelo menos 20ml de fórmula a cada três horas por causa da hipoglicemia. Meu coração foi para o chão. Lembro que, por pura insistência do marido, tentei dar uma delas a Heitor e não conseguia nem enxergar a mamadeira de tanto que eu chorava. Não consegui. Por algum motivo eu sabia que aquilo era errado. Meu corpo gritava que não era pra fazer aquilo. Um instinto que não sei até hoje de onde vinha.

Foi aí que corri para a Matrice. Fiz uma postagem desesperada aqui pedindo ajuda. E vocês me responderam prontamente. Sugeriram não dar a fórmula. “Hipoglicemia se trata com bebê plugado no peito”. “40 minutos antes da próxima coleta do dextro pluga ele no seio”. Foram vocês que fizeram ter força para peitar as enfermeiras... e o marido. Mesmo no auge da madrugada do segundo dia quando Heitor berrava e uma das



enfermeiras me disse que ele não dormia por causa da fórmula que eu não quis dar.

O dextro subiu “só” com o colostro. Meu leite desceu e tivemos alta. No fim recebi parabéns da pediatra de plantão por não ter dado as mamadeiras e isso acalentou o coração.

Dentro desse um ano passei por mais algumas. Marido médico infelizmente acredita muito no sistema, e convencê-lo de que o que ele aprendeu na faculdade era errado foi uma tarefa árdua e exaustiva. Briguei diversas vezes com ele por causa da chupeta. Outras diversas vezes por causa da mamadeira de fórmula para “dormir melhor” que os amigos dele (também médicos) receitavam. Mas não daria para contar tudo aqui. Hoje tenho prazer de vê-lo dizer orgulhoso que não demos chupeta por escolha. Ou de vê-lo dizer que amamentar deitada não causa otite. Sei que ele é um otorrino melhor depois que viramos pais.

Mas por que contar tudo isso? Porque sozinhos em São Paulo, sem apoio familiar, VOCÊS foram nossa rede de apoio. E é a vocês que dedico o sucesso do meu aleitamento. Se hoje chego ao primeiro ano dessa conquista é porque lá no comecinho vocês me encorajaram a lutar contra sistema e defender meu filho. Muito obrigada mesmo por existirem! E saibam que enquanto houver uma brechinha de esperança eu estarei espalhando a cultura da amamentação seja onde for!

É isso!

RAYANNE O. S., 2018

\* \* \*

Fui ao médico (clínico geral) e diagnosticada com infecção urinária. Ele me receitou antibiótico, e eu alertei “eu amamento”, então ELE pegou o celular, entrou no e-lactância e disse “pode tomar esse tranquila”. Fiquei quase em choque (rsrs).

Eu estava saindo e ele perguntou a idade da minha filha, quando respondi “1a9m” ele disse “AMAMENTE! AMAMENTE QUANTO MAIS MELHOR!”

ROBERTA D., 2018

\* \* \*

### [RELATO DE DESMAME GENTIL]

Oi Matrices,

Venho compartilhar meu relato final do desmame gentil da minha filha, agora com três anos e meio. Durou praticamente um ano...

Agora vou pra segunda etapa: amamentar minha bebê de três meses!

Muito obrigada, grupo!

=)

Encerramos o desmame.

Ela não mamava pra valer desde setembro, com 2a9m.

Eu já estava grávida e queria urgentemente meu corpo de volta... Em breve outro bebê nasceria e eu viveria de novo aquela disponibilidade sobrehumana, às vezes mágica e às vezes desesperadora.

Então a coisa foi se espaçando, até que ficou por isso mesmo.

Aí a criança completou três anos. E num dia qualquer viu colostro escorrendo do meu peito.

“Ainda tem leite, mamãe?”

“Filha, esse é um leite novo, do bebê que vai nascer. Você tomou todo o seu, até o última gotinha! Mamãe tem muitas fotos, você quer ver?”

Depois de tudo, percebi ela ainda muito pesarosa.

“Filha, esse leite é diferente do seu. Olha.”

Ordenhei um mínimo de colostro na xicrinha de café, ela tomou e finalizou o movimento com cara de ECA!

“Que ruim! Esse leite não é meu!”

O tempo passou, a bebê nasceu e voltei a viver a dura realidade puerperal: teta, teta, teta, vaza leite, teta, all the time, sempre igual, infinito sem parar. E ela só observava de longe.

Numa noite em que a bebê dormiu mais rápido, aproveitei pra me deitar junto com a minha pequena e matar a saudade do ritual do sono.

Senti ela particularmente agitada, angustiada, desconcertada.

Intuí e soltei um: “Você quer mamar um pouquinho?”. Na mesma hora seus olhos se acenderam, emocionados.

Ela se aninhou de ladinho, se debruçou sobre minha costela, encaixou a boca no peito, e começou a mamar muito levemente.

E de repente ela levantou a cabeça, incrédula com a mágica que acabava de acontecer, e exclamou:

“Mamãe! Você fez o meu leitinho pá mim! Eu adoro o meu leitinho! Eu tava com muita saudade! Muito obrigada, mamãe!”

“Mas como que você consegue fazer o meu leitinho?”.

Foi quando saiu da minha boca, um sussurro no

meio da escuridão: “O corpo da mulher é muito forte e sábio, filha. Você vai ver.”

“Ah... entendi.”

Ao ouvir o som da respiração dela, tranquila e entregue ao sono profundo, uma única lágrima escorreu dos meus olhos e meu coração se acalmou... e terminou de se despedir.

ISADORA R., 2018

\* \* \*

## **[SOBRE ESCOLHAS, PROPÓSITO, PÚBLICO X PRIVADO – E SOBRE MEU ATIVISMO]**

Senta que lá vem história...

Há poucos dias me envolvi num troço chato. Na correria do dia, eu copiei uma propaganda publicada por uma designer e propus uma discussão a respeito dessa imagem no meu grupo de aleitamento. A pessoa ficou ressentida comigo por que eu não a consultei antes de fazer a crítica publicamente.

Entre outros argumentos, a moça me acusou de colocar meu ativismo em prol do aleitamento acima de mulheres reais, com necessidades e fraquezas reais – acima dela, em sua condição de minoria, e acima das outras mulheres reais da referida propaganda, cuja dura realidade não lhes permite amamentar. E eu fico passada com essa divisão de/entre mulheres. Porque não é isso. O ativismo que eu pratico nunca é isso, não pretende passar por cima de mulheres reais a qualquer preço, não é ativismo de bolha sem conexão com o mais amplo.

Como muitos sabem, há mais de uma década eu lidero, junto com outras mães, um grupo de apoio ao

aleitamento materno em São Paulo chamado Matrice, e lá a gente propõe discutir, apoiar e proteger a amamentação de maneira pacífica e baseada em evidências isentas, divulgando boas práticas, promovendo questionamentos sobre o entorno que nos cerca, estimulando o pensamento crítico, incentivando a escolha consciente, respeitando os caminhos individuais a partir da informação livre de conflito de interesses.

Esse grupo é um grupo de privilegiadas, como foi apontado? Em certo sentido, é sim. Só uma parcela de mulher classe média pode passar parte de seu puerpério conectada numa rede social, fazendo pesquisas na internet, comprando livros indicados, eventualmente frequentando lugares bacanudos na zona oeste de São Paulo. Sabemos disso, nunca negamos isso.

E aqui chegamos no ponto que me importa (e que parece que algumas pessoas ainda não compreendem): a defesa do aleitamento que a Matrice faz é para TODAS as mulheres. Parte de um grupo privilegiado, sim (porque é com quem eu sei trocar ideias, são mulheres com realidades parecidas com a minha, são meu espelho), mas pretende alcançar o maior número possível de pessoas.

A lógica é simples: um grupo pequeno de mulheres se reúne e, apoiadas umas pelas outras, passa a ter experiências bacanas e gratificantes com o aleitamento, observa saúde e equilíbrio em seus filhos, sente-se satisfeita, reconfortada e plena com suas escolhas. A experiência é tão positiva e duradoura que elas começam a FALAR e a PROPAGAR a amamentação para outras pessoas, passam a CONVIDAR outras mulheres do seu círculo social a vivenciarem a mesma experiência,

passam a DIVULGAR boas e melhores práticas pró-aleitamento, passam a QUESTIONAR empresas, profissionais de saúde, propagandas, quaisquer conhecidos ou desconhecidos que insistirem em depreciar ou diminuir o aleitamento.

Isso se chama “efeito multiplicador”. Isso é promover uma “cultura do aleitamento”. E isso é para TODA mulher, presente no grupo privilegiado e também fora dele.

Foi a partir desse contexto que eu fiz a minha crítica, ela é dirigida à EMPRESA que assina a peça publicitária, uma marca de alcance nacional e internacional, com reconhecido posicionamento pró-aleitamento materno para suas funcionárias e colaboradoras. E que aprovou uma campanha com uma foto de mamadeira, poucos dias antes do início de mais uma Semana Mundial de Aleitamento Materno. Essa crítica mereceu ser feita. Eu lamento pela repercussão negativa pessoal sofrida pela minha amiga – se tiver acontecido mesmo. Mas não retiro uma única vírgula da crítica em si. Uma imagem que normalize corriqueiramente a mamadeira, sem explicar o contexto de exceção onde ela poderia ser aceitável, só prejudica toda e qualquer pessoa que veja essa mensagem, dentro ou fora de qualquer bolha, notadamente quem esteja diretamente envolvida com bebês – ou seja, prejudica toda nossa sociedade!

Se queremos proteger o aleitamento, se queremos uma sociedade que compreenda e respeite a saúde e a potência que é uma mãe amamentar seu bebê, se queremos que as mulheres sejam apoiadas em suas decisões de amamentar seus filhos, não podemos aceitar imagens corriqueiras de apetrechos que vão contra tudo isso,

que estão a serviço de uma indústria do desmame, que atendem apenas a interesses corporativos. Quaisquer chupeta ou mamadeira possuem alertas em suas embalagens: “O Ministério da Saúde adverte: criança que mama no peito não necessita de mamadeira, bico ou chupeta. O uso de mamadeira, bico ou chupeta prejudica o aleitamento materno”. As empresas precisam saber e respeitar isso. As mulheres precisam ser avisadas disso. A sociedade precisa respeitar essa informação.

No mesmo dia do desentendimento com minha amiga, li o seguinte relato na Matrice, que reconfirma a minha premissa: o ativismo que propomos pode alcançar todas as mulheres!

Da Lara S. (é off mas nem tanto):

Sou diretora de um CEI municipal direto da Prefeitura de São Paulo. Estou em férias no momento. Mas recebi a notícia hoje de que recebemos o selo “CEI AMIGO DO PEITO” pelas ações que fortalecem a promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

Ser parte da rede de apoio me enche de orgulho. Comecei como mãe brigando para amamentar minha filha e garantir a oferta exclusiva de leite materno sem LA até que introduzíssemos em casa e consegui. Quando cheguei nesta escola a briga foi para que a cozinha terceirizada aceitasse o leite ordenhado de uma mãe. E vamos de grão em grão, de passo em passo. Ainda é pouco, mas é um reconhecimento oficial do nosso trabalho. E vim compartilhar com vocês, pois foi na Matrice que minha cultura de amamentação se criou, formou, fortaleceu, se renova e se alimenta.

EDIT: o objetivo desse meu relato é IDENTIFICAR se existe FALHA nesse meu modo de pensar, nesse meu posicionamento. Se existir, vocês conseguem apontá-lo?

ANA B., 2018

## [DESMAME NATURAL]

Olá Matrices!

A um tempo atrás eu fiz um relato de amamentação aqui contando minha história. Hoje venho falar de desmame.

Meu Felipe tem 3a2m feitos agora dia 24/02. Não mama mais a praticamente um mês e mesmo assim quando mamava nesses últimos meses era por oferecimento meu. Tinha receio dele estar passando por uma greve e depois ele querer devido à falta de estímulo ele não ter mais tanto leite quando esperava ter. Pois bem quando pegava, mamava uns cinco segundos e desistia.

A algum tempo atrás eu pensei em fazer o desmame noturno, mas não achei justo vê-lo sofrendo já que eu dispunha de condições pra amamentá-lo a noite pois não acordava cedo pra trabalhar. Apenas criei o hábito do pai colocá-lo para dormir e com isso ele aprender dormir sem o peito. Foram 13 meses dessa forma e quando muito raramente ele só dormia no peito eu dava tranquilamente.

Hoje ele dorme ou comigo ou com pai ajudando ele a pegar no sono ou às vezes os dois ao mesmo tempo e não dorme mais no peito. Entende que dá pra dormir segurando minha mão e pronto o sono vem. Hoje se ele acorda durante a madrugada (fazemos cama



compartilhada) ele apenas segura minha mão e volta a dormir.

Ele tem atraso na fala, por isso o desmame não foi lindo como de algumas crianças aqui que dizem “tchau tetê” ou “não quero mais mamãe, obrigado (a)” como já li de algumas nesse grupo. O meu foi mais assim... não quis e ponto final. Esses dias estava me trocando e ele viu o seio de fora e foi abocanhar. Logo pensei que ia mamar novamente. Colocou a boca, olhou pro lado e simplesmente cobriu meu peito com a camiseta que eu estava vestindo.

Eu confesso que tinha receio dele mamar até uns seis anos porque eu já estava cansada, mas determinada a seguir porque queria que ele desmamasse naturalmente. E assim foi antes mesmo do que eu esperava. Como disse, não foi da forma doce, mas acabou com uma sensação imensa de dever cumprido.

