



# Desmame Gentil

UM GUIA PARA A CONDUÇÃO DE UM  
DESMAME SUAVE E RESPEITOSO

**AUTORES:**

TAINÁ NEVES DE SOUZA  
DANIELE MENDONÇA  
JENNIFER CALAZANS

# *Desmame Gentil*

UM GUIA PARA A CONDUÇÃO DE UM  
DESMAME SUAVE E RESPEITOSO

ANIMA - RJ  
UFF - RJ  
2023

# Apresentação

Esse e-book é um projeto criado pelo Ambulatório de Apoio Nutricional Integrativo à Maternidade (ANIMA -UFF) direcionado a todas as mães que estão no processo de desmame e querem fazê-lo de maneira gentil e respeitosa para si e para sua criança.

Este é um processo único para a dupla e você verá que não é necessário deixar os sentimentos de lado.

Com a intenção de ajudá-la nesse período, muitas vezes árduo, reunimos algumas estratégias que podem auxiliá-la a chegar no desmame de maneira mais leve, tranquila e sem sofrimento.

*Comece agora a aproveitar cada estratégia.*

# SUMÁRIO

## **INTRODUÇÃO:**

O QUE É DESMAME GENTIL.....5

## **CAPÍTULO 1:**

A ALIMENTAÇÃO.....6

## **CAPÍTULO 2:**

COMUNICAÇÃO AFETIVA.....10

## **CAPÍTULO 3:**

RETIRADA GRADUAL DAS  
MAMADAS.....16

## **CAPÍTULO 4:**

ENVOLVIMENTO ATIVO NO  
AMBIENTE SOCIAL  
E FAMILIAR.....22

## **CAPÍTULO 5:**

MISSÃO CUMPRIDA: O  
DESMAME.....26

**COMO SABER SE O DESMAME  
ESTÁ NO CAMINHO CERTO?...30**  
**REFERÊNCIAS.....33**

# **INTRODUÇÃO**

## **O que é desmame gentil?**

O desmame gentil é uma técnica na qual a mulher participa de forma ativa no processo de desmame, sendo a principal facilitadora para que este ciclo se encerre de forma tranquila e sem traumas para ambos, mãe e filho. É um método que requer paciência e planejamento.

Dessa forma, é investido em estratégias para a substituir as mamadas através da introdução alimentar e outras formas de entretenimento para a criança.

C A P Í T U L O

01

# A Alimentação

# Incentivando a Boa Alimentação

A introdução de uma boa alimentação trará a segurança de que o leite materno não irá fazer falta, nutricionalmente falando.

Contudo, essa inserção pode ser dificultosa, pois na prática, notamos que há fases onde as crianças comem mais e outras menos. E nesse momento, é válido lembrar que mais importante é a qualidade do que a quantidade.



A partir dos dois anos, elas podem se tornar ainda mais seletivas e começarem a dizer "NÃO" para toda comida oferecida.

Nessa etapa, você precisará ser paciente e criativa nas preparações culinárias. Não deixe de oferecer os alimentos.

E lembre-se: A Boa Alimentação começa com o exemplo. Assim:



Coma hoje como  
espera que sua criança  
coma amanhã.

Perceba as necessidades  
da sua criança! Não peça  
para que coma mais do  
que ela pode.



Confie na sua percepção! Se a criança está bem e se desenvolvendo de forma saudável, não há que se preocupar se a alimentação está sendo suficiente ou não.

Se seu filho definitivamente não come, e você perceber que isto está afetando seu crescimento, consulte o pediatra para eliminar qualquer suspeita de problema de saúde.



E lembre que o Leite materno não é a causa de seu filho não comer, pelo contrário, pode ser o que está segurando as pontas, evitando que seu estado de saúde seja pior.

Não precisa introduzir mamadeira, chupeta nem copinho de bico mole, desmame mediado por esses itens não é desmame, é substituição! Depois você terá que fazer tudo novamente para retirar a mamadeira, a chupeta ou o copinho de bico mole.

