

Após um ano,  
já é tempo de usar essas  
mamadeiras para outras  
COISAS



O uso  
prolongado  
da  
mamadeira  
pode estragar  
o sorriso do  
seu filho.

# A HISTÓRIA DE LYNN: “Isto não pode estar acontecendo com minha filha.”



Lynn, com sua filha Megan

“Tenho seis filhos. Durante muitos anos, vi fotografias de crianças com os dentes pretos e cariados e me perguntava como uma mãe podia deixar isso acontecer a seu próprio filho. Na semana passada, levei Megan, minha filha de três anos de idade, ao dentista e percebi que eu era esse tipo de mãe! Os sucos que ela tomava corroeram o esmalte de cinco dentes seus. O lindo sorriso que ela tinha ficou agora com feias coroas prateadas.

Minha primeira reação foi dizer “Ai! Como isto foi acontecer? Não acredito que isto esteja acontecendo com minha filha.” Fiquei histérica no consultório do dentista e chorei durante dois dias.

Fiquei pensando como isso mudaria a vida de Megan. Será que ela ficaria tímida e teria vergonha de sorrir para as pessoas por causa dos dentes? Será que sua personalidade meiga mudaria? Será que ela se esconderia dos outros por sentir vergonha? Fiquei imaginando o que eu poderia ter feito de forma diferente e, então, chorei mais uma vez.

Megan tinha quase dois anos quando seu irmão nasceu. Quando eu dava a ela uma mamadeira com suco, eu ganhava tempo para me desdobrar entre as duas crianças. E ela adorava sucos! Eu sabia que isso não era bom para ela, mas não pensava muito nisso. Afinal, com meus outros filhos mais velhos nada havia acontecido. E era mais fácil entregar os pontos a seus choramingos e gritos que dizer “Chega de suco”. Agora tanto eu quanto Megan estamos pagando o preço desses poucos momentos de sossego e me arrependo por não ter sido mais forte.

Eu amo a Megan. Farei tudo o que for necessário para corrigir esse erro. Agora, quando ela tem sede, eu dou água. Mas... mesmo assim a água pura não consegue competir com o suco. Então torno a água mais divertida seja acrescentando umas pedrinhas de gelo, colocando numa xícara ou caneca engraçada ou acrescentando um canudinho. E nada de refrigerantes. Nas refeições, ela toma leite, mesmo quando come fora.

Não se passa sequer um dia sem que eu olhe para o sorriso de Megan e pense sobre o que aconteceu. Conto para todo o mundo o que aprendi a duras penas: pequenos gestos ao longo do tempo fazem uma grande diferença. E não há dúvida, isso também pode acontecer com você.”

## A LISTA DE LYNN: como proteger o sorriso dos seus filhos

- **Vá eliminando a mamadeira a cada poucos dias. Faça isso aos poucos.**
- **Não permita que seu filho leve a mamadeira para a cama, nem que engatinhe ou ande com a mamadeira.**
- **Sempre coloque seu filho no colo quando der uma mamadeira a ele.**
- **Com as refeições, ofereça canecas ou xícaras.**
- **Gradualmente, vá oferecendo maiores quantidades na caneca e menos na mamadeira.**
- **Não coloque sucos ou refrigerantes em mamadeiras.**
- **Se seu filho não consegue dormir sem a mamadeira, encha-a com água.**
- **Ofereça água no lugar de sucos.**
- **Após as refeições, limpe os dentes do seu filho com um pano umedecido ou com uma escova de dente pequena.**
- **Ajude seu filho a escovar os dentes, ao menos até a idade em que ele já consiga amarrar os próprios sapatos.**



For more information about infant oral health please visit: <http://www.ct.gov/dph/homebyone>  
Cover photography by Michael Young [www.yamstudio.com](http://www.yamstudio.com)  
Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Program