Pra quem leu o meu relato anterior deve se lembrar que minha consultora de amamentação zombou de mim dizendo que não poderia amamentar meu filho. Deixando claro que eu logo me renderia ao LA porque eu não poderia dar conta diante de tudo que eu passei. Pois bem. Chegamos aqui desmame natural 3a2m com a maior naturalidade que eu jamais poderia imaginar.

Pensei que não ia aguentar não mais amamentá-lo, ia ficar triste, mas como falei, a sensação de dever cumprido é tão forte que eu me sinto leve e feliz por ter seguido até aqui mesmo cansada e seguindo com naturalidade como deve ser. Contrariando até quem dizia que ele ia mamar até a faculdade.

Agradeço a todo apoio e aprendizado que tive com vocês!

Sou e serei sempre grata a todo apoio e suporte dado a mim e ao meu filho. Não vou marcar nomes porque certamente esquecerei de alguém e não quero ser injusta.

Mais uma vez MUITO OBRIGADA POR TUDO!

JÚLIA A., 2018

\* \* \*

### [RELATO DE BOAS NOTÍCIAS, AGRADECIMENTOS E CONQUISTA]

Olá Matrices,

Quando cheguei aqui no grupo vinha com coração despedaçado, não sei se lembram de mim. Comecei a amamentação maravilhosamente bem mesmo com bico rachados e dores de apoiadura, mas para mim a sensação e o vínculo era muito mais importante. Minha filha ganhou peso até o oitavo dia, a partir daí, foi sendo vencida pela icterícia, foi direto para a UTI, após cinco dias, fomos para casa, parecia que o peso dela tinha acabado, após dois dias a bilirrubina deu rebote, diagnosticaram como sendo ligada ao leite materno por fatores icterogênicos e suspenderam o meu leite por três dias, mais cinco dias de internação foi um sofrimento ver tudo que eu acreditava em termos de valores sendo despedaçados em 15 dias minha filha usava chupeta, porque era o único alento na UTI porque ela não parava de chorar, tomava leite artificial, e pela política do hospital na mamadeira porque no copinho tinha muito desperdício e o leite vinha a conta... Enfim voltei para casa me sentindo arrasada, insegura, e com uma rede de apoio completamente descrente no

meu leite e na minha capacidade de alimentar minha filha. Mas eu ainda não podia desistir, entrei em contato com uma consultoria de amamentação, começamos a translactação porque o meu fluxo estava muito baixo e minha filha mamava muito mal, e logo minha filha chegou desesperadamente aos 100ml de complemento por mamada, foram ordenhas e mais ordenhas, vi minha filha rejeitando meu peito na primeira semana pela confusão de fluxo e foi muito doloroso.

Minha família assistindo toda a dificuldade só me implorava por desistir diversas vezes, que era mais fácil, que se eu desistisse e desse a mamadeira as coisas entrariam em ordem e eu teria a minha vida de volta com o meu marido, qqr um poderia alimentar minha filha. E eu lembro que muitas amigas me teciam diversos relatos de desmame regados ao romantismo linkadas ao “minha filha mamou o LA e ela está saudável, veja não precisa se culpar”... E nenhuma, absolutamente nenhuma história dessa podia me consolar. Eu não me conformava, mas sofria todos os dias, chorava e implorava a Deus uma resposta e todas as vezes que eu pensava em desistir e pedia um sinal divino, acontecia milagrosamente meus seios começavam a pingar incessantemente ou minha filha aceitava meu peito e mamava até dormir... então eu sabia que Deus iria restaurar a nossa sorte. Nos primeiros 15 dias de translactação minha filha chegou aos 100ml de complemento por mamada e uma corrida exaustiva por ordenhar para conseguir diminuir o LA, até que aos poucos fomos reduzindo o LA. Até que veio a coragem de desmamar a sonda com a ajuda da Maria Caroline B. M. e em dois dias de desmame minha filha rejeitou 50ml de complemento. Aí veio a preocupação

com o peso, com 20 dias de redução com 70% de LM e 30% de LA Elisa tinha ganhado 1110g, e hoje com apenas 30ml de complemento ordenhado com o meu leite em uma semana Elisa ganhou 300g em oito dias. Ou seja, 37g por dia só com LM, só com o leiteinho da mamãe, o leiteinho que todo mundo desacreditou e que eu mesma desacreditei... Olha só estou aqui para dizer que é possível, que se lutarmos determinadas e focadas na saúde dos nossos filhos podemos conseguir e para mostrar para você mãe que chega aqui com o coração despedaçado como cheguei, acredite na sua capacidade de alimentar seu filho, você consegue, não desista, vale a pena. Eu só quero agradecer a todas que me ajudaram e abraçaram virtualmente aqui no grupo nesses 47 dias de luta, me teceram vários relatos de conquistas... Obrigada... com fé chegamos ao enfim que um dia foi inimaginável aleitamento materno exclusivo. E sempre acompanhada desses olhinhos que me dão forças para perseverar e persistir todos os dias.

CAROL C., NEUROPEDIATRA, 2018

\* \* \*

### **[2ª LACTOGESTAÇÃO – TANDEM – 43 MESES DE AMAMENTAÇÃO]**

Meninas, passando aqui pra contar um pouco de como foi, e como tem sido essa segunda lactogestação.

Meu leite secou, totalmente, acho que lá pelos 3/4 meses de gravidez.

Madd, que tem 17 meses, ainda mamava muito e sofreu bastante com esse “peito sem leite”, mas continuou mamando lindamente o “vento”... Não deixei de dar,

deixei só de oferecer. Quando ela precisava de mim, de colo, de peito... ela tinha.

Matteo, com 3a7m já não mamava muito, só pra dormir, pra acordar, quando caía, e quando queria a mãe só pra ele... Ele não parou de pedir, mas eu parei de dar quando ele pedia. Fizemos um combinado, quando o Martino nascer ele poderia mamar denovo...

O corpo da mulher é incrivelmente sábio... Eis que agora, com 35sem de gravidez, o leite voltou. Sem que eu percebesse, eles começaram a pedir mais, e eu a dar mais. Talvez, eles precisem desse aconchego antes da grande mudança que é a chegada de um irmão, e a natureza devolveu o leite, o momento, a sensação de que posso nutrir eles dois também, junto com o Martino. E mais que isso, sinto que nós três precisávamos nesse momento de pausas só pra nós.

Momentos que enquanto eles mamam conversamos sobre o Martino, sobre as mudanças, e sobre tudo o que não muda...

Está sendo cansativo? Muito.

Tem valido a pena? Muito.

Achei que o Matteo desmamaria nesses meses sem leite? SIM, até a pequena achei que desmamaria...

E eis que estamos aqui, com leite vazando, com 35sem de gravidez e dois bebês mamando...

A natureza sabe o que faz, e quando a gente aceita, ela faz melhor ainda...

MARIANA M., 2018

\* \* \*

## [LACTOGESTAÇÃO]

Eu sempre sempre li por aqui varias pessoas que tiveram perturbação da amamentação durante a gestação. Quando descobri a minha gravidez eu só conseguia pensar o quão agonizante seria e que já que quase toda mulher passa por isso, provavelmente eu passaria também, certo?!

ERRADO.

Estou com 35 semanas de gestação e o leite já secou, colostro já voltou, bebê já rejeitou e agora seguimos firmes e fortes. Tem dias que eu estou EXAUSTA e é a única coisa que mantém ela quieta e deitada durante o dia, então ofereço. Eu sei que a frequência das mamadas também colaboram para a perturbação, então nos dias que não quero ou não sinto que vai ser bom pra mim eu simplesmente não dou. Sempre fiz isso é acho que por isso que hoje eu não levo com culpa quando digo não e também ela aceita sempre e não tem chilikues e puxar de roupa.

Tem dias que os seios estão mais sensíveis e eu simplesmente não dou porque não quero sentir mais uma dor. No geral bebê mama uma ou duas vezes no dia e tá sendo ótimo. Ela faz carinho já minha barriga enquanto mama. Termina de mamar e dá um beijo no tetê e um beijo no irmão.

Claaaaaaro que vou ter bebê prematuro por isso, sendo que a minha primeira eu tive com quase 32 semanas e por esse motivo eu acho ok checar o cérvix quando vou a consulta. Cérvix fechado e alto com 35 semanas e nem um sinalzinho que meu parto será tão fácil quanto o primeiro (bebê 1 quase escorregou em apenas três horas de trabalho de parto).

Trabalho de parto né? Como que falam mesmo? Amamentação causa aborto – ahãhã...

Enfim, só pra deixar um relato legal pra vocês.

Aqui a amamentação nunca foi tão prazerosa quanto está sendo agora!

Como que eu falava mesmo quando entrei no Matrices? *Se eu tiver leite eu vou amamentar... Não quero amamentar além dos seis meses...*

RAISA F., 2018

\* \* \*

### [RELATO DE NÃO-AMAMENTAÇÃO E AMAMENTAÇÃO]

Minha filha mais velha, hoje com oito anos, nasceu de baixo peso e passou 23 dias internada, eu desinformada, apoiei a alimentação artificial, mamadeira, chupeta, no total desespero, pois ela precisava ganhar peso sem esforço... sem informação e ouvindo palpites e “conselhos”, ela nunca mamou efetivamente no peito, foi alimentada com fórmula... mais uma vez desinformada, eu sempre disse – “se eu tiver outro filho, vai mamar mamadeira, assim engorda e dorme a noite toda!!!” Quanta bobagem!! Aff!!! Me sinto até envergonhada!!! Pois bem, sete anos depois, engravidei da segunda bebê, fiz enxoval e nele comprei mamadeira, chupeta e até fórmula, pensando vou criar igual, a Isa é uma menina que cresceu saudável, o máximo que teve foi uma dor de garganta!!!

Minha bebê enfim nasceu há um mês, nasceu com 48cm e 2580kg, no hospital não queria mamar, só dormir, fez glicemia baixa, então plugaram ela no meu

peito (ela já nasceu sabendo sugar direitinho, nunca errou a pega), mas mesmo assim, saiu do hospital com indicação de fórmula, pois era considerada um bebê de baixo peso... saímos do hospital com 2400kg, chegando em casa, tentamos uma única vez, dar a mamadeira, mas ela rejeitou, Graças a Deus!!! E eu procurei me informar, conheci a Matrice, o GVA, optei pelo LM em LD, estou exausta, mas muito muito orgulhosa e satisfeita!!! Minha bebê em um mês cresceu 4cm e engordou 1,260kg só mamando tetê da mamãe!!! E assim seguiremos, hoje eu sei que bebê que mama no peito cresce e engorda Sim, não passa fome, dorme a noite toda, e minha bebê só tem um mês!! Quanta coisa um recém nascido nos ensina em tão pouco tempo!!

ÉRICA S. T., 2018

\* \* \*

## **[RELATO DE IDA AO PEDIATRA]**

**Olá Matrices!!!**

Venho contar o que aconteceu comigo e minha baby essa última semana para relembrar o quanto é importante a amamentação e incentivar outras Matrices que estejam passando pela mesma situação!!!

Durante uma semana minha filha (1a7m) ficou sem comer absolutamente nada e com diarreia que resultou ainda em uma enorme assadura. Pois bem, durante esse período ela aumentou muito as mamadas mas mesmo assim a levei em um pronto socorro (aqui em São Paulo está muuuito calor esses dias e me preocupei muito dela ter fraqueza ou algo do tipo por não se alimentar com comida sólida) chegando ao PS já comecei com uma



feliz notícia ela não havia perdido nada de peso. Ai chego na consulta com a pediatra:

Pediatra: O que está acontecendo, Mãe?

Eu: (Expliquei toda a situação e sintomas)

Pediatra (após examiná-la): Mãe, ela está super saudável mesmo tendo todos os sintomas que a senhora disse. Ela está super hidratada e não mostra nenhum sinal de fraqueza ou anemia.

Eu: Mas dra, está muito puxado pra mim amamentá-la porque ela não desgruda do peito por nada. Não tem como a senhora me auxiliar a pelo menos diminuir as mamadas? Meus seios estão muito doloridos.

Pediatra: Mãe, a amamentação é indicada até os dois anos porque supre todas as necessidades do bebê, não quero e nem vou te auxiliar a diminuir as mamadas pois são essenciais pra sua bebê. Você acha que ela está tão bem assim porquê? Seu leite tem sustentado ela firmemente ela só não está desidratada e anêmica por causa do seu leite. E gostaria de reinterar que a amamentação pode e deve continuar após os dois anos.

Eu: Mas dra, não quero desmamar ela. Gostaria apenas de tentar reduzir as mamadas.

Pediatra: Ainda bem que não pensa em desmame, pois senão teríamos um sério problema aqui. Posso te dar um conselho? Aproveite para amamentar ela o máximo que puder pois essa fase ira passar e você sentirá falta.

Moral da história: saí da consulta com uma motivação maior ainda na amamentação prolongada, pois tive a certeza ná prática de que o leite materno é a saúde que minha filha precisa.

Para a mães que estão desanimadas fica essa dica da EXCELENTE PROFISSIONAL que me atendeu.

Ainda existem profissionais adequados para essa profissão.