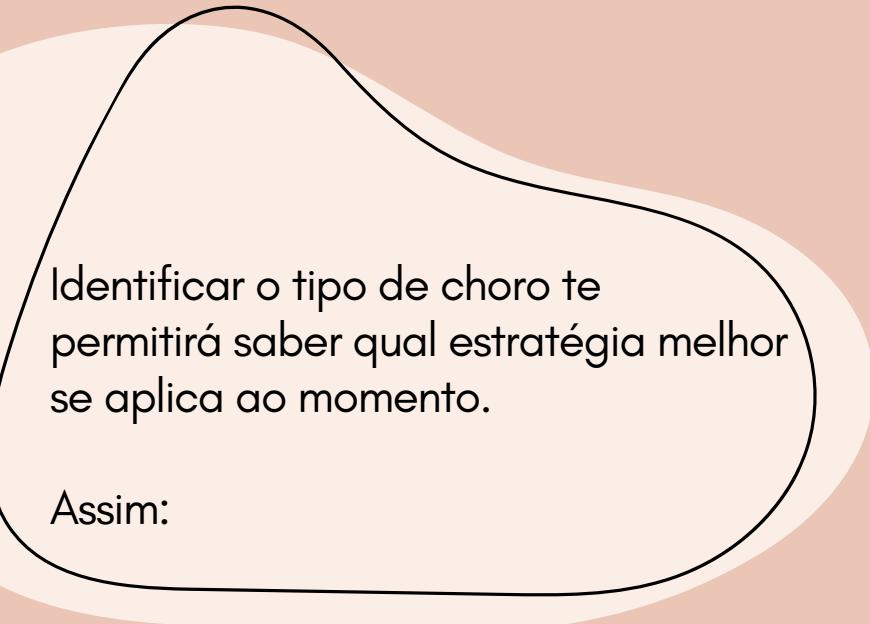


C A P Í T U L O

02

# Comunicação afetiva

Por mais que a criança já saiba falar algumas palavras, o choro ainda é uma comunicação muito presente. Isso porque a criança ainda possui um vocabulário limitado para expressar o que realmente quer. Às vezes pedem uma coisa (geralmente o peito) querendo ou necessitando realmente outra.



Identificar o tipo de choro te permitirá saber qual estratégia melhor se aplica ao momento.

Assim:

Identifique os diferentes choros: como é o choro de tédio, choro de atenção, choro de fome, choro de cansaço, choro de dor.

Encoraje seu bebê a se comunicar por meio da linguagem verbal (não é preciso uma fala perfeita, basta você entender se é "tetê", mamar, brincar, colo, carinho, fez "dodói"). E também pela linguagem não verbal. Mostrar o que ele quer é igualmente válido.

Nessas situações (dodói, medo, solidão ou outras), acolha o bebê.



Você pode começar oferecendo o seio, só que com algo mais: uma música nos dodóis, um determinado jeito de abraçar, acariciar, um lencinho, um brinquedo, etc.

Com o tempo vai retirando o peito e fique só com o "algo a mais" que funcionou.

Atendendo as necessidades de tempo, você já pode diminuir muito as chances de choros.

## **Dedique tempo para a criança.**



Brinque no chão,  
volte a ser criança.

Convidar para ajudar nas tarefas de casa é uma ótima estratégia para passar mais tempo com a criança, podendo suprir as necessidades dela de atenção.

