

Clusterfeeding

- Tradução em português

Um fenómeno conhecido nos primeiros dias, talvez semanas, é o chamado **clusterfeeding**. Caracteriza-se por intervalos muito curtos entre as mamadas, dando a sensação de que se está a amamentar durante horas a fio. Essas «refeições de amamentação» ocorrem com especial frequência (mas não apenas) durante a noite. Mesmo que este comportamento de amamentação constante possa ser cansativo ou até mesmo preocupante, o seu efeito é particularmente duradouro: **aumento da produção de leite**.

Existem muitas explicações plausíveis para essas maratonas de amamentação:

› Os bebés pequenos têm um estômago com capacidade muito reduzida e, durante a gravidez, eram constantemente alimentados através da placenta e do cordão umbilical. Por isso, pequenas refeições e frequentes correspondem mais às condições pré-natais, do que refeições raras e abundantes.

› A sucção e a amamentação exigem muita força e energia, especialmente nos primeiros dias, e requerem treino; por isso, os recém-nascidos gostam de fazer pequenas pausas para descansar e dormir durante a mamada.

› Os episódios frequentes e curtos de amamentação estimulam particularmente bem a libertação da prolactina, hormona essencial para a produção de leite. No entanto, a prolactina só desenvolve o seu efeito total na produção de leite após 8 a 16 horas. Assim, pode-se dizer que o bebé que mama continuamente à noite faz a „encomenda“ de leite para o dia seguinte. Se, por excesso de cuidado, forem oferecidos líquidos ou alimentos adicionais, essa interação interessante pode ser sensivelmente perturbada e afetar a produção de leite.

› As hormonas infantis também desempenham um papel importante na alimentação em cluster. Durante os longos períodos de sucção, é libertada a hormona colecistocinina. Se, após algum tempo de sucção, o nível hormonal tiver aumentado suficientemente, isso transmite à criança uma sensação de saciedade. O nível de colecistocinina diminui relativamente rápido, de modo que a criança pode sentir fome novamente após 10 ou 20 minutos e começar a mamar novamente. Esse ciclo pode se repetir várias vezes antes que a criança caia num sono profundo e prolongado. Nesse caso, é o ato de mamar que provoca a saciedade. Se a criança mamar na chucha em vez de mamar no peito, isso pode prejudicar significativamente o seu aumento de peso.

› Durante os períodos frequentes de amamentação, o recém-nascido conseguirá encher o trato digestivo, e por conseguinte, dormir por mais tempo sem correr o risco de ficar com fome nas horas seguintes.

Quaisquer que sejam as explicações para o comportamento do bebé, ele é totalmente normal e faz sentido!

O que deve ter em atenção durante o período de alimentação em cluster:

- Embora a alimentação em cluster seja um comportamento normal e saudável, é necessário garantir que o bebé recebe realmente calorias suficientes. Entre os períodos de alimentação em cluster, há normalmente períodos de sono e descanso, que também deve aproveitar.
- Uma criança bem amamentada tem fezes de leite materno várias vezes ao dia, a partir do 5.º dia de vida até à 4.ª-6.ª semana de vida. Após uma perda de peso inicial de cerca de 5-7% (máx. 10%), o bebé cresce aproximadamente de acordo com o seu percentil de peso. Sinais de alarme que requerem uma atenção especial em caso de amamentações frequentes são: mamilos doridos, produção excessiva de leite, congestão mamária recorrente, icterícia grave, sonolência excessiva ou insatisfação da criança ao longo do dia. Nestes casos, contacte um especialista.

Confie no seu bebé, confie no seu corpo! Quanto mais satisfizer a necessidade do bebé de mamar com frequência, melhor e mais rapidamente se estabelecerá a produção de leite.

FONTES:

› VSLÖ-News März 2011

› Dr. Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; www.normalfed.com

› Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 Aug;102(8):773-7