SARA DUARTE, 2018

\* \* \*

Há mais ou menos 15 dias, estava eu digitando uma mensagem aqui, pedindo ajuda, apoio e relatando que estava super chateada e preocupada com relação a faltar LM pra pequena, não conseguir ordenhar no trabalho etc etc etc – aquela deprê básica de final de licença maternidade (com razão, porque deixar os pequenos não é tarefa fácil!). Depois da injeção de ânimo da Ana Basaglia, decidi enfrentar a situação de cabeça erguida.

Pois bem, voltei ao trabalho esta semana, e a parte mais difícil está sendo me separar dela para ir trabalhar... se pudesse, ela iria comigo. Por aqui estamos ordenhando sempre que podemos, na bombinha manual. De madrugada, enquanto a pequena mama, consigo ordenhar 125ml. Pela manhã, antes de sair, durante a mamada, mais um potinho de 125ml. No trabalho (fico, em média, 10h fora), ordenho quatro potinhos de 125ml. Volto pra casa com os vidrinhos devidamente condicionados para transporte e, quando chego, vai direto pro congelador! E com ela... ah, é LM em LD total, porque ela não me larga! Vai mamar até quando ela quiser, e ponto final.

O objetivo do meu relato é agradecer a essa “rede de apoio” maravilhosa que é a Matrice. Espero que possa ajudar alguma mãe que esteja aflita ou preocupada, como eu estava. Amamentar é 90% determinação com toda certeza, porque há quem pense que é besteira, que

eu deveria estar “desencanando” desse negócio de amamentar, que é doideira ordenhar de madrugada, e blá blá blá. Basta EU saber o que é melhor pra minha bebê. Vai que dá!

BRUNA V., 2018

\* \* \*

### **[RELATO DE VIAGEM] [BEBÊ 12 MESES]**

Matrizes, não sei se lembram, mas eu ia fazer uma viagem de 15 dias e deixar meu bebê de 12 meses com a minha mãe, ele mama LM em LD e mamava muito a noite, e estava aflita como ia ser, se o LMO seria suficiente. Enfim, voltei pra dizer como foi:

Deu tudo super certo, Martin se adaptou demais com minha mãe, que ia dando meu leite ordenhado conforme sentia que ele queria, mas dando prioridade pra dar sempre na hora das sonecas. Nas duas primeiras noites ele acordou pra mamar uma vez de madrugada, depois passou a dormir das 21:00 às 6:00. Eu não fiz contato por Facetime, porque ele ameaçava chorar quando via porta retratos nossos, mas conforme minha mãe ia conversando e explicando pra ele sobre a viagem ele ficava mais tranquilo. O leite sobrou, tipo muito rsrs. Ele se alimentou super bem. Enquanto isso eu ia ordenhando meu leite, não conseguia ordenhar a cada 3h, mas pelo menos 2x ao dia eu fazia a ordenha, no início ordenhava 200ml, no final já havia diminuído pra 60ml, por ordenha. Lá nos EUA não achei a bomba swing da medela que queria, mas experimentei a Evenflo que era mto mais barata e eu amei.

No reencontro tudo ocorreu super bem, ele não

chorou, nem parecia que tinha ficado tanto tempo fora rsrs. Mas ele não pediu mama imediatamente, somente antes de dormir, ele ficou meio sem saber o que fazer com o tetê, começou a rir e brincar, até que, eu acho, lembrou pra que servia. A pega ficou meio desajeitada, mas nada que machucasse, em 4 dias já estava mamando normalmente. Ele voltou a acordar de madrugada, mas bem menos que antes. Com minha mãe ele dormia sozinho, na maioria das vezes ela dava o mamá na colher e colocava ele na cama, ele rolava, “cantava” e dormia, comigo voltou a dormir mamando, mas acorda bem menos.

Agora ele está no salto dos 13 meses, então está mamando enlouquecidamente durante o dia. Não pode me ver rsrs. Mas quanto à viagem, foi tudo melhor do que eu imaginava, só a saudade que apertou demais rsrsr. Mas valeu a pena tirar esse tempinho pra mim e pro meu esposo.

Bom, é isso.

GABRIELA RF N., 2018

\* \* \*

## [AMAMENTAÇÃO] [RECUPERAÇÃO]

Olá lindas Matrices!

Nunca contei minha história de amamentação, e hoje resolvi falar porque senti em meu coração que deveria, da mesma maneira ainda não consegui escrever meu relato de parto depois de tanto tempo.

Vamos lá...

Minha bebê completou 1 ano e 9 meses. Ela nasceu em casa num parto domiciliar muito intenso (sou

grata ao universo e a Deus por ter me proporcionado tal experiência).

Assim que ela nasceu tivemos muita dificuldade em ter a pega correta, e pra “ajudar” tive candidíase na mama, e meu emocional estava bem abalado, para amamentar eu mordida uma fralda e amamentava minha filha chorando de dor, procurei fono, consultora em amamentação Fabiana Cainé Alves da Graça um anjo em minha vida e a pediatra da minha filha dizia pra eu não desistir, pois aquilo era o melhor e se eu acreditasse nisso eu iria conseguir, e então ela com três dias fui orientada a cortar os freios da boquinha dela, eu não aceitei e recusei essa orientação, me negava a fazer isso, porque eu pensava ela vai aprender.

Segui firme no meu propósito que tanto sonhei nas 41 semanas que gestei ela, nesse tempo tratei o corte na mama que deu pus, fiquei fazendo ordenha manual na mama mais machucada, dei leite pra ele no copinho pequeno, tratei a candidíase, tratamos a boquinha dela, minha doula Gabriela Foggetti Gavioli sempre me dizendo o quanto eu estava sendo forte, mas naquele momento eu só pensava em chegar ao menos aos seis meses exclusivo; detalhe: todo mundo dizia que eu era louca que eu deveria tirar o peito e aí que entra também esse grupo maravilhoso, eu vinha sempre aqui olhar os relatos de superação de cada Matrice, como era o dia a dia, como lidavam com suas dores físicas e emocionais e cada relato me fortalecia e dizia pra mim mesma: eu também vou dar conta porque sonhei em alimentar minha filha! Passou o tempo, minha mama cicatrizou e começamos a ter a amamentação por prazer.

Ela teve dois episódios de pneumonia e o que

alimentava era o santo tetê, que não deixou ela ficar pior naquela situação.

Hoje estou aqui analisando sobre isso, porque estou num outro momento de reflexão, no qual realizei um procedimento cirúrgico dia 30/07, estou de molho, de licença do trabalho e aproveitei para estudar e escrever, e minha filha, Maria Eduarda, veio até a cama e disse: mamãe Tetê!

Hoje o Tetê se tornou algo tão natural pra nós duas que ela mama em qualquer posição e de qualquer jeito, eu escrevendo e ela mamando.

Coloquei as duas fotos para mostrar o quanto estou feliz em conseguir conciliar as duas coisas, uma foto dela bem pequenina e como ela está hoje.

Lembrando que como ela está grande as pessoas ainda dão pitacos dizendo que devo tirar ela do peito, perguntam se sai leite e até quando pretendo dar peito pra ela.

Minhas respostas:

- digo não sai leite não, sai coca-cola e feijoadá;
- pretendo dar peito até ela entrar na faculdade; e
- ela vai sair do peito quando eu e ela decidir que é a hora de acabar.

Obrigada pra quem leu até aqui; feliz em compartilhar um breve pedaço da minha história e da Duda.

Gratidão, grupo lindo!!

TATIANE M., 2018

\* \* \*

Genteee... meu bebê fez três anos no mês de janeiro e não poderia de deixar de vir dar o meu relato. Então,

conheci o grupo através da Rebeca Vieira, meu filho tinha três meses, e eu estava em desespero pois ele estava recusando um peito, eu morrendo de medo do desmame, ou de ter que suplementar, aqui tive o apoio e me tranquilizei com todas as informações e apoio que tive aqui e amamentação até hoje em um peito. Foi leite exclusivo até 6m, introdução alimentar lenta, palpitares colocando culpa no leite materno ou na livre demanda. Foi comer bem depois de um ano, o leite materno foi fundamental nessa parte, afinal aos dois anos se transformou em comilão, e segue assim até hoje, na escola é elogiado por sempre comer frutas, chega a pedir fruta ou ovo quando a fome aperta antes do lanche na escola kkk. Então passando só pra dar aquela força pra quem tá na fase complicada em que torcemos por um desmame rápido ou uma noite de sono tranquila, essas fases passam muito rápido!!! Sério de verdade aproveitem e curtam até o cansaço pois até ele muda com o tempo, aos 3a meu cansaço se resume em brincar de esconde esconde depois de um dia de trabalho, de me transformar no dinossauro terrível que ele pede e correr atrás dele, ser a paciente qd ele se torna médico ou ajudante de engenharia qd ele resolve construir. Amamentar só faz bem tanto pra criança quanto pra gente prevenindo o câncer de mama. Ahh e o desmame? Então gente, eu jurava que seria aos dois anos até porque fui intimada pela médica por problemas de saúde pra desmamar e fazer o tratamento, eis que estou até hoje prolongando e contando com a sorte de ter o tumor microadenoma hipofisário que não está me causando nenhum dano hormonal e por isso posso ficar de boa amamentando então seguimos firmes não sei dizer se está perto ou longe mas o desmame vai vir natural

quando ele estiver pronto. Ah, coloquei uma foto dele gorducho com menos de seis meses pra verem que não existe obesidade com leite materno!

LAIS L., 2018

\* \* \*

Matrizes! Escrevi esse longo texto em celebração aos seis meses de AME em LD, quis compartilhar com vocês! Foi escrito ontem, só hoje pude postar. Espero que o domingo tenha sido um dia de muito amor!

O texto:

Filha, hoje faz meio ano que não te pari. Trinta e oito semanas e cinco dias, foi o tempo em que fomos uma. Há meio ano, em poucos minutos, te tiraram de dentro de mim. Você, que tanto senti mexer em meu ventre, com todos os teus chutes e giros e soluços. Sim, era você. A tua chegada foi muito diferente do que sonhei, mas, você estava ali. Saudável e perfeita, chorando aquele choro alto e forte que é tão teu. Há meio ano o escutei pela primeira vez. Há meio ano senti teu cheiro de filhotinha de gente também pela primeira vez, cheiro de cria minha... não foi cegonha quem te trouxe, mas posso te afirmar com imensa certeza: era cheiro de céu o teu. Há meio ano, senti pela primeira vez teu calor, tuas mãozinhas, teus pezinhos pequenos a me escalar. E, justo hoje, há seis meses de tua chegada aqui fora, li o relato de uma mulher que pariu seu bebê naturalmente, num parto lindo, difícil e improvável. Meu coração apertou. Pensei que talvez pudesse ter esperado mais... talvez, pudesse ter me agarrado ao meu sonho um pouco mais... Logo em seguida, apareceu o link para a



leitura de uma carta “às que amamentam”. Li. Me emocionei. Não hei de transformar o dia em que celebramos meio ano de vida teu em uma data de lamentos. Hei de rememorar com amor nossas vitórias, singelas e tão tão significativas... preste atenção, vou te contar: Sim, não te parir foi uma escolha minha. Em meio ao medo e insegurança diante de tudo que vivemos, não consegui esperar. Tenho certeza de que já te escrevi isso, mas para que rememore, foram quatro meses em cima de uma cama, dois deles em uma maca de hospital, para te ter bem aqui comigo hoje. Foram incontáveis banhos sentada, inúmeras refeições insossas, diversos soros e agulhadas, infinitas horas que custavam tanto a passar... A cada semana que você se mantinha bem dentro de mim, a cada semana que conseguia escutar teu coraçãozinho batendo forte em meu ventre, eu celebrava com imensa gratidão. Talvez você não se lembre, mas com certeza você sentia todas as vezes em que os exames mostravam resultados ruins, e eu me sentia incapaz de te gestar e te nutrir. Te nutrir. Talvez, essa tenha sido sempre a maior das minhas preocupações. Te nutrir de alimento pro corpo, e também para o espírito. Quando decidi não esperar naturalmente a tua chegada, me veio o medo, desta vez, de não ter alimento em meus seios para ti. E, veja só, há meio ano, éramos nós duas, naquele quarto de hospital, em puro torpor... eu, com os seios cheios de leite, como uma leoa, querendo te alimentar, e você, tão pequenina filhotinha, com a força de uma felina a me sugar. Fazer do meu sangue teu alimento, a todo custo, era a maneira de não deixar morrer mais um sonho meu. E custou mamilos em carne viva, pus, sangue. Custou idas diárias por quarenta dias ao banco de leite.