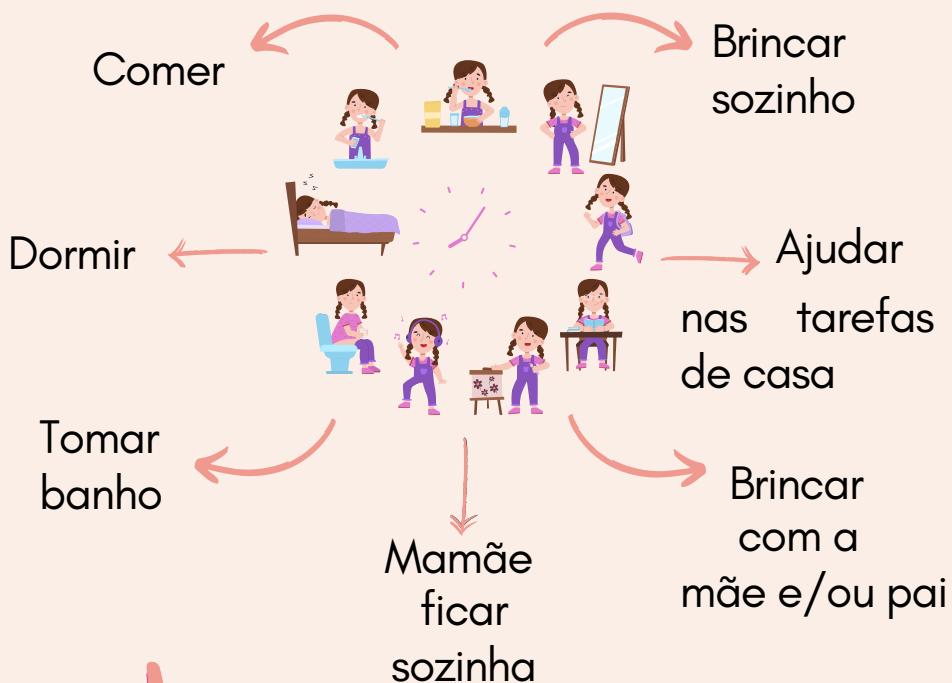
Ajudar na cozinha, varrer, guardar os brinquedos, são ótimos exemplos.



Mostre que confia dando pequenas tarefas adequadas para a idade.

Criar uma **rotina visual** para seu filho, ajuda a organizar as atividades.

Elabore uma rotina com horários para:



 Mas não desenhe na rotina a hora do peito! Mesmo que seu bebê tenha o hábito de pedir peito sempre em determinado horário, ele não deve ter esse lembrete.

E quando ele pedir para mamar no horário de alguma atividade, você pode desviar a atenção dele para a atividade proposta no horário.



## **NÃO CONVERSE SOBRE O DESMAME NA FRENTE DA CRIANÇA!**

Seu filho pode perceber na conversa, ainda que esta seja indireta, as suas intenções. Isto pode dificultar todo processo.

C A P Í T U L O

03

# Retirada gradual das mamadas

Muitas vezes,  
quando as crianças pedem  
para mamar, na verdade o que elas  
querem é ATENÇÃO.

Avalie uma mamada de cada vez. Qual  
necessidade básica precisa ser atendida?  
Está entediado? Quer atenção? Está  
dodói? Descobriu? Atenda!

Então, mesmo que a sua rotina seja  
intensa, tente incluir seu filho em alguma  
tarefa. Assim vocês conseguem passar  
mais tempo juntos, mesmo que você  
demore um pouco mais para concluir-la.

Mas essa estratégia já vimos, certo?



## Feche o acesso rápido!

Troque as blusas decotadas e que permitem fácil acesso ao seio, por aquelas mais estruturadas que exigirão maior esforço para amamentar. Essa estratégia te fará pensar e avaliar a real necessidade de dar de mamar em qualquer situação.

Combinem quando, onde e duração das mamadas!

Vocês podem estabelecer os lugares, horários e situações que estará disponível para mamar.

Exemplos:

Mamar apenas quando estiver sol (essa pode ser uma estratégia para o desmame noturno. No entanto, você ainda poderá ser acordada algumas vezes durante a madrugada).



Combinar de mamar apenas em um local específico (por exemplo só em casa), ou em uma poltrona especial.

Combinar de mamar enquanto você canta uma musiquinha ou contar até 10-20-30.

1 2 3 4



Respeitem os combinados.

Quando o bebê solicitar mamadas fora do que foi acordado entre vocês, acolha!

Mas deixe claro que embora você saiba que ele quer muito mamar, esse não é o momento/local.

Diga que pode oferecer outra coisa, como um colo, um abraço, um carinho. Ofereça algo que para a criança será irresistível!



Acolha o choro. Todo pedido deve ser atendido, mas isto não significa que deve ser aceito!

## **Converse**

É muito importante conversar com seu filho de forma clara. Seja sincera! Explique de forma que ele entenda que não está sendo bom para você, que está difícil!

Seja aberta com ele. É dor? É cansaço? Desconforto?

Invista na comunicação e ajude a criança a nomear seus sentimentos, como: ansiedade, tédio, tristeza, raiva, etc.

