



Apóie uma mãe para que ela possa dar um excelente início de vida ao bebê! Com a amamentação todos ganham!

As Olimpíadas de 2008 acontecem de 8 a 24 de agosto, logo após a Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM), que celebramos todos os anos de 1 a 7 de agosto. Por isso, a WABA - World Alliance for Breastfeeding Action (Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno) aproveita a oportunidade para pedir mais apoio às mães que travam batalhas diárias para atingir o "padrão ouro" na alimentação de seus filhos pequenos. Não é fácil amamentar o bebê exclusivamente durante os seis primeiros meses de vida, e, depois desse período, continuar amamentando até os dois ou mais anos de idade junto com os alimentos complementares.

Os objetivos da SMAM 2008 são:

- Aumentar a conscientização sobre a necessidade e a importância de prover apoio à mulher para amamentar
- Disseminar informação atualizada sobre como apoiar a mulher no período da amamentação
- Incentivar a criação de condições de excelência para prover apoio à mulher em todos os CÍRCULOS DE APOIO

As mães merecem e precisam de:

- Escuta com empatia²
- Informação básica, correta e no momento oportuno³
- Ajuda prática oferecida por pessoas capacitadas⁴
- Incentivo

“Se o assunto é amamentar, apoio à mulher em primeiro lugar” foi o tema escolhido para a campanha deste ano no Brasil. Seu autor, Antonio Sena, merece uma **MEDALHA DE OURO!**”



Aline, coordenadora da IBFAN Rio, com seu marido e os filhos Arthur e Bibiana: “Quando amamentei Arthur, hoje com cinco anos, tive todo apoio de meu marido e de minha mãe. Atualmente, amamentando Bibiana, continuo com o apoio dos dois e também do próprio Arthur, que me ajuda inclusive a tirar leite quando preciso”.

A necessidade de apoio à mulher

Um atleta olímpico precisa de apoio da família, dos amigos, da comunidade e dos patrocinadores para ser bem sucedido nas competições. Da mesma forma, uma mãe precisa de apoio para amamentar. Tanto o atleta quanto a mãe enfrentam vários desafios. Entre os desafios para a mãe que amamenta estão: a necessidade de superar as informações incorretas, manter a amamentação enquanto trabalha fora de casa, lidar com as situações de emergência e, ainda mais importante, superar a falta de confiança sobre sua capacidade de amamentar. Acreditar em si é um componente fundamental para o sucesso tanto do atleta quanto da mãe.

O apoio que a mãe recebe pode ser algo formal, como uma consulta ao profissional de saúde, ou informal, como um sorriso de aprovação de outra mãe. O apoio pode vir de diversas pessoas e setores - profissionais de saúde, políticas públicas e equipes de hospitais, parteiras, aconselhadores em lactação, mães capacitadas, grupos de apoio na comunidade, amigos e família.

Que tipo de apoio à mulher funciona?

Uma recente revisão da Fundação Cochrane⁶ avaliou 34 pesquisas feitas em 14 países sobre os efeitos do apoio na duração da amamentação e da amamentação exclusiva. Os resultados mostram que todas as formas de apoio, profissional ou de pessoas leigas, analisadas em conjunto, aumentaram a duração da amamentação de maneira expressiva e tiveram um efeito ainda maior sobre a duração da amamentação exclusiva (Britton e col., 2007). A capacitação de equipes de hospitais por meio do curso de 18 horas da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) prolongou de forma significativa o aleitamento materno exclusivo.

A proposta da OMS e do projeto Linkages, denominada Estratégias para Promoção e Apoio do Aleitamento Materno com Base Comunitária para os Países em Desenvolvimento (WHO & Linkages, 2003), cita várias revisões sobre evidências quanto ao apoio às mães. Sikorski e col. (2002) identificaram 20 estudos sobre apoio à amamentação em 10 países que revelam um efeito benéfico significativo sobre a amamentação e, ainda maior, sobre a amamentação exclusiva. Os aconselhadores leigos mostraram ser mais efetivos para o aumento na duração da amamentação exclusiva, enquanto os aconselhadores profissionais foram mais efetivos para aumentar a duração da amamentação.

O relatório do projeto Linkages (Green, 1999) cita numerosos estudos que relatam o impacto de práticas hospitalares sobre o aumento das taxas de amamentação exclusiva, entre elas:

- Aconselhamento e materiais de apoio sobre amamentação, distribuídos no momento da saída da maternidade
- Capacitação da equipe do hospital em manejo da lactação
- Visitas domiciliares

Se você fez alguma coisa para apoiar uma mulher que planejava amamentar ou que já havia amamentado anteriormente, você merece uma MEDALHA DE OURO.