Custou consultoria de amamentação. Custou roupas e casa nunca limpas, pois os seios derramavam nelas teu alimento. Custou noites de sono. Custou descansos que me eram tão necessários. Custou idas a qualquer lugar que me fizesse ser um pouco minha e menos tão tua. Custou e eu paguei com a força de mãemífera que acabara de nascer, ali, junto a você, e que queria alimentar a cria com o melhor, o mais completo alimento, que nutre corpo e espírito ao mesmo tempo. Há meio ano, eu te acolho em meu seio todas as vezes em que você precisa de mim. Há meio ano, você me acolhe em teu corpo, todas as vezes em que preciso de ti. É que não contaram, mas há meio ano, duas mulheres nasceram ali. Duas mulheres assustadas, inseguras, querendo aconchego, querendo compressão, querendo amor. Não contaram, mas nascemos eu e você. Agora, veja bem, se mal compreendem todo o colo que é necessário a uma bebê de zero anos, imagine colo a uma mulher de vinte e três... não demorou a percebermos que nos dar colo era a melhor maneira de conseguirmos seguir adiante. De ter segurança para, aos poucos, explorar esse novo mundo. E, há exato meio ano do nosso nascimento, por obra do Divino, já que em nossa existência nada se trata de coincidências, celebramos também, pela primeira vez de ventre vazio e pela segunda vez de coração cheio, o dia “oficial” dessa mãe recém nascida. De todas as mães recém nascidas. E das que já nasceram há bastante tempo, também. Talvez, pelo menos hoje, mais alguém nos dê um colo. A mim, e à você. A mim, ou a você. De meio ano para cá, quem te cuidar, me cuida também. Pois assim, consigo ser um pouco mais minha, consigo descobrir melhor um pouco mais dessa nova

mulher que tenho me tornado. Mas, se não acontecer, tudo bem. Nos recolheremos, eu e você, ao nosso bálsamo de amor, que é quente como a temperatura do meu leite e da tua boca, líquido como o estado do meu leite e da tua saliva, doce como o sabor do meu leite e do teu olhar. E pensaremos, juntas, que quiséramos nós que toda díade mãe-cria tivesse um bálsamo assim para recostar. Resistir. Ressignificar. Amar.

MARIA CLARA C., 2018

\* \* \*

### **[AMAMENTAÇÃO – PREMATURO EXTREMO]**

Minha caçula nasceu prematura extrema, com 25 semanas, pesando 730g. Foram 99 dias internada e duas cirurgias, sendo uma no coração, correção de pca (persistência do canal arterial).

A primeira vez que amamentei a Clarisse diretamente no peito, foi aos 80 dias de vida, pesando um pouco mais que 1,5kg. Até então, ela se alimentava do meu leite ordenhado através de uma sonda gastrointestinal, começou com 1ml a cada três horas e a quantidade de leite ia aumentando gradual e lentamente. Esperei e sonhei muito com o dia, que finalmente poderia pegar minha pequena no colo e amamentá-la em meu seio e nem consigo expressar em palavras o que senti nessa hora, meu peito transbordava leite e gratidão. Ela nasceu em uma maternidade que tem o selo amigo da criança, é uma certificação de qualidade conferido pelo Ministério da Saúde aos hospitais que cumprem os 10 passos para o sucesso do aleitamento materno, instituídos pelo Unicef e pela OMS.

Nessa maternidade os pais tem acesso livre à UTI durante o dia e possuem sala de ordenha, com uma equipe qualificada e empenhada, foram elas que me ensinaram a ordenhar manualmente, não podia utilizar desmamadeiras pelo risco de contaminação, pois o leite ia direto da sala de ordenha para UTI, não era pasteurizado, ela tomava meu leite cru.

O Paulo Davi tinha dois anos quando ela nasceu, então eu e o Paulo Henrique mudamos toda nossa rotina, priorizando os horários de ordenha. Funcionava assim, eram 8 dietas por dia (9h, 12h, 15h, 18h, 21h, 0h, 3h e 6h), tinha que ordenhar até 1 hora antes de cada dieta e o leite podia ficar na geladeira da maternidade até 12h. Eu chegava às 7h30 tirava a primeira dieta e ia ficar com ela, no início só podia colocar a mão sobre a pele dela e eu sabia da importância do contato pele a pele, tanto pro desenvolvimento dela como para a produção de leite, então eu ficava ao lado da encubadora, com a mão sobre a pele fininha, cantando e conversando com ela, a Clarisse passou mais de 45 dias intubada, depois que foi extubada, fazíamos canguru duas vezes por dia. O método mãe canguru é uma técnica de atenção do recém-nascido em situação de baixo peso ao nascer e/ou prematuridade que fundamenta-se no contato pele a pele entre a mãe o bebê e nos cuidados na alimentação, estimulação e proteção que aquela provê a este. O contato pele a pele também pode ser fornecido pelo pai ou por outro adulto. Retornava pra sala de ordenha as 10h, tirava as dietas de 12h, 15h, 18h e 21h. Ia pra casa, fazer almoço e cuidar do Paulo Davi, durante o tempo que ficava no hospital o Paulo Henrique é quem cuidava dele, ele ia trabalhar logo depois do almoço, às 16h

ele retornava, íamos para o hospital, na sala de ordenha tirava as dietas de 0h e 3h, ia pra UTI ficar com ela e às 18h retornava para tirar a dieta de 6h.

Essa foi nossa rotina durante os primeiros 80 dias de vida dela, quando foi liberada pra mamar eu passei a ficar com ela de 7 as 18h, enquanto eu estava lá ela mamava em livre demanda, nas dietas da madrugada continuava sendo alimentada pela sonda com meu leite ordenhado. Com 99 dias recebeu alta em aleitamento materno exclusivo, para honra e glória de Deus e assim permaneceu até os nove meses e meio quando iniciamos a introdução alimentar. Hoje está com 2 ano 9 e meses e continua mamando bastante, sem bicos artificiais.

MARÍLIA M. S., 2019

\* \* \*

Jamais imaginei que um dia faria esse post. Esse mês Thiago completou três anos e junto com 36 meses de amamentação em livre demanda.

E por que não imaginava esse post? Bem, nossa amamentação não foi nada fácil. Algumas conhecem minha história: fiz mamoplastia redutora e muito antes de engravidar já tinha sido desacreditada amamentar. E foi aí, que fui adicionada à Matrice. E eu que me achava informada tive contato com um novo mundo: amamentação em livre demanda, criação com apego, saltos do desenvolvimento, cama compartilhada... foram várias informações que foram me encorajando e me fizeram ter forças para chegar até aqui.

Enfrentamos a dificuldade de ganho de peso, o mito da mamoplastia e da baixa produção e cá estamos: três

anos de LM em LD sem bicos artificiais, sem mamadeira, sem chupeta.

Foram seis meses de amamentação exclusiva, sem complemento, sem tomar outro leite até dois anos e meio (hoje toma porque acha gostoso, mas não é fonte de alimento).

OLÍVIA L. D., 2019

\* \* \*

Estou há alguns dias ensaiando para escrever aqui... Procurando as melhores palavras, buscando inspiração, o melhor jeito de explicar o inexplicável, a melhor maneira de expressar minha gratidão.

Estamos há aproximadamente 20 dias sem tetê! Desmamamos, eu e ele! 2 anos e 8 meses depois, esse dia chegou! Esse, que parecia o dia mais longe de todos, que depois de tudo e de tanto, chegou!

Que emoção chegar até aqui! Que alegria pensar que foi tão calmo, tão natural e tão especial, que nós mal notamos que o desmame realmente aconteceu! Foi gentil, foi lindo, foi do único jeito que poderia e que eu aceitaria que fosse! Afinal, passamos por tanto para chegar até aqui!

Obrigada, Matrices, sem vocês eu não chegaria aqui! Nossa bandeira será sempre a minha bandeira e eu seguirei eternamente espalhando a amamentação por onde eu passar! Eu morro de orgulho de nós, eu morro de orgulho do meu bezerro, eu morro de orgulho de mim!

Foi um começo turbulento, cólicas sem fim, bebê que não dormia longe do peito, suspeitas de refluxo,

de freio na língua, de APLV e tantas outras inseguranças! Saltos e picos sem fim, livre demanda, aleitamento exclusivo, sem chupeta, sem complemento, sem bicos artificiais! Cama compartilhada, volta ao trabalho aos sete meses, ordenha e envio de leite pra escola até os 18 meses... nenhuma noite inteira de sono até os dois anos!!!!!! Teve desmame noturno depois dos dois anos, com todo amor do mundo... E cá estamos, com lembranças de um passado tão próximo e com a certeza de ter feito o meu melhor! Se faria tudo outra vez? Sem nenhuma dúvida!

Sentirei saudades, mas me sinto orgulhosa e realizada, nosso ciclo de tetê acaba aqui, mas a ligação que construímos em todo esse tempo é eterna! Te amo meu filho, obrigada por ter me dado forças!

Um beijo a cada Matrice, que compartilhou e me ajudou! Um beijo em cada uma que está “fresca” e que lerá esse relato achando que nunca vai chegar, acredite: você pode! Você consegue! E parece que não, mas tenha certeza: vai passar!

Com amor,

LARISSA E BERNARDO, 2019

\* \* \*

**[REDE DE APOIO EFICIENTE] [TEXTO LONGO, MAS ACHO QUE VALE A PENA!] [RELATO DE EXPERIÊNCIA]**

Sou mãe de dois: uma menina de seis anos e um menino de um mês.

Há seis anos participo deste maravilhoso grupo!!! Foi por causa da Matrice que a minha primeira experiência

com a amamentação teve sucesso! Foi por causa daqui q consegui superar os quase quatro meses iniciais de intensa dificuldade (pega errada, fissura e sangramento de ambos bicos, falta de informação etc.), ingurgitamentos, depois as mordidas da bebê já com dentinhos, volta ao trabalho, perturbação, amamentação prolongada...

Mesmo após desmame, há três anos, preferi permanecer aqui pois continuo aprendendo tanto e também tenho a oportunidade de adicionar amigas e conhecidas, divulgando informação de qualidade (para que não sofram o que eu sofri!)

Passei a ser uma defensora ferrenha da amamentação, com convicções fortíssimas a respeito dos seus benefícios à dupla mãe-filho.

Com 3a3m de aleitamento, posso dizer com modéstia que tenho uma certa bagagem de experiência! E tenho muito prazer em ajudar todas as mães que me procuram pedindo ajuda neste quesito!

Engravido novamente. Agora, por um lado, sabia que tinha a vantagem do conhecimento, mas por outro, o medo de como seria, se passaria pelas mesmas dificuldades e sofrimento.

Bebê 2 nasceu no final deste setembro e “pimba”, a dificuldade com a pega novamente, para o meu desespero...

Moro nos EUA e, pra minha surpresa, ainda na maternidade e inclusive de madrugada tive à minha disposição consultoras de amamentação! Obs.: fiz questão de dizer onde moro, porque apesar das consultorias que tive, vocês já sabem qual foi o desfecho da última “orientação” que recebi da “profissional”: “ele não está fazendo a pega correta. Você pode levar em tal lugar



para avaliar o freio. Você pode dar fórmula. Você quer a prescrição?”... Sem mais comentários!

A convicção do poder do aleitamento materno!

A certeza de que vou continuar!

Mas o pavor tomou conta! O nível da dor associado à instabilidade emocional do puerpério deixa a gente bastante vulnerável!

Para piorar a situação, na primeira consulta com pediatra, a enfermeira já fica bem espantada quando eu respondo que estamos no aleitamento exclusivo. Quando as profissionais percebem meu sofrimento com a pega, indicam e me entregam uma lata de fórmula. Afinal, pra quê orientar? Pra quê auxiliar corrigindo o que está errado? Pra quê incentivar uma mãe fragilizada? Pra quê??????

Confesso que saí de lá mto balançada! Logo eu, tão certa da importância da amamentação e tão desejosa de viver novamente as delícias (e cansaço) deste ato!

Sim, com tanta informação e experiência eu balancei!!!!

E se não fosse aqui, através daqui, eu teria feito a MINHA escolha errada! Fui acolhida, encorajada e ajudada pela querida Raquel F. R., uma Matrice que nem conheço pessoalmente (que também encontra-se em pleno puerpério)! Muito obrigada, Raquel!!!!

Ontem meu bebê completou não só seu primeiro mês de vida, mas seu primeiro mês de AME em LD!

Seguimos felizes!

Seguimos sem bicos artificiais e sem LA!

Sigo mto grata, apesar de cansada!

Seguimos, embora ainda com algumas dificuldades (depois faço outro texto explicando e pedindo auxílio)!

Seguimos, vencendo os desafios do dia-a-dia.

Seguimos até não sei quando, mas certa de que estamos somente no começo dessa incrível jornada, que é a amamentação!

Sejamos o incentivo a outras mães!

Vamos espalhar o encorajamento e informação que outras precisam!

E àquelas que estão no início da caminhada, fragilizadas e/ou estão enfrentando obstáculos, sigam firmes! É possível vencê-los! Nem sempre será fácil, mas é possível! Acreditem!!!

RAQUEL BITTENCOURT, 2019

\* \* \*

24 meses amamentando meu filhote em LD. Estou grávida com 19 semanas do meu segundinho.

Há uns dois meses, Gui mamava um pouco e depois de um tempo breve dizia “tetê cabô” e ia pro outro peito. Mas não passava um dia sem mamar e de noite não dormia se não fosse no peito. De madrugada acordava pelo menos uma vez pra mamar deitado na cama.

Com o tempo foi deixando a mamada noturna e não abria mão do tetê antes de dormir. Há um mês ele deitou comigo na cama, não pediu o peito e dormiu mexendo no meu cabelo. Depois desse dia não pediu mais o peito para dormir e mamava de vez em quando, geralmente quando voltava da escolinha.

Fomos viajar no começo do mês. Ficamos 20 dias viajando e fora o avião deve ter mamado umas cinco vezes no máximo. A última vez que ele mamou faz exatamente uma semana, nesta segunda foto, em

pleno Arco do Triunfo. Ele pediu lá, estava com sono, e eu dei.