Usar ferramentas da educação positiva ajuda muito nessa fase.



C A P Í T U L O

04

# Envolvimento ativo no ambiente social e familiar

Sua criança  
precisa entender que  
existe um mundo além do peito.

Você e sua família podem ajudar, sendo  
um guia para ele nessa nova etapa.

O pai ou outra pessoa de confiança do  
círculo familiar ou amigos, podem mostrar  
o mundo para ele.





Você também pode optar por programar saídas em que a criança terá a oportunidade de interagir com outras crianças (como ir ao parquinho ou marcar um café da tarde com amigas com filhos da mesma idade ou idades próximas, por exemplo). Aulas e atividades relacionadas, por mais que possibilitem que seu filho interaja com outras crianças, não deverão ser consideradas neste contexto, pois a ideia é que a interação entre eles flua sem nada preestabelecido para fazer.

Mostre ao seu filho que existe muito "mais mãe" além do peito. Dedique tempo de qualidade à criança!

Aproveite e realize atividades que antes não eram feitas por ele mamar. **Explore o mundo dele!!!**



E não esqueça de aproveitar o tempo que seu filho estiver sem você para realizar alguma atividade voltada ao seu bem estar ou coisas que não conseguiu realizar desde o nascimento (academia, trabalho, comprar roupas, descansar, novas leituras, novos seriados, fazer trabalho voluntário, etc).



C A P Í T U L O

05

# Missão cumprida: O desmame

O desmame pode despertar um sentimento ambíguo para a mãe. Por um lado a felicidade proveniente de uma sensação de liberdade. Mas por outro, fica o vazio no peito e a percepção que seu bebê cresceu e não depende mais exclusivamente de você!

Sim, seu bebê está crescendo!



E a saudade dos momentos de amamentação pode bater!  
Mas ele continua aí pertinho!

Então abrace-o e beije-o bastante porque ele ainda necessita da sua atenção.

## Hora de celebrar

E, para fechar esse ciclo, você pode juntamente com sua criança, fazer uma celebração de despedida do peito ou "tetê" quando perceber que ele já passa dias sem pedir.



Celebrar comprando um sutiã ou roupas novas sem se preocupar que tem que ser fácil para poder amamentar.

E para matar a saudade deste momento, já pensou em fazer um álbum de fotos de cada fase da amamentação?



Sua criança também pode sentir falta de mamar no peito. E, pode ser que depois de semanas sem mamar, ela peça. Isso é NORMAL.

Acolha, assim como você fez até chegar aqui, no desmame. E continue o incentivando e alimentando sua independência e estima. Até chegar em um determinado momento em que seu filho nem irá pedir mais.



C A P Í T U L O

05

Como saber se  
o desmame está  
no caminho  
certo?

# Instinto!

## Você irá sentir.



Se tudo estiver bem, você estará tranquila e sua criança também. Ela continuará crescendo e se desenvolvendo normalmente e você perceberá que o relacionamento entre vocês se mantém forte.

E não se preocupe! Com a diminuição das mamadas, que ocorrerá gradualmente, seu corpo se adaptará à demanda reduzida, e diminuirá a produção leite sem precisar de medidas de controle.





Assim, o pós-desmame marca uma nova fase no vínculo entre mãe e filho. Esse novo processo continuará sendo único para vocês. Portanto, daqui em diante, vocês desenvolverão novas formas de estabelecer conexão entre si, o que irá fortalecer a união, fazendo com que seu filho continue se sentindo ligado à você.

## Referências

GARCIA, Mães com Ciência por Zioneth. **Conduzindo o desmame gentil passo a passo.** Disponível em: <<https://maescomciencia.com/2017/10/04/desmame-gentil-conduzido-passo-a-passo/>>. Acesso em: 3 jul. 2023.

GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. **Desmame: Fatos e Mitos.** Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2012/12/Desmame-Fatos-e-Mitos.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2012/12/Desmame-Fatos-e-Mitos.pdf). Acesso em: 3 ago. 2023.

MACHADO, João Paulo Fernandes. **Formas de desmame do aleitamento materno: Revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Uberlândia. Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/32995/1/FormasDeDesmame.pdf>. Acesso em: 03 de jul de 2023.

Realização:

