**Aleitamento materno: Gasmig adere à campanha mundial**

O aleitamento materno reduz em 13% a mortalidade até os cinco anos, evita diarreia e infecções respiratórias, diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto e hipertensão, leva a uma melhor nutrição e reduz a chance de obesidade.

Além disso, o ato promove o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê e contribui para o desenvolvimento da cavidade bucal do pequeno.

Com o intuito de colaborar nesta importante jornada das Organizações das Nações Unidas (ONU), a Gasmig entrou com todo o gás na campanha “Agosto Dourado”, que é dedicada à promoção do aleitamento materno.

Yasmin Cortez Rego, colaboradora da Gerência de Infraestrutura Administrativa e Logística, que foi mãe recentemente falou sobre a sua experiência.

"A amamentação tem sido uma experiência incrível, mas desafiadora. Senti uma mistura de alegria e insegurança. Poder amamentar foi uma grande vitória para mim, já que sempre foi um desejo meu. Ver meu filho sendo elogiado em toda consulta por estar ganhando peso e se desenvolvendo bem, apenas com o leite materno, tem sido a minha maior vitória. É um sentimento único, é uma conexão inexplicável ", conta Yasmim.

A colaboradora conta que teve dificuldades, mas que encontrou forças no filho para ultrapassar os obstáculos. Yasmin Cortez relatou que seu filho apresenta APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca), que é uma reação do sistema imunológico a proteínas do leite.

Em função desta alergia, Yasmin conta que precisou alterar sua dieta. "Hoje eu preciso seguir uma dieta restrita por causa da APLV do meu filho. É difícil abrir mão de tantos alimentos, mas saber que meu leite é essencial para ele me faz esquecer de mim mesma e priorizar o que realmente importa agora: a alimentação dele. Ver meu filho saudável e bem alimentado vale qualquer sacrifício”, diz.

Manter a rotina de trabalho com uma criança em fase de amamentação é outra questão para várias mães. A colaboradora da Gasmig conta como faz para equilibrar sua rotina profissional e a amamentação.

"Tento equilibrar a amamentação principalmente com o trabalho. Uso bombinhas para tirar leite. Assim, mesmo quando estou fora, ele ainda pode se alimentar com leite materno”, conta Yasmim Cortes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a recomendação é que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os seis meses de idade. E que, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos sólidos, sigam sendo amamentados até, pelo menos, os dois anos de idade.

Segundo o Ministério da Saúde, o ato de amamentar é bom não só para a saúde do bebê, como também para a saúde da mulher, pois reduz as chances de sangramento pós-parto; ou de desenvolver anemia, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto do coração.

A amamentação ainda colabora com a mulher a perder mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.

Yasmim Cortes deixa um conselho para as mamães não deixarem de amamentar seus filhos. “Não se cobre tanto. Permita-se curtir esse momento. A amamentação é um aprendizado para ambos e, com o tempo, tudo se torna mais natural. Lembre-se de que qualquer escolha que você fizer, ainda será uma ótima mãe”, finaliza.