Quando engravidei do segundo fiquei com medo e me perguntava, como vou amamentar dois ao mesmo tempo? Sei que é possível, já vi muitos relatos por aqui, mas confesso que não era meu desejo e já pensava no desmame gentil quando ele completasse os dois anos. Não queria que fosse traumatizante para mim e muito menos para ele.

O que tenho a dizer àquelas que se perguntam como vai ser, será que um dia ele vai desmamar? Vai sim e Deus e a natureza sabem exatamente a hora dos dois. No meu caso está sendo da forma mais natural possível e só tenho a agradecer por isso. Choro no momento que escrevo este relato. Amo dar de mamar e a conexão que tenho com meu bebê neste momento único. Mas os filhos crescem e adquirem novas necessidades. Vou estar aqui sempre que ele pedir o tetê, mas sei que está caminhando para o desmame de vez.

Então mães que precisam de um apoio, não deixem de tentar amamentar seus filhos. É um momento mágico só dos dois. Se não conseguem, está difícil peçam ajuda. Hoje em dia existe uma rede enorme para ajudá-la. Um dia eles vão crescer e não vão mais querer seu tetê, então aproveitem!!!!

FRANCINY M. B., 2019

\* \* \*

Dia 9/10 completamos dois anos de amamentação em livre demanda.

Foram seis meses exclusivo no mamã!

E eu precisava vir aqui agradecer...

Quando descobri a gravidez coloquei na cabeça que podia não ter o parto que sonhava, mas que ia amamentar!

E aqui foi o primeiro grupo que encontrei pra buscar informação.

Cada relato aqui me ajudava, pois as respostas vinham pra dar apoio e ensinar e era isso que eu precisava.

Quando a Sol nasceu e precisei de ajuda, encontrei aqui. Quando precisei voltar ao trabalho foi aqui que encontrei uma amiga, a Mel S., que, além de apoio, me emprestou a bombinha para ordenhar e deixar leite pra ela...

Obrigada a todas aqui!

Que esse espaço continue sendo acolhimento e informação.

E que eu continue tendo esse olhar da minha pitoca até quando ela quiser.

FERNANDA S., 2019

\* \* \*

O dia que achei que nunca ia chegar: dois anos.

Amante do esporte, sempre ouvi que a parte mais difícil de uma maratona é quando você está num ponto em que não tem mais como voltar atrás mas também não consegue ver a linha de chegada.

Quando completei seis meses exclusivos de amamentação me bateu a mais louca alegria e o mais profundo desespero.

Eu realmente achava que esses dois anos de amamentação não iam chegar.

Mãe solo, sem rede de apoio.

Levando junto comigo pro trabalho nesses dois anos.

Esgotamento físico e mental.

E inúmeras dificuldades fisiológicas desde o primeiro dia, que esse grupo sabe bem.

Mas aqui estamos.

Emocionada.

Cheia de alegria e gratidão a esse grupo por tanto conhecimento, por tanta informação, acolhimento e tanta força.

Se informem... acreditem em vocês... se cerque de pessoas que vivem na mesma “bolha” que você... tenha respaldos científicos na ponta da língua, mas principalmente, tenha paz no seu coração com as suas escolhas.

E assim, como na maratona, que você começa empolgada, depois pensa por que inventou isso... mais alguns quilômetros e você acha que vai morrer... dali a pouco você tem certeza que tá morrendo mesmo... mas mais um pouquinho você vê a linha de chegada, e quando finalmente você cruza ela você diz com todas as letras: tô pronta p outra !

E aqui cumprimos a meta, e agora vamos dobrar a meta... hahaha

Será que daqui dois anos voltamos aqui?

Espero que sim!

Obrigada meninas.

Obrigada Ana Basaglia por tanto!

LEANDRA B., 2019

\* \* \*

Matrizes queridas, mulheres maravilhosas, que tanto me ajudaram, venho aqui contar do nosso desmame. Theodoro mamou até 2 anos e seis meses. Eu já estava sentindo que nossa hora estava chegando, ele passou por uma fase que não podia me ver que pedia o tetê, eu não conseguia ficar junto dele de outra forma, era só teta teta teta... por mais que eu insistisse pra lermos uma história, ver um desenho juntos, percebi que não rolava. Aí tive uma candidíase mamária, passei a ver estrela de dor nas mamadas e depois delas, uma dor e um desconforto que nunca senti, nem naqueles perrengues de início de amamentação. Comecei a tratar e conversar com ele, expliquei que estava doendo muito e que ele ia ter que esperar melhorar pra mamar de novo. Ele entendeu. Fiz uma viagem pra um congresso em São Paulo, fiquei três dias fora, quando voltei ele pediu tetê e eu dei. Que dor... meu Deus, que dor que eu senti! Expliquei mais uma vez que estava doendo muito, que o tetê ainda estava dodói.. ele entendeu e dormiu segurando minhas mãos. Chorei tanto aquela noite... tanto, de soluçar! E decidi que não dava mais.. no dia seguinte ele pediu pra dar um beijinho no tetê, se despediu dos dois e encerramos essa fase tão intensa e importante das nossas vidas. Fiquei tão surpresa com a maturidade dele... ele lidou melhor do que eu com o desmame! Estou muito feliz e orgulhosa do meu pequeno. Agora só ficamos assim no chamego... ele as vezes pede pra ver o tetê, faz um carinho e fala que agora é um “big boy”, fala que não mama mais tetê, nem usa fraldinha! Rsr

Obrigada por fazerem parte na minha rede de apoio. Esse grupo é o melhor!

JULIANA J., 2019

## [RELATO DE DESMAME NATURAL GEMELAR]

Preciso começar a nossa história do início. Os gêmeos nasceram de parto natural com 34+6 semanas, Matias com desconforto respiratório e passagem pela UTI, Beatriz baixo-peso. Eu vinha de um parto Frankenstein e um desmame precoce por confusão de bicos com o Fernando, meu filho mais velho, cortesia das péssimas práticas obstétricas e pediátricas da cultura da cesárea e da mamadeira. Desta vez eu tinha informação e apoio, por outro lado tinha o desafio da prematuridade e da gemelaridade.

Vencemos a puro peito a icterícia neonatal e a fototerapia, os protocolos hospitalares ruins, as consultas de controle, a extergestação, as fases de picos e saltos e da angústia da separação, e os quase quatro anos de despertares noturnos frequentes.

Atravessamos de forma totalmente natural o desfralde, a fase de adaptação escolar, a consolidação do padrão de sono e por último o desmame. (Pra quem diz que a amamentação infantiliza e atrasa o desenvolvimento, prejudica a socialização e não deixa “aprender” a dormir e que desmame natural é lenda).

Graças aos grupos de apoio virtuais (Matrice tem uma participação importante nesta história) eu recebi orientação, muita empatia e força de mulheres reais que estavam trilhando o mesmo caminho que eu. A partir daí fui me aprofundando no tema, lendo diferentes autores, devorando evidências científicas. Achei que não podia guardar toda essa informação só pra mim e fui

voluntária nos grupos, ajudando outras mães como eu havia sido ajudada e depois a levei comigo para outras redes e plataformas. Sentia urgência de que essa informação chegasse a quem precisa o quanto antes, para que ninguém tivesse que passar pelo que eu passei com o Nando.

A informação me deu tranquilidade para fazer e manter minhas escolhas em relação ao aleitamento materno exclusivo (respeitando o biotipo esbelto dos meus filhos), à livre demanda, à cama compartilhada, ao não uso de bicos e a permitir que eles conduzissem o processo de desfralde, sono e desmame no seu próprio ritmo. Falando assim parece até que foi moleza, mas não foi. No entanto, nada do que realmente vale a pena nesta vida se alcança sem tempo investido e esforço.

Tive que abrir mão de muitas coisas, tive que bancar algumas escolhas sozinha, adiar projetos. Cuidar deles de forma integral foi um baita desafio, durante alguns períodos sem nenhuma rede de apoio. Sim, tive dias e noites em que me bateu a dúvida de se eu estava fazendo a coisa certa. E é que a nossa cultura nos bombardeia o tempo todo e isso nos faz fraquejar. Mas no fundo eu sabia que tinha razão e não estava disposta a desistir antes de provar isso a mim mesma e ao mundo.

Fomos levando um dia de cada vez, com cansaço, umas quantas lágrimas, olheiras, mas muito amor e o desejo de colher os frutos de tudo aquilo que eu estava semeando. (Embora eu saiba que alguns deles continuarão sendo colhidos até quando eu não estiver mais aqui pra ver).

A medida que eles foram dando sinais de maturidade eu fui abrindo espaço. Por vezes propus trocas ou



fizemos combinados pra que a rotina fluísse melhor durante o dia. Durante as noites seguia o seu ritmo, acolhendo as necessidades com peito e presença. Após os quatro anos as mudanças foram notórias e fui acompanhando os seus passos sabendo que estávamos na reta final, embora não soubesse quando o fim chegaria.

Investi tempo em atividades juntos, vivenciamos a transição do ritual da hora de dormir. Administrei a perturbação da amamentação dos últimos dias com contagem numérica, abraços e canções. Respeitei as recaídas depois de breves períodos sem mamar. Até que um dia eles mamaram pela última vez. Não lembro bem quando. Não tenho o registro mental da última mamada. Só sei que foi durante o mês de janeiro e que o Mati deixou o peito antes que a Bia. Não tivemos despedida, não tive que contar nenhuma história. Eles estavam bastante seguros de si. Eu só precisei deixar ir. Tenho muito orgulho disso. De ter respeitado o tempo deles. De ter acreditado no desmame natural e na evolução natural do sono sem intervenções.

Apenas um pouco da nossa trajetória que durou 4 anos e 7 meses, da minha história de superação, de uma jornada pessoal que não precisa ser imitada por ninguém. Só posso dizer que valeu a pena, e se tivesse que voltar no tempo faria tudo outra vez.

GABRIELLE C. DE G., 2020

\* \* \*

Nesta foto eu estava na reunião da Matrice, já tinha tomado remédio para secar meu leite e me enfaixando para secar de uma vez.

Minha obstetra recomendou secar o leite, pois eu não teria como amamentar, pois tinha realizado mamoplastia e não tinha bico, acreditei e sequei e foram 12 dias sem amamentar e dando fórmula na mamadeira.

Mas eu tinha uma vontade imensa de amamentar que me fez ir atrás de ajuda, reverter e tentar amamentar meu filho, eu dava mamadeira chorando nestes 12 dias, me sentia impotente naquela situação.

Quando eu tomava banho eu chorava horrores e pedia para Deus uma solução. Em um destes dias de muito choro no banho com meu peito já praticamente vazio pelo uso da medicação e sem estímulo, saíram algumas gotas de leite e junto com aquele leite brotou uma esperança enorme, pois eu nunca tinha visto sair leite do meu peito, foi aí que realmente decidi procurar ajuda.

Cheguei na Matrice com muita insegurança, a Fabiola Cassab me deu uma sonda e ali iniciamos a relactação, fiquei muito confusa, muita dor, confusão de bico seguido de mastite e candidíase, achei que não fosse conseguir, um desafio enorme. Cheguei na pediatra contando da relactação, ela me disse que eu estava precisando urgente de um psiquiatra (que eu estava com algum desvio psicológico) e comprometendo o potencial de crescimento e saúde do meu filho com a “loucura” da relactação, sai de lá chorando e me questionando se eu estava fazendo a coisa certa, meu marido foi contra a relactação, ele insistia na fórmula e mamadeira, quanta coisa passava na minha cabeça, mas desistir não era o caminho para mim, já tinha desistido na minha primeira filha (mesma história), eu não poderia desistir novamente, mudei de pediatra e continuei insistindo, foram quatro meses de muita dor.

Sempre sonhei em ser mãe e amamentar, eu não poderia desistir do meu sonho. Foi realmente difícil a relactação, mas a cada semana conseguimos diminuir a fórmula e meu corpo voltando a produzir leite e conseguimos eliminar a fórmula.

Nesta Semana Mundial de Amamentação me emocionei muito lembrando de toda minha jornada na amamentação e resolvi contar aqui meu relato e dizer que é possível sim amamentar nossos bebês quando procuramos informação, ajuda profissional e acreditamos no nosso poder, é a mais linda troca de amor na maternidade e com certeza este será o melhor legado que vou deixar para o meu filho.

Hoje meu filho de 2a3m segue mamando e iremos até quando for bom para nós dois, os olhos dele nos meus quando mama me faz sentir o quanto nossa luta valeu a pena. Foi uma grande vitória e sinto orgulho de nós dois.

ROSANA A. C., 2020

\* \* \*

## **[SOBRE LACTOGESTAÇÃO, TANDEM E DESMAME]**

Amamentar meu mais velho foi uma das partes mais difíceis da minha gravidez. Primeiro porque ele ainda mamava de noite, e eu só queria dormir naquele começo exaustivo de gestação. Depois o leite secou, e a sensação da sucção era terrível. Veio o barrigão e eu sentia tudo desajeitado. Mesmo assim não quis conduzir o desmame. Fizemos o desmame noturno, controlei a demanda e seguimos. Achava que ele era novinho

demais (eu engravidei ele não tinha cumprido dois anos) e achei que ganhar o irmão já era muito, não quis somar o desmame.

Veio o tandem, e apesar do meu sorriso na foto, não é uma coisa que tenho necessariamente curtido fazer. Eles mamam juntos poucas vezes, mais em caso de todo mundo com sono chorando ao mesmo tempo. Mas quando o mais velho está mamando e o neném chora me dá uma coisa! Quero ficar com o neném! Ele é tão pequenininho!

