

## Como ajudar as mulheres a amamentar

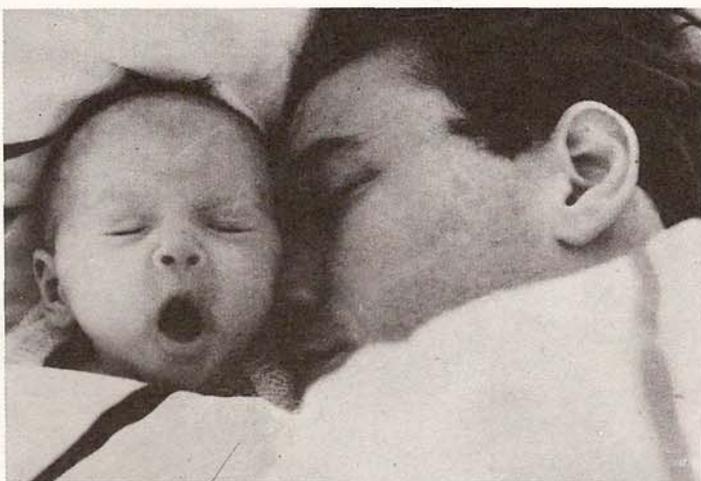
As mulheres precisam de auto-confiança, apoio e conhecimento sobre o funcionamento da amamentação. Todas precisam de famílias, amigos, escolas, serviços de saúde e locais de trabalho que apoiem sua iniciativa de amamentar seu bebê.

Veja algumas coisas que você pode fazer. Selecione e adapte, da lista abaixo, as sugestões que se aplicam à sua situação.

### Mulheres

- Tenha orgulho de amamentar. Fale sobre isso e deixe que outras pessoas a vejam amamentando na sua vida diária. Amamente em público, se isso não a incomoda.
- Reconheça e valorize sua contribuição com o trabalho doméstico, amamentação e cuidados com a criança.
- Forme grupos de apoio para trocar informações práticas sobre amamentação.
- Se você sentiu que houve práticas inadequadas no hospital onde teve seu bebê, que dificultaram sua amamentação ou poderiam reduzir as chances de outras mães amamentarem com sucesso, escreva para a diretoria do hospital relatando o caso e pedindo providências.

### Homens



- Procure saber o máximo possível sobre amamentação antes do seu bebê nascer.
- Pergunte à sua mulher como você poderia apoiá-la melhor. Dividir as tarefas domésticas é fundamental, e não só nesse momento...

## Amamentação e Direitos Reprodutivos



Pouca atenção tem sido dada à importante contribuição do aleitamento materno para a saúde da mulher, na medida em que - além de oferecer uma certa proteção contra o câncer de mama e útero, entre outras coisas - ajuda a controlar sua própria fertilidade.

A amamentação é um direito reprodutivo da mulher e deve ser protegido, apoiado e promovido como tal. Esse é um passo importante para a discussão do pleno exercício de todos os direitos reprodutivos da mulher.

Pesquisas recentes confirmaram que, se a mulher não tiver voltado a menstruar, o bebê for menor de seis meses e estiver mamando com frequência, inclusive à noite, sem complemento de outros alimentos, inclusive água, nem uso de chupetas, a amamentação dá uma margem de segurança de 98% contra uma nova gravidez.

Ou seja, **seguidas todas essas regras, sem exceção**, amamentar pode ser uma forma segura de evitar novas gestações, antes de se iniciar o uso de outros métodos anticoncepcionais.

### Pais e professores

- Estimule as crianças a aprender sobre seu próprio corpo e a sentir-se confortável com ele. Isso vai ajudá-las a construir sua auto-confiança para amamentar - ou apoiar sua parceira na amamentação - quando adultos.
- Incorpore informações sobre amamentação em escolas, especialmente para adolescentes.
- Evite utilizar livros didáticos que contenham imagens ou referências a mamadeiras.