Como apoiar uma mãe para amamentar?

É desejável que as crianças sejam amamentadas. A amamentação proporciona o melhor início de vida possível em todas as localidades. Mesmo nos países desenvolvidos, a falta da amamentação está associada a um maior risco para a saúde e sobrevivência dos bebês. A alimentação com outro leite que não o materno está associada a taxas mais elevadas de mortes na infância. O início precoce e a amamentação exclusiva podem salvar mais de um milhão de bebês (WABA, 2007). As crianças que não são amamentadas, quando comparadas a crianças amamentadas exclusivamente, não se desenvolvem de forma adequada. Elas podem apresentar menos saúde, maior taxa de mortalidade infantil e menor desempenho em testes de quociente de inteligência.

As mães e as comunidades também se beneficiam quando as crianças são amamentadas. O câncer de mama é mais comum entre as mulheres que nunca amamentaram ou que amamentaram por pouco tempo. O período menstrual retorna mais cedo entre as mulheres que não amamentam e, como consequência dos menores intervalos entre as gestações, pode haver um aumento nos problemas de saúde para a mãe e para a criança.

A amamentação exclusiva leva à diminuição dos custos econômicos para as famílias, comunidade, sistema de saúde e meio ambiente.

O que é APOIO?

“Apoio é incondicional. É escutar, não julgar, não contar sua própria história. Apoio é não oferecer conselho. É oferecer um lenço, um toque, um abraço... preocupar-se. Nós estamos aqui para escutar... não para realizar milagres.

Estamos aqui para ajudar uma mulher a identificar suas opções... não para dizer a ela que opção escolher.

Estamos aqui para discutir os caminhos com uma mulher... não para seguir o caminho por ela.

O apoio ao aleitamento materno é importante porque com ele todos ganham!

A amamentação é, com toda razão, conhecida como o Padrão Ouro da Alimentação Infantil. O ouro é reconhecido como algo precioso em várias culturas e por isso é valorizado e protegido. Como você se sentiria ao receber cobre em vez de ouro? Então, é isso o que ocorre quando o leite materno é substituído por produtos industrializados.

Cinco anéis coloridos simbolizam as Olimpíadas e a rede internacional de atletas e países. A SMAM 2008 utilizará cinco CÍRCULOS coloridos para representar os tipos de apoio com que uma mãe que amamenta pode contar para ajuda e incentivo. Esses círculos de apoio se superpõem, interagem e se fortalecem mutuamente, tendo como foco o círculo central.



CÍRCULO: as mulheres no centro

As mulheres não só recebem apoio de várias pessoas como também garantem e oferecem apoio de maneira ativa. Elas têm um papel central em todos os CÍRCULOS. Um apoio forte nos círculos externos cria um poder maior no centro, que se irradia para os demais círculos de apoio. A poderosa rede de organizações de apoio mãe a mãe em todo o mundo, fundada e mantida por mulheres, é uma demonstração vital desse conceito.

Ao longo da história, as mulheres compreenderam o valor da ligação com outras mulheres: aprender novas habilidades, compartilhar os bons momentos, aprender mutuamente em momentos de desafio. Em sociedades tradicionais, a rede era composta por membros da família expandida - mães, avós, irmãs e tias - e todos estavam próximos e facilmente acessíveis.

O papel das mulheres ampliou de maneira considerável e hoje vai além da casa e da família. Essa expansão de papéis aumenta a necessidade da atuação em redes. Infelizmente, muitas mulheres hoje em dia não podem contar com uma rede de apoio. Os membros da família expandida muitas vezes não moram perto. Assim, as mulheres precisam contar com pessoas que não seus familiares e, quando disponíveis, com inovações tecnológicas tais como o telefone e a internet. Quando todos os círculos são fortes e oferecem apoio consistente às mães na amamentação o resultado é um fortalecimento real das futuras gerações.

A meta que desejamos alcançar é que, independente do rumo tomado pelo círculo central, uma mulher receba apoio positivo e empático para sua experiência de amamentação.

Estamos aqui para ajudar uma mulher a descobrir sua própria força... não para resgatá-la e deixá-la ainda mais vulnerável. Nós estamos aqui para ajudar uma mulher a descobrir que ela pode ajudar a si mesma... não para assumir a responsabilidade por ela. Aqui estamos para ajudar uma mulher a aprender a eleger... não para dizer a ela que é tranquilo tomar decisões difíceis.”