O fator surpresa, a pandemia e o confinamento, acabaram me afastando de novo da ideia de desmamar o Vicente, acho que já tem coisa demais rolando com ele. Mas tem coisa demais rolando comigo também e genteee, tem umas mamadas que chega a me dar raiva. Eu lia relatos sobre sentir raiva amamentando e não conseguia imaginar! Mas é real!

Mês que vem ele cumpre três anos, eu e meu marido combinamos de dar um jeito de aguentar até lá (ele faz o que pode pra ajudar...). Mas aí...Ah, aí me dá uma tristeza de imaginar ele não mamando! Hahahahahah meu nenemmm!

Gente, mãe é f\*da.

RENATA A., 2020

\* \* \*

Tô tão feliz! Quero deixar meu relato! Enfim chegamos aos 24m de amamentação. Quantos desafios pelo caminho! Quantos obstáculos a serem superados para continuarmos... Enfrentamos o terrorismo de uma médica ao dizer que teríamos que fazer o desmame

(aos 4m) por eu ter que fazer tratamento para artrite, enquanto existem tratamentos compatíveis (graças a Deus, à Matrice e ao pediatra seguimos!). Enfrentamos a ordenha para ser ofertado leite pra ti quando eu ia dar aulas, na colher dosadora, e até aprenderes foi difícil! Enfrentamos as fissuras, hiperlactação, dentes nascendo e mordidas. Mas conseguimos! Livres de chupetas e de mamadeiras!

E aqui ainda estamos, com muito tetê, até quando quiseres! Virei matriarca! Quanto orgulho de nós!

MICHELE B., 2020

\* \* \*

Semana passada minha filha completou três anos. Eu completei três anos de mãe dela e juntas: três anos de amamentação.

Não foi fácil em alguns momentos (como todas nós sabemos)... Quando ela completou dois anos eu estava cansada e chegou até mim um texto sobre a não necessidade da livre demanda depois de uma certa idade que eu no automático já nem pensava mais. Confesso que não sei se tem embasamento científico mas salvou minha sanidade quando decidi negociar as mamadas... até que chegamos na rotina de mamar somente ao acordar. Foi lindo!! Durante o lockdown (aqui na Inglaterra onde eu moro) ela começou a pular uns dias de mamada. Semana passada fomos para a minha sogra e ela, muito ocupada revendo os avós e comemorando o aniversário, não pediu nenhuma vez.

Ontem, depois de dois dias que voltamos para a nossa casa... ela pediu!

Tentou, não saiu muita coisa, tentou o outro... e falou: “Mamãe, acho que acabou o mama!”... deu um beijo no meu peito e falou: Tchau mamá. Talvez vá ter outras tentativas... não tem problema... mas estamos perto do fim dessa etapa linda da vida!

Obrigada Matrice por esse grupo de mulheres incríveis que vocês uniram aqui! Foi muito importante pra mim durante essa trajetória. Um beijo e força para todas vocês que continuam em suas caminhadas!

SABRINA K. G., 2020

\* \* \*

Olá Matrices!

Vim aqui dar o meu relato de amamentação exclusiva vencendo uma UTI cheia de intervenções.

Meus gêmeos nasceram prematuros, de 34s+4, dia 19/01 de parto natural.

O meu G1 mais pesado – 2100g, ficou no quarto comigo enquanto o G2 1800g foi pra UTI Neo só por causa do peso (no hospital que os tive acima de 1900g fica no quarto).

Primeiro que eu fiz um plano de internação na UTI (posso compartilhar com quem quiser!) onde eu deixava claro minha vontade de amamentar de forma exclusiva, ao seio, citando o ECA onde aponta o meu direito de acompanhar meu filho internado, destacando que eu não permitia uso de bicos e dava alternativas a alimentação (uso de copinho, colher dosadora ou finger feeding) então meu marido junto com a pediatra da sala de parto (nossa pediatra pró-amamentação) entregou e anexaram no prontuário dele.

É um hospital intervencionista, cesarista, bebês saudáveis ficam no berçário, onde a alimentação é via chucha/mamadeira, onde a chupeta é ofertada sem distinção. O incentivo à amamentação é fake! Todas as mães são “incentivadas a amamentar mas precisam dar fórmula na chucha” e todas sem exceção não conseguiam amamentar por mais de 5min pois o bebê não “aceitava mais o peito”. Esse foi o cenário que encontrei.

No mesmo dia de parida foi permitido que eu o amamentasse na UTI, porém depois de 18h não me era mais permitida entrada até as 9h do dia seguinte...

Se eu quisesse amamentar meu G2 deveria ir das 9-10h, 12-13h, 15-16h e 17-18h. Busquei então o lactário, onde eu poderia ordenhar meu leite e deixar pra ele beber nos horários que não posso amamentar.

Foi então que comecei a ordenhar colostro, depois leite e foram 13 dias de UTI assim.

Depois que eu tive alta eu fiquei indo ao hospital todos esses horários pra amamentar e deixava 160ml de leite ordenhado para os 4 horários da noite.

Eu era a única que fazia isso naquela UTI, e na primeira semana TODOS os dias tentaram minar minha amamentação, começaram por me mostrarem que por eu recusar a chucha eles estavam alimentando meu filho via SONDA NASOGÁSTRICA! Sim! Meu filho saudável com uma sucção excelente via sonda pois eles não usam copinho nem outra forma via oral lá! Então veio psicóloga, fono, médica, técnica de enfermagem me dizer que a chucha era o melhor pra ele! Escolher entre um procedimento invasivo com um potencial de contrair uma infecção e uma chucha... rolou chucha por dez dias, todas as noites...

Depois veio o terrorismo com a chupeta: a primeira me disse que o choro deixava outros pais constrangidos... respondi que “bebês choram!”, outro dia falaram que ele chorava até cansar sem chupeta! Essa peguei na mentira pois eu perguntei a Fono que era diária e ela falou que ele era super tranquilo que dormia até eu chegar... na incubadora do meu filho e depois no berçinho era o único com o bilhete da foto que eu guardei pra me lembrar dessa luta “Não dar chupeta a pedido da mãe” e mesmo com esse bilhete eu cheguei e tinha uma chupeta cuspida dentro da incubadora.

Mais uma que escutei: pelo fato dele mamar peito gastava mais energia e por isso ganhava menos peso e isso faria ele ficar mais tempo lá... Ele ganhou uma média de 30/40g por dia depois que começou a ganhar!

Também teve meu LMO sendo jogado fora... 35mL indo pro ralo, pois mandavam nos horários que eu estava lá pra amamentar... fui eu pela 3ª vez implorar no lactário pra observarem as anotações na planilha... (sim tinha uma planilha pra você marcar os horários que iria amamentar...). Descobri por acaso... Teve de tudo um pouco!

Eu amamento a cinco anos, e todos os profissionais lá mexeram tanto com meu psicológico que eu começava a duvidar de tudo que sei...

Enquanto isso tinha o G1!

Amamentava ele em LD, ordenhava leite pra ele na hora do almoço e a noite, amamentava ele madrugada a dentro e meu leite ordenhado era oferecido pelo meu marido na colher dosadora.

Obs: para que meu G1 não perdesse muito peso eu levei a minha bomba e ordenhava colostro dentro do quarto desde que pari e não deixava passar de 2h para



amamentar ele é ainda complementava com meu LMO usando o que eu consegui por lá – uma colher de plástico de sobremesa. Com isso meu leite começou a descer no segundo dia.

Essa rotina louca, exaustiva física e psicológica, terminou dia 01/02, quando conversei com a chefe de enfermagem e a chefe médica que iria tirar meu filho à revelia.

Foi então que elas decidiram dar alta pra ele por dois motivos: não pega bem pro hospital uma alta à revelia e por que “eu tinha experiência com amamentação e viam o meu empenho, além de fazer o acompanhamento de perto com a nossa pediatra” – que comprou o barulho conosco!

Finalmente minha saga acabou e estamos nós todos em casa!

Essa luta contra a indústria do desmame é cruel, é desumana! Em UTI Neo então de hospital que não segue os protocolos amigo da criança o desmame é quase certo!

Eu venci essa batalha, mas infelizmente não pude mudar algo para ajudar outras mulheres...

Seguimos agora amamentando 1+2!

Nós podemos!!!

MERI P., 2021

\* \* \*

## **[MAMOPLASTIA REDUTORA] [RELATO]**

Chegamos aos dois anos de amamentação!

Dois anos de “mími”, primeira palavra do Ídris e que ele usa ainda hoje pra chamar o peito.

Quero comemorar e deixar o relato pra que as mães com mamoplastia saibam que é possível seguir com a amamentação, contanto que haja informação e apoio.

Foi aqui na Matrice que encontrei a qualidade de informação que eu precisei pra superarmos muitos percalços que vieram: passamos por confusão de bico quando o Ídris foi internado, com hipoidratação e icterícia, e utilizou mamadeira no período em que ficou na UTI; depois, confusão de fluxo da sonda, que foi indicada como apoio pra largar a mamadeira, mas não me foi orientada pela profissional a importância do plano de retirada.

Aqui ficou mais fácil ter a compreensão de que nem tudo é fome ou sede, que o sono do bebê demora a se regular e que há períodos em que parece que a amamentação tá indo pelo ralo, mas é só um dente nascendo ou uma habilidade nova que ele adquiriu.

Tivemos amamentação mista até o Ídris completar um ano de idade, oferecendo o peito em livre demanda e a fórmula com horário, sem bicos.

Se eu não tivesse acesso às informações, provavelmente seria mais uma mãe cujo direito de amamentar o próprio filho teria sido sequestrado pela cultura do desmame com a desculpa de “pouco leite” ou “pouco fluxo” por conta da cirurgia, como se amamentação fosse “só” alimentação e pudesse ser descartada na primeira dificuldade, jogando a culpa no colo da mãe.

Agradeço a todas que estão aqui, especialmente às moderadoras e à Louise R. que me trouxe pra cá quando me viu pedindo ajuda em outro grupo de apoio à amamentação. Eu e Ídris somos muito felizes por vivermos a amamentação!

Que a cada dia mais famílias tenham esse direito garantido!

CRISTAL MARINA, 2021

\* \* \*

### [RELATO DESMAME GEMELAR, 3A9M]

Queria dar uma resumida na nossa história até chegarmos aqui...

Gravida das meninas, decidi que gostaria de amamentar, me informei e foi isso.. nasceram de 38 semanas, na rede pública, assim que sai da sala de cirurgia vieram pro meu peito, desde o primeiro dia elas sempre, sempre acordaram mil vezes a noite pra mamar, isso pra mim foi a parte mais difícil de todo o processo, afinal eram dois, quando eu pensava em cochilar a outra acordava... mas assim foi ate quase um mês, onde decidi fazer cama compartilhada, e então de certa forma ficou “mais fácil”, continuaram acordando mto, mas pelo menos eu não precisava levantar... com cinco meses voltei ao trabalho, 15 dias antes guardei comecei estocar leite pra elas.. também não foi fácil, minha mãe quem ficou com elas, não dar mamadeira também foi minha opção, com um pouco de dificuldade minha mae se adaptou ao copo de bico rígido, pois no copo normal não deu certo... enfim, minhas filhas sempre foram aquelas que sempre estavam grudadas na teta, até os três anos sempre foram assim, eu não podia sentar que elas puxavam minha roupa onde quer que a gente estivesse, eu chegava duvidar que desmamariam numa boa, pois confesso que chegados os três anos eu já tava cansada demais.. sentia dor no peito junto da perturbação que hora ou

outra vinha.. mas sempre fui conversando, dizendo que a mamãe estava cansada, que o mamá sempre esteve disponível pra elas, mas que precisava descansar, que elas poderiam dormir abraçadas a mim, sem mamar.. e uma hora fluiu.. passado uns dias pediram, eu deixei, mas foi coisa de relar e soltar rs, e hoje faz uma semana que elas não pediram mais, acredito eu que enfim chegou mesmo o desmame. Me sinto muito orgulhosa e feliz por toda nossa trajetória.

Desculpem o textão, tentei resumir porque teve muito mais coisas... mas é isso, obrigada por todo apoio!!

ANA LIS, 2021

\* \* \*

### **[PESO DE BEBÊ]**

Mulheres, boa noite!

Ando sumida no grupo por questões pessoais. Mas queria deixar aqui um alento pras mães de “bebês magrinhos”.

Minha primeira filha foi (e continua sendo) magrinha. Ela tinha frênulo curto (a língua ficava em formato de coração quando ela chorava), mas a amamentação fluiu tranquilamente. Sempre estive nas curvas mais baixas. Sempre demorou muuuuito pra ganhar peso. Média de ganho no primeiro ano de vida foi de 9g/dia. Usou roupa de RN até os quatro meses. Os ossos das costelas são bem visíveis. Chega a comer quase 220g de comida por refeição (quase o mesmo prato que eu como!). Hoje, com 4a10m, Lola pesa 15kg. Ativa, alegre, saudável.

Meu segundo filho nasceu (e continua sendo) gordinho. A amamentação doeu pra caraleo. Demorei pra

descobrir o frênulo lingual posterior. Decidi não fazer a frenectomia. Foram dois meses de fono e osteopatia. Dois meses chorando de dor, raiva, frustração. Eu só amamentava quando meu marido não dava mais conta de acolher o choro (que no fundo também era meu). Desistir nunca foi opção. Mas resistir foi muito, muito doloroso. A média de ganho nesses três meses foi de 37,6g/dia. Com 3m10d, Luca pesa 7,09kg. Lola chegou nesse peso com dez meses (sim, DEZ MESES). Ele tem dobras de gordice que chega a ser até difícil de lavar no banho. E também é ativo, alegre e saudável.

