



A atriz com o marido, David Amaro, e os filhos, Xavier e Olívia, a passear em Vilamoura (em cima) Sofia Arruda já recuperou a forma (em baixo)



ESPECIALISTA ESCLARECE DÚVIDAS

Sofia Arruda CUIDADOS QUE DEVE TER ao amamentar a filha

Um mês após Olívia ter nascido, a atriz descobriu que ela era alérgica à proteína do leite de vaca, que é transmitida através do leite materno.

DE férias em Vilamoura com o marido, David Amaro, e os dois filhos, Xavier, de cinco anos, e Olívia, que faz quatro meses no dia 22 de agosto, Sofia Arruda, de 35, mostrou no areal como recuperou a forma tão rapidamente.

Mas nem tudo correu da melhor forma no pós-parto, pois a atriz revelou recentemente um problema que a bebé tem, com o intuito de poder ajudar outras mães. Sofia partilhou uma foto da pequena Olívia, onde se pode ver o rosto e o corpo cheio de borbulhas, e explicou o que se passava. “A nossa Nenuca faz alergia à proteína do leite de vaca. Nunca pensei em

tal coisa, porque ela mama em exclusivo e nunca lhe dei leite nenhum além do meu. Mas, logo após fazer um mês, ela começou a ficar com borbulhinhas no rosto que ficaram piores a cada dia que passava, e bolçava muito”, escreveu.

Sofia Arruda estava longe de imaginar o que poderia ser. “Eu pensei ‘tem refluxo e a pele está a habituar-se ao meio extrauterino’, mas não. A pediatra do Xavier disse-me para deixar de comer alimentos com proteína de leite de vaca. Eu pensei que era alergia à lactose, mas não, é tudo o que tem proteína de leite de vaca e é a mãe que tem de deixar de



SINTOMAS E PLANO ADEQUADO

Além das borbulhas no corpo, Joana Menezes realça outros sintomas a que deve estar atenta, como é o caso do “refluxo exacerbado, o chamado bolçar em jato, cólicas mais intensas, alterações do trânsito intestinal e até sangue vermelho-vivo nas fezes”. Ela frisa que “a mãe deve ter um plano da nutricionista adaptado para a bebé e para ela, se estiver a dar de mamar”.

comer, porque passa para o leite materno”, explicou.

“Não basta evitar os lácteos”

Para saber os riscos e cuidados que se deve ter com esta situação, a Maria falou com **Joana Menezes**, endocrinologista. Esta explicou que “não se sabe bem a causa desta alergia”, mas não esconde que “tem sido cada vez mais frequente. Talvez os leites de fórmula ou outras coisas que estejam na alimentação e nos lácteos (as rações, os antibióticos das rações das vacas, etc.)”, refere.

Se o bebé tiver alergia à proteína do leite de vaca, “a mãe tem de fazer uma dieta com privação de proteína de leite de vaca, para que não passe

nada na amamentação”, afirma a especialista, que acrescenta: “Em termos de prevenção, é o que hoje podemos fazer. Não basta evitar lácteos. A proteína do leite de vaca pode estar presente em muitos alimentos, ainda que de forma discreta ou oculta. Em muitos produtos alimentares pode encontrar a menção ‘contém traços de leite’ ou ‘pode conter vestígios de leite’. Esta



informação significa que esses produtos podem ter sido manipulados logo após o contacto com produtos lácteos, ou produzidos no mesmo local onde também são produzidos alimentos com leite, de acordo com o folheto da nutricionista Inês Tomada”, diz a médica. ●

Texto: Carla Vidal Dias. Fotos: D.R. e Instagram