Autor Anônimo⁵

“A troca de experiência no grupo de apoio pode ser fundamental para uma amamentação segura”. - grupo de mães Matrice, São Paulo.



Reunião de mães do grupo Matrice.

CÍRCULO: Família e rede social

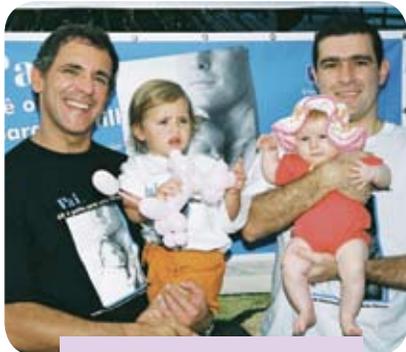
Todas as mulheres têm laços e interagem com familiares, amigos e vizinhos, além de manterem outros relacionamentos na comunidade. Esse círculo de contatos sociais e familiares difere conforme cada mulher em particular, sua cultura, situação de vida, nível socioeconômico e atividades.

A família compõe uma rede de apoio imediata e contínua, a começar pelo pai da criança, seja ele o marido, companheiro, namorado ou outra condição (Pisacane e col., 2005). Esta rede ainda pode incluir sua mãe, suas irmãs e parentes próximos. O apoio estende-se para além da família imediata, podendo incluir seus amigos e vizinhos e outras pessoas que ela encontra na comunidade.

Amamentar com conforto e tranquilidade em alguns locais pode ser um desafio quando a sociedade não aceita a amamentação como uma prática natural. Apoiar a amamentação também significa dar ajuda e incentivo para que mãe e bebê estejam juntos em todos os locais possíveis.

As mulheres são influenciadas, positiva ou negativamente, pelo que vêem, lêem e ouvem nos diversos meios de comunicação disponíveis em sua cultura ou sociedade. Um círculo de rede social forte pode ajudar a reduzir as influências negativas ao oferecer apoio quando necessário.

“O pai, já está comprovado, quando apóia a amamentação, esta é mais exitosa. Mas não é só isto: a mulher se sente respaldada, o homem se vincula ao seu filho e toda a sociedade é beneficiada. Os profissionais de saúde devem estar atentos para possibilitar e incentivar a participação do homem a vivenciar sua paternidade. Com isto, não teríamos somente amamentações mais prazerosas, mas sociedades mais solidárias e fraternas.”
- Marcus Renato de Carvalho, pediatra, docente da UFRJ e pai da Clara e da Sophie.



Campanha anual para valorização do cuidado paterno, realizada desde 2003 no Rio de Janeiro. Pais estão mais mobilizados e disponíveis para serem cuidadores de seus filhos e mulheres.

CÍRCULO: Cuidados de saúde

Os serviços e profissionais de saúde podem causar impacto direto ou indireto sobre a amamentação. Os profissionais de saúde são membros respeitados da sociedade, por isso o que eles sabem e fazem no trabalho e em situações sociais pode influenciar comportamentos de saúde. A promoção da alimentação ideal para o bebê durante cada fase da vida é fundamental para que as mulheres sejam bem sucedidas na amamentação.

A OMS e o Unicef reconhecem essas necessidades e apóiam as ações, principalmente por meio da Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), que foi revisada e atualizada para ajudar os países e as instituições a fortalecerem suas práticas de apoio à amamentação. As informações sobre os novos materiais, de 2008, estão disponíveis no site da OMS.⁷

Além da IHAC, há necessidade de ajuda especializada e prática por parte de todos os profissionais de saúde que tenham contato com mães e bebês. A WABA está trabalhando no sentido de ajudar a iniciar a capacitação dos profissionais de saúde em aconselhamento e manejo clínico da amamentação em vários países.

No Brasil, a Rede Nacional de Bancos de Leite Humano também cumpre importante papel no apoio às mulheres durante a amamentação.

“Os Bancos de Leite Humano são centros de apoio à amamentação que oferecem orientações sobre a técnica da amamentação, enfatizam as vantagens do aleitamento materno e ajudam as mulheres a resolver suas dificuldades e problemas com as mamas. Apóia também as mães separadas dos seus filhos para a manutenção da lactação. Todas as mulheres que possuem leite excedente são orientadas para se tornarem doadoras.”

- Maria José Mattar, neonatologista, coordenadora do Banco de Leite Humano do Hosp. Mat. Leonor Mendes de Barros, São Paulo, SP.