Mesma mãe, mesmo peito, leite materno vindo da mesma origem. Mas SÃO INDIVÍDUOS DIFERENTES.

Como disse a Fabiola Cassab “a amamentação é um encontro de duas almas”. E realmente é isso. Porque tenho dois filhos e as histórias (e a evolução dos pesos) são completamente diferentes!

Cada bebê tem seu biotipo. Se tem xixi em toda troca de fralda, se está atingindo os marcos de desenvolvimento dentro do período esperado, se a curva de crescimento está ascendente (independente do percentil), então ESTÁ TUDO DANDO CERTO POR AÍ!

É muito difícil ser mãe de bebê magrinho. Todo mundo palpita, critica, te questiona. Mas confesso que não tô gostando nada de ter um bebê de três meses JÁ USANDO ROUPAS 6-9 meses! Socorro!

Acreditem na potência do corpo em nutrir suas crias. Respeitem a individualidade de cada bebê! Não o compare nem com o filho da vizinha e nem com a irmã que ganhava peso mais rápido. Todos temos o direito de sermos únicos nesse mundo!

GISELE C., 2021

Olá, indústria do desmame, aqui quem fala é ela: a lactante. Tá passadah?

Teve infecção urinária, baixo ganho de peso, suspeita de aplv, pediatra pedindo pra desmamar, duas cirurgias em sete dias, pandemia, grito, porrada e confusão, mais 8754 relatos aqui no grupo. Alguns deles sempre dizendo EU ACHO QUE ELE TÁ DESMAMANDO.

Teve mista segura por nove meses, zero bicos artificiais, teve choro, fé e dúvida. E cá estamos. Dois anos em livre demanda e sem o menor sinal de desmame.

Obrigada a todas!

TAMYRIS F., 2021

Eu nem acredito que já se foram quatro anos (não tenho foto recente). Mas hoje comemoro com muita alegria e sentimento de dever cumprido e gratidão por esse grupo, de onde tirei muita informação e força pra continuar.

Catarina nasceu de cesária, o leite veio 5 dias após seu nascimento, nos forçando a dar fórmula (uma única vez). Com 30 dias descobrimos o APLV e lutei contra ele com dieta e amamentação até 1 ano de vida dela, onde teve alta e cura do APLV (graças ao leite da mamãe)

Com três meses tive uma diminuição drástica de leite e Catarina não alcançou o peso ideal (apesar de achar ela gordinha), travei mais uma batalha contra a fórmula e a sociedade, fizemos um intensivo de amamentação e mais uma vez o leite da mamãe venceu.

No meio de tudo isso ainda tinha aqueles palpites que nem vou citar, pois vocês já estão cansadas de escutar.

Próximo dos dois anos veio a investigação de autismo, mais uma vez lutei, pois o que mais escutei de profissionais conceituados é que eu estava atrasando o desenvolvimento dela, como se o autismo fosse culpa minha, e acreditem por muito tempo me culpei, mas não desisti, hoje tenho informação sobre isso, mas chorei e chorei, chorei por não aceitar ser comigo, chorei porque ela foi desejada, foi amada desde antes de existir, chorei por não ter apoio de profissionais, chorei por não ter informação, mas foi o mama que a acalmou em meio as crises, foi o mamá que a ajudou lidar com suas frustrações e suas dores e enfim mais uma vez o mama lhe deu confiança, lhe deu amor, acalento e segurança, e claro sempre com o apoio do Papai, a pessoa que nunca desistiu.

Muitas vezes chorei sozinha quando ela acordava 10 vezes em uma noite e mamava como um recém nascido, mas passou e agora acho que esse momento faz mais falta pra mim do que pra ela, mas hoje faz uma semana que ela não pede o mamazinho pra dormir, já faz muito tempo que não mama durante o dia e na madrugada não pedia mais, só colocava a mãozinha na minha blusa, não sei se é o fim desse ciclo, mas se não for tudo bem e se for tudo bem também.

Gratidão por não ter desistido, sei que fiz o meu melhor.

Obrigada grupo, gratidão sempre!

DAIANE E. S., 2021

## [DESABAFO SOBRE AMAMENTAÇÃO]

Estou sentindo orgulho de mim, não tenho diploma, não fiz faculdade, mas todo dia estou aqui no grupo me informando, lendo artigos e até mesmo ajudando outras mães, pra mim essa é a melhor parte, poder ajudar.

Pois bem, meu irmão é clínico geral e me disse com tom arrogante que PRECISO tirar minha filha do peito (ela tem um ano).

Eu disse que não, levantei, peguei a caixinha de leite de vaca e mostrei o aviso importante que fica logo embaixo. Ele abaixou a cabeça e voltou a mexer no celular, assunto encerrado.

Fui dada como sem educação por isso.

Hoje meu pai disse que não vê necessidade numa criança de dois anos mamando no peito, eu disse que ele não tem que achar nada porque isso só diz respeito a mãe e a criança, disse também sobre a recomendação da Organização Mundial da Saúde. Ele me respondeu “a OMS não sabe de nada, esse estudo de amamentação prolongada é muito antiga, eles são pagos pra dizer essas coisas”.

Eu perguntei “mas o que eles ganham recomendando leite materno? O certo então não seria recomendar leite de vaca, pra poder ganhar o tal dinheiro?”, surgiu um período em silêncio, ele ficou com cara de banana e respondeu “é, bom, acabou de chegar um trabalho urgente aqui pra fazer, a gente se fala depois” desligou sem nem esperar a minha despedida kkkkkk

Eu passei tanto tempo fazendo cara de alface por medo de machucar as pessoas e não parava pra pensar



que elas não se importavam de estar ME machucando. Passava semanas sentindo meu coração acelerar só de lembrar dos comentários maldosos não solicitados, agora me sinto tão leve. Estou amando minha nova eu, respondendo à altura e de cabeça erguida.

Agradeço muito a Deus por ter encontrado esse grupo maravilhoso, que me ajudou e me ajuda muito nessa caminhada.

MARINA L., 2021

\* \* \*

Hoje vim agradecer... Minha filha de 4a10m, após algumas semanas sem mamar disse: mamãe, acho que desmamei. Insegura, ela continuou, mas não sei se desmamo ou não.

Eu a abracei e disse que tá tudo bem e nosso tempo foi maravilhoso. E assegurei que estamos juntas. Ela as-sentiu, me abraçou e adormeceu.

Havia um tempo que eu achava que ela ia mamar pra sempre tamanho cansaço. Mas a verdade é que nenhuma de nós estávamos preparada para este término ainda... Foram meses e anos de mamá docinho da mamãe, como ela dizia. Foram olhares tortos das pessoas e ignoradas do pediatra rs.

Passamos pela dificuldade da pega, de começo de mastite, de mordidas, de restrições mil, de amamentação na gestação, de perturbação na amamentação, de tandem, de choro, de carinho, de pesquisa no e-lactance, mas acima de tudo de muuuuito amor!

Foi desmame natural guiado rs, mas sem sofrimento, sem trauma. Foram inúmeras conversas. Após

os 3 anos, mais ou menos, passamos de LD full time para LD somente a noite. Aí engravidei e desandou. Voltamos a conversar sobre o desmame. Depois tiramos as mamadas do dia, apenas para as sonecas. E aí ela só pedia a noite e na madrugada. E foi assim por meses a fio... Quando o irmão nasceu, mamou as vezes durante o dia... Mas logo voltamos para mamar apenas a noite... E assim fomos indo. Até que não pediu mais. Não tenho foto da última mamada, porque eu nem lembro quando foi ao certo. Então vai essa, do colinho de mamãe que é pra sempre! Só sei que foi em alguma madrugada. As vezes pedia de novo e eu dava. As vezes me abraçava apenas... Vem um vazio de vez em quando, mas estamos bem.

E seguimos, com muito amor pelo mamá dela. Pode ser que peça de novo, pode ser que não...

Não tenho nenhum arrependimento, tenho gratidão apenas. Obrigada ao grupo. Continuarei por aqui porque tenho mais um serzinho de um ano que gosta de mamar e não temos previsão de desmame, ainda bem.

HELOISA EMY, 2021

\* \* \*

E chegamos aos três anos e meio de puro mamaco! Ainda livre demanda quando estamos juntas. Ainda acorda de madrugada pra mamar... Mas pra nossa dupla ainda está tudo bem e vamos seguir pro desmame natural. Ela faz música pro mamaco, ela faz declaração de amor pelo mamaco, ela brinca, ela pula, ela corre mas quando quer... vem dar uma mamada... sim estamos chegando aos poucos no fim... já estamos mais perto do

fim do que do começo. Os primeiros seis meses foram desafiadores, o primeiro ano quase virei zumbi mas aos poucos fomos nos acostumando, quando fica doente eu penso como será que as outras mães que não amamentam fazem? Porque o tetê salva! Não quer comer? Ok, mama filha... E assim com quase dois aninhos ficou internada e por dez dias meu leite a alimentou, e ela? Engordou... O tetê é poderoso! Muitas vezes a mamãe pensa o quanto é desgastante... o quanto cansa... mas também tenho a certeza do quanto o mamaco te faz bem!!! Seguindo rumo a dobrar a meta... Eu que nunca fui amamentada, não tinha nenhum caso de amamentação prolongada na família, eu que divorciei com ela com oito dias em pleno puerpério, passamos por tantas mudanças juntas, primeiro ano de escolinha é desafiador principalmente como mãe solo. A vovó sempre esteve junto e foi a minha única rede de apoio! E aprendemos juntas como é uma criança que mama... a mamãe que ouviu do primeiro pediatra que eu iria te matar se não desse fórmula... a mamãe que entrou em desespero sabendo que você tinha perdido peso, a mamãe que buscou nove pediatras, a mamãe que continua sempre aqui! E o amor? Esse só cresce! Obrigada, Matrice... aqui busquei toda informação que me fez chegar até aqui empoderada! E você que tá começando agora a jornada... força! Vai passar! E você sentirá saudades desse bebê aí que fica plugado quietinho no peito!

CARLA B. DA S., 2021

\* \* \*

Olá a todos, aqui vai um pouco da minha história.

Sou psicóloga, tenho 39 anos, um filho de quatro anos que se chama Henrique e dois gatos. Junto com minha mãe e irmã, essa é minha família.

Há quatro anos eu mal imaginava a reviravolta que minha vida daria. Casada, com um relacionamento de 16 anos, interrompi minha carreira corporativa (estava em um ritmo lunático) para tentar engravidar e ser mãe. Apesar de não me sentir mais tão conectada ao que fazia, sempre tive cargos promissores, então estava insegura com essa decisão; mas meu marido sugeriu cuidar sozinho das finanças por um tempo, afinal eu precisava desacelerar nessa nova fase que viria e ele estava bastante estabilizado profissionalmente. Parceria que chama, certo?

Errado. Ele então pediu a separação quando Henrique tinha quatro meses. Estou indo, tchau. Oi?

Em meio a todos os questionamentos que o puerpério traz e tendo sido pega totalmente de surpresa, sem renda, fora do mercado, amamentando, primeiro eu deprimi. Eu era apenas um vulto de gente. Tudo havia ruído, eu levantava da cama e sentia vertigem. Mas, algum tempo depois, com terapia, suporte e muito colo da minha mãe, comecei a me reinventar, recuperar minha identidade, me curar e expandir meus horizontes. Já que tudo estava mudando, que mudasse de vez. Comecei a pensar “do chão eu não passo”; nada mais me limitava. A partir desse insight, no ano seguinte, começaram as conquistas:

- Primeiro voltei pra minha casa, com meu filho, meus gatos e meio bamba ainda das pernas; ao menos meu ex-marido pagava pensão (notem o tempo verbal, porque durou pouco, mas é uma outra história);

- Sabia apenas que queria amamentar o Henrique no seio, em livre demanda, até ele não querer mais;
- Em paralelo fui direcionando minha carreira para a psicologia clínica no consultório e para a saúde mental nas corporações;
- Iniciei pós em Neuropsicologia (aulas mensais, afinal continuava amamentando);
- Reabri meu consultório particular;
- Criei minha consultoria de saúde mental preventiva, com o Henrique já um pouquinho maior;
- Atuei em clínica psiquiátrica com transtornos mentais graves;
- Henrique parou de mamar, naturalmente, aos quatro anos (que vitória); agora ele ia pra escolinha, o que me dava mais tempo e fôlego para expandir o consultório;
- Fui convidada para compor o Proesq – núcleo de referência em Esquizofrenia na Unifesp.

Hoje sigo com o consultório particular e outros projetos. O que me faz feliz é cuidar da saúde mental das pessoas, acompanhá-las na autodescoberta e empoderá-las durante esse processo. Ter passado por todos esses desafios me fortaleceu muito como pessoa e profissional. Eu sou exemplo de que psicoterapia dá sim resultado. Me acione para começarmos a sua.