“A mãe prematura do bebê prematuro: reconhecê-la, compreendê-la, valorizá-la, apoiá-la... esta é a nossa missão...”
- Luis Mussa Tavares, neonatologista e poeta dos pequeninos, Campos dos Goytacazes, RJ.



Siomara, que coordenou muitas SMAM, amamentando Gabriela de dois anos: “Na amamentação o fundamental foi a ajuda prática da fono Maria Teresa Sanches e a minha força de vontade. Tive uma mega produção de leite, Gabriela mamava, meu companheiro André sugava, eu fazia ordenha várias vezes ao dia... o bom foi que pude abastecer os Bancos de Leite Humano por 6 meses.”



Tamires, com sua bebê Maytê, que nasceu com 1.175 gramas. Luis Tavares as fotografou e assim relatou o momento: “Com apoio e boa vontade, o impossível se dilui em esquecimentos e as possibilidades se revelam cada vez mais bem definidas.”

A falta de amamentação afeta a criança, a mãe, a comunidade e o sistema de atenção à saúde.

Bebês e crianças não amamentados têm maior risco de:

- Morte
- Infecção respiratória
- Diarréia
- Outras infecções
- Obesidade
- Diabetes
- Asma e chiado
- Câncer na infância
- Nota mais baixa em testes de QI
- Desenvolvimento inadequado

Mães que não amamentam são mais suscetíveis a:

- Câncer de mama e de ovário
- Diabetes tipo II
- Retorno mais precoce dos ciclos menstruais e da fertilidade
- Menor intervalo entre as gestações
- Dificuldades no preparo de fórmulas infantis e na higiene de mamadeiras
- Sobrecarga financeira decorrente do gasto com outros leites e combustível para seu preparo

Comunidades e sistemas de saúde sofrem os efeitos da falta de amamentação devido a:

- Aumento nos custos de tratamento de infecções, obesidade, diabetes e outras doenças crônicas
- Aumento nos custos da falta das mães no trabalho por causa de filhos doentes
- Impacto ambiental negativo com o descarte cada vez maior de latas e embalagens
- Custos diversos dos alimentos utilizados em substituição do leite materno

CÍRCULO: governo e leis

Políticas e leis governamentais são muito importantes no apoio às mulheres em vários aspectos de suas vidas. Os governos têm autoridade para elaborar as leis, resolver litígios e aprovar decisões administrativas. Leis e políticas públicas são necessárias para apoiar as mães que amamentam. Quando os governos implementam o Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno e as demais resoluções posteriores da Assembléia Mundial da Saúde⁸, as mães são protegidas contra as influências comerciais que enfraquecem o sucesso na amamentação.

A OMS e o Unicef propõem quatro áreas de apoio para uma amamentação bem-sucedida:

- O sistema de saúde pode proporcionar um cuidado humanístico, centrado na mulher, para todo par mãe-bebê, e dar atenção às políticas que causam impacto sobre ambos.
- A capacitação do profissional de saúde pode apoiar diretamente as mulheres por meio de práticas apropriadas e cientificamente embasadas, humanas e culturalmente sensíveis.
- O Código Internacional, as subseqüentes resoluções da AMS e a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL) apóiam as mulheres, não permitindo propagandas falsas e mensagens enganosas.
- A mobilização da comunidade, em especial, o apoio mãe a mãe e o de outros amigos empoderam e informam as mulheres.

“É dever do Estado garantir a saúde da população e o incentivo ao aleitamento materno é o primeiro passo para essa garantia. Sendo assim, a promoção, proteção e apoio do aleitamento materno tem sido uma prioridade do governo brasileiro desde a década de 1980. Cabe ao governo federal elaborar as diretrizes políticas e técnicas para a promoção da amamentação no País e apoiar os estados e municípios na implementação de estratégias que aumentam as prevalências do aleitamento materno.”

- Elsa Regina Justo Giugliani, coordenadora da Área de Saúde da Criança e Aleitamento Materno, Ministério da Saúde.

“A NBCAL, que em 2008 completa 20 anos, é um importante instrumento legal para proteger a amamentação do marketing irresponsável de produtos que competem com o aleitamento materno. O seu cumprimento por parte dos empresários, comerciantes e profissionais de saúde é um dever de cidadania. As mulheres que mais entendem de leite, porque são mães e amamentam, com

o apoio dos pais, familiares, e da sociedade em geral, podem fazer valer a Lei.”

- Rosana De Divitiis, coordenadora da IBFAN Brasil, Jundiaí, SP.