RENATA B., 2021

\* \* \*

A amamentação pra mim, sempre foi questão de honra! Como nutricionista, sei bem os benefícios que o leite materno traz por ser um alimento completo,

riquíssimo e adaptável às necessidades do bebê. Me preparei bastante durante a gravidez, li, assisti vídeos, mais a realidade é bem diferente, na maternidade não tive muita orientação e ajuda, a consultoria de amamentação não estava com o valor que eu podia desembolsar no momento, e para ajudar ainda teve a greve dos caminhoneiros o que dificultou bastante as idas ao banco de leite, onde tive o suporte que precisei!

A rede de apoio, tive muita ajuda nos afazeres domésticos, porém na amamentação não foi a melhor do mundo, mamãe recém-parida, neném não ganhando peso adequadamente, primeira consulta com pediatra um terror psicológico, fono recomendando mamadeira, um estresse que só eu (e Murillo) sabemos como foi.

É mãe, vó, tia, pai, julgando, pressionando, “esse menino tá muito magrinho”, “o médico não mandou dar leite pra ele?”, “você sabe quando ele tá mamando?”, “você tem leite?”, “seu leite é fraco”, “você vai deixar esse menino morrer porque tá desnutrido”, “ele vai ter atraso mental”, “você fica aí vendo esses grupos de amamentação ao invés de ouvir os médicos” e por aí vai...

Agora imagine, você com os hormônios a flor da pele, se descobrindo como mãe, conhecendo seu filho e ouvindo tudo isso e mais um pouco, a minha rede de apoio foi aqui no face, por um grupo pró amamentação (vocês) e em especial a Edilaine Ferro e Carol Costa.

E eu resisti, pois sabia da importância do aleitamento, e eu sabia que tinha algo errado, até que descobrimos o problema, depois de quatro meses, sete pediatras diferentes, várias sessões de fono, brigas com pediatras e muita, mais muita luta: ele tinha alergia a proteína do leite de vaca, então recorremos a ajuda da fórmula,

aliada a minha dieta isenta de produtos que tivessem leite e derivados na composição para recuperar o estado nutricional, e em pouco tempo, ele era outro! Um bebê que engordava e crescia normalmente!

Seguimos com a dieta, e a complementação com a fórmula que durou quase quatro meses, e vencemos a aplv, e ele? Seguiu mamando!

Hoje, caminhamos para o desmame natural, guiado por ele mesmo, sempre fizemos a livre demanda, pois como trabalho em casa, facilitou muito!

Já são 3a7m de muito mamá. Nunca limitei mamadas, pois sempre tivemos a livre demanda, desde o começo do mês ele procura com menos frequência, ficou cinco dias sem, pediu, mais cinco dias sem, pediu de novo, e há uma semana já não procura mais!

E assim, vamos nos despedindo dessa caminhada tão nossa, que com todos os obstáculos podemos dizer: nós vencemos.

Vencemos os olhares de reprovação, os julgamentos, os profissionais despreparados e esse sistema que não apoia a amamentação por não ser algo lucrativo!

Se ele vai querer o mama nesses próximos dias? Não sei, mais cabe a ele decidir quando parar.

E eu me sinto muito MARAVILHOSA, uma MÃEZONA DA PORR@! E confesso, que tô sentindo falta, não estava preparada para isso, mais, é ele quem decide, tudo no tempo dele.

E minha gratidão por todo o apoio que encontrei aqui, nos relatos de tantas mães que passaram o mesmo que eu, nos comentários sempre positivos e atenciosos, sem a Matrice, Murillo e eu não teríamos conseguido!

VIVIANE B. R., 2021

Faz tempo que não posto aqui apesar de sempre acompanhar vocês. Mas hoje presenciei uma cena que preciso compartilhar!

Minha filha tem 2a1m e mama somente pela manhã (por escolha dela). Volta e meia escuto de familiares “mas será que ainda tem leite?”. Bom, se tem leite eu não sei mas tem algo muito importante: amor.

Minha filha já fala bastante, é tipo matraca. Faz tempo que ao acabar o mimi ela dá beijo e diz tchau tchau, mas hoje foi diferente. Todo dia ao acordar ela vem até meu quarto e se enfia embaixo das cobertas pra tomar o mimi, e é um momento muito gostoso, ter a família toda logo cedinho na mesma cama. Estava eu lá, meio sonolenta, ela termina o mimi, dá o beijo e fala bem baixinho, como se quisesse contar um segredo “te amo, mimi”.

Meu coração quase explodiu de amor!!

Portanto, mesmo se não tiver a quantidade de leite “esperada” pelos outros, sei que esse laço afetivo é valioso!

LORENA V., 2021

### [TEXTÃO] [O NOSSO QUASE DESMAME]

Daniel, 4a1m. Há dois meses havia parado de mamar durante o dia; há um mês havia parado de mamar pra dormir e ao acordar.

E eu já estava preparando meu relato de desmame para dividir com esse grupo que tanto me apoiou e me



acolheu ao longo da nossa linda (e difícil) história de amamentação...

Faz umas semanas ele pediu pra mamar um pouco. Eu aceitei. Sugou por um tempo, largou espontaneamente, colocou meu sutiã de volta no lugar e anunciou, tranquilo: “não tem mais”.

Ali naquele momento eu achei que tivéssemos encerrado. Mas ontem, mais uma vez, vi a força e o milagre do tetê se revelando.

Daniel é autista e está passando por alguns problemas de saúde. Ontem mal conseguiu se alimentar. Abatido, irritado, sem conseguir comunicar o que estava sentindo, chorou, entrou em crise. Com muita dificuldade conseguiu me pedir o peito. Simplesmente meu leite (que eu achava que não tinha mais) foi ejetado com facilidade, ele mamou, mamou, se acalmou e adormeceu. Dormiu por três horas aconchegado no mamá e acordou renovado. Finalmente pareceu ter começado a melhorar do quadro que o vem abatendo há dias. Pessoas próximas dizem que finalmente a pediatra acertou na medicação. Mas, eu prefiro acreditar que o mamázinho (de despedida, talvez) tenha sido o responsável por essa recuperação “milagrosa”.

Obrigada, Matrice, do fundo do meu coração. Por tudo. Por todos esses anos de apoio e acolhimento!

Avante!

LARISSA BÁRBARA M., 2022

\* \* \*

## [DESMAME]

Há sete dias Esteban não pede mais peito.

25 de agosto, exatos 4a7m, o último dia que meu seio serviu de alimento e afago, o último dia daquele momento que eu já havia cogitado inúmeras vezes e desistindo porque não era o momento dele! E mais uma vez meu filho me surpreendeu, por livre e espontânea vontade, de forma leve e respeitosa, no momento dele, sem precisar dizer uma palavra ele decidiu que nosso ciclo se encerraria, de forma respeitosa e gentil, assim como foi o desfralde, no momento e amadurecimento dele, sem nenhuma tentativa de intervenção minha! Num belo dia acordou e “puffff” não quero mais fralda, assim foi o nosso desmame numa bela noite, adormeceu abraçado a mim e “pufff” não quero mais petito!

O que me acompanha hoje é um misto de orgulho e gratidão! Orgulho por tantos momentos e situações vividas, orgulho por tudo aquilo que eu enfrentei de peito aberto, quase que literalmente, pelos pitacos, que não foram poucos! Orgulho por tudo que pesquisei e estudei, orgulho de fazer parte dessa rede de apoio tão grande que é a Matrice e que foi fundamental pra que o nosso sucesso na amamentação fosse possível principalmente nos períodos de perturbação, lactogestação e no luto após o falecimento do meu caçula, em continuar amamentando!

Sigo e seguirei com orgulho da nossa jornada, do nosso respeito, do nosso vínculo – que não se encerrará por aqui, pelo contrário! Gratidão pela rede de apoio, pelo respeito ao meu materno e minhas decisões!

Obrigada, meu filho! Obrigada por me ensinar sobre o amor, sobre o respeito e a paciência! Um ciclo se

encerra mas muitos outros estão apenas se iniciando!  
Estamos juntos, meu moleque!

Aos meus peitos: força, guerreiros, seu tão merecido  
descanso chegou!

NAYELLEN C., 2022

\* \* \*

Olá, mulheres!

Tenho um relato interessante sobre amamentação.  
Minha filha desmamou há cerca de nove meses, aos três  
anos e dez meses de idade.

Ocorre que contrai COVID recentemente, há cerca  
de 15 dias, e fiquei preocupadíssima dela também pe-  
gar, porque não está com o ciclo de vacinação completo,  
vive grudada em mim, e ouvi de uma pediatra que as  
crianças têm sido as maiores vítimas da atual onda.

Num ato de desespero, apertei meu peito, esperan-  
çosa de voltar a amamentá-la e passar anticorpos do  
COVID e, pasmem, saiu colostro. Sim, colostro! Depois  
de nove meses sem amamentar!

Ela voltou a mamar desde então, segundo ela, “só  
enquanto está dodói, pra sarar”. O nosso corpo é mes-  
mo precioso.

CYNTHIA S., 2022

\* \* \*

Entrei na Matrice em janeiro de 2016. Heitorzinho  
tinha dois meses. Aqui fui acolhida, aprendi tudo sobre  
amamentação, fiz amizades sinceras e eternas. Ajudei  
muitas mulheres e fui ajudada inúmeras vezes.

Heitor mamava demais, acordava demais, a cada 40min ou até menos. Muitas noites em claro. Aqui aprendi que era normal, que sono é desenvolvimento neurológico. Tive forças pra continuar.

Tive mastite, duto entupido, fenômeno de Raynaud e aqui encontrei sempre mulheres dispostas a me ouvir e indicar o que fazer. E de tanto ajudar e ter ajuda (de consultora de amamentação presencial, inclusive) me tornei consultora voluntária. Até hoje ajudo mulheres e bebês nesse caminho lindo da amamentação.

Passei pela lactogestação, pelo tandem e pouco antes de fazer sete anos, Heitor desmamou.

Sim, o desmame natural existe! Aqui foram quase sete longos anos. Esses dias, vendo a irmã de dois anos mamando, ele olhou pra mim e disse: posso? Eu disse: sempre que quiser... Ele tentou, mas já tinha esquecido os movimentos e a pega estava horrível rsrs. Eu disse que tudo bem, que ele havia crescido. Que ao invés de mamar, agora a gente ficava junto, abraçado, conversando.

Tenho muito orgulho da nossa caminhada, me sinto feliz e com a sensação de dever cumprido. Agora quem mama é Sophia, ao infinito e além, até quando ela quiser. Obrigada, Matrice. Por tudo, obrigada!

TATHIANA K. S., 2022

\* \* \*

Olá mães. Depois de mais de dois anos, volto aqui para dizer que deu tudo certo.

Não sou mãe de primeira viagem. Lembro-me perfeitamente quando, meu primeiro filho com menos de

um mês, uma enfermeira olhou meu peito e disse que ali não tinha leite nenhum, que eu podia desistir. Quanta ignorância. Entre mamadas e mamadeiras, amamentei por sete meses. O que foi uma vitória, dada as circunstâncias e os palpites errados.

Já com minha pequena, decidi que seria diferente. Estou mais velha, procurei mais informações e tive mais apoio das equipes de saúde em geral. Minha bebê faz 2a5m e acho que nosso ciclo de mamá está próximo do fim. Lembro do meu primeiro post aqui, desesperada. Como vocês ajudaram... Eu percebi que a amamentação é natural para nós, mamíferos. Eu aprendi que o leite é fabricado quando o bebê mama, assim como as lágrimas são fabricadas quando choramos. E eu confiei no processo, no meu corpo e na minha bebê. Agradeço muito ao grupo, que foi fundamental para que conseguíssemos. São 2a5m de aleitamento em livre demanda, quase seis primeiros meses, exclusivos.

Esta última semana, tenho percebido que ela perdeu o ímpeto de mamar... Ela até pede: mamá, mamá. Mas não mama... Apenas descansa o rosto no peito, ou ensaia uma sucção... Nem mesmo para dormir, tem buscado o peito. Ela olha, faz carinho mas é tudo (aliás, dormir virou uma luta). De madrugada, ela ainda mama um pouco... Mas menos tempo. Então me digam mãães: é isto mesmo? Estamos no fim desta etapa? Pergunto cheia de alegria e emoção.

Obrigada a todas, mais uma vez!

TIÇA Z., 2022

\* \* \*

Não sei se dá pra mensurar o tamanho da vitória que é o tandem aqui pra uma mãe que fez mamoplastia redutora.

Quando engravidei do meu primeiro filho, ouvi que dificilmente eu poderia amamentar por ter feito uma mamoplastia redutora, mesmo que muitos anos antes. Realmente pode acontecer de interferir bastante, e não sei se no meu caso as maiores dificuldades ocorreram por conta desse histórico ou pelas tantas orientações equivocadas de profissionais da saúde no meu primeiro puerpério.

Porém, chegar aqui na Matrice me colocou em contato com as informações que eu precisava. Sem informação eu não estaria aqui hoje, 4a1m depois, amamentando não só meu filho mais velho, mas também minha mais nova.

Amamentação é escolha, e ter conhecimento e apoio é essencial para sustentar essa nossa escolha com saúde e satisfação.

Agradeço a vocês todas, Matrices!

CRISTAL MARINA, 2023

**relatos  
partilhados  
pelas mães  
do grupo  
voluntário  
de apoio ao  
aleitamento  
materno mais  
longevo de  
são paulo**

**timo** 

 @editoratimo

 **matrice**  
AÇÃO DE APOIO À AMAMENTAÇÃO

 @matrice\_sp

 @grupomatrice