CÍRCULO: local de trabalho e emprego

“Toda mãe é uma mulher trabalhadora” Esta frase descreve a realidade da vida de uma mãe. Ser mãe significa ser responsável pelo cuidado e o bem-estar dos filhos. É um trabalho que toma tempo, energia e atenção – a amamentação exclusiva de bebês menores de 6 meses implica em média 11 mamadas em 24 horas, dia e noite (Hörnell et al., 1999). Mas a amamentação também é um processo eficiente. A produção de leite ocorre nas 24 horas do dia, ao mesmo tempo em que a mãe trabalha, relaxa e dorme.

É muito mais fácil para as mães amamentarem em um ambiente com pouco estresse. Elas se beneficiam com a redução temporária da carga de trabalho em casa e no emprego, tendo assim mais tempo e energia para a amamentação.

Os três componentes do apoio para as mulheres que amamentam no local de trabalho são:

- Pausa para amamentar ou extrair o leite materno durante o horário de trabalho;
- Sala acessível, limpa e tranqüila para que a mulher possa amamentar e/ou extrair o leite materno;
- Atitude de prioridade à amamentação da parte de todos, familiares, colegas de trabalho e patrões.

As políticas de proteção à maternidade que proporcionam a garantia do emprego, licença-maternidade remunerada, pausas para amamentar, creches no local de trabalho ou nas proximidades, proteção contra a discriminação e horários flexíveis com opção de meio turno de trabalho são uma excelente estrutura de apoio. Neste contexto, a “equipe” das mulheres trabalhadoras - desde o bebê amamentado até o patrão que facilita o horário e o espaço para amamentar no local de trabalho – estará apoiando as mães. Sua atitude positiva estimula a mulher a buscar e manter o “padrão ouro” da alimentação infantil e aleitamento materno.

“Para o sucesso da prática de amamentar da mulher que trabalha e amamenta é essencial que ela tenha direito a uma legislação trabalhista adequada, consiga espaço e tempo apropriados para amamentar e ordenhar no local de trabalho, e tenha apoio de todos que a rodeiam. Como muitas mulheres não possuem os benefícios da legislação, é muito importante que todas sejam orientadas desde a maternidade sobre como extrair e armazenar corretamente o leite materno.”

- Marina Rea, pesquisadora do Instituto de Saúde, São Paulo, e da Rede IBFAN.

Natália, doula e membro da IBFAN, amamentando Helena aos 2 anos de idade, acompanhada do seu sobrinho Rafael: “Estar com a minha família e amigos por perto me deu a tranqüilidade para me entregar e amamentar a Helena pelo tempo que desejei, sem me sentir sozinha por isso.”



Aline, nora de Josy, ex-coordenadora da IBFAN Brasil, amamentando Carlos de 8 meses: “Minha vontade, meu prazer em amamentar e o apoio que recebi somaram para que o Carlos esteja amamentando até hoje e escolha mamar até quando quiser.”

CÍRCULO: situações de emergência e exceções.

Quando uma mãe fica estressada devido a algum acontecimento fora de seu controle, aumenta sua responsabilidade com os filhos, porque sua preocupação passa a ser com a sobrevivência, além da alimentação. Ela pode precisar de um abrigo seguro, alimentos e roupas, de comunicação com os familiares, ajuda das instituições de apoio, redes legais e profissionais de saúde.

Durante os desastres naturais ou em áreas afetadas por guerras e conflitos, as famílias são expulsas de suas casas e comunidades e, muitas vezes, partem para locais desconhecidos. As agências sociais que cuidam de crianças e de famílias podem apoiar a mãe que amamenta oferecendo os itens que ela necessita: alimentos, água e roupas suficientes. Nestas situações, o leite materno pode ser o único alimento seguro disponível para a criança.

Orientação operacional para os que apóiam mulheres e crianças em situações críticas pode ser encontrada em www.enonline.net.

Uma mãe envolvida numa crise familiar (como divórcio ou tutela dos filhos) também precisa de sistemas de apoio. Materiais escritos e pessoas especializadas devem estar à disposição para informar e oferecer testemunho sobre a necessidade que o bebê tem de sua mãe e os riscos de dar ao bebê outros alimentos em substituição ao leite materno.

Uma família que precisa lidar com problemas de saúde também tem necessidades especiais. Centros de lactação e outros setores de um hospital podem informar os pais e familiares sobre a política de acompanhamento durante a internação hospitalar de crianças pequenas, sobre o direito dos filhos de visitar sua mãe hospitalizada, além de ajudar a mãe a realizar ordenha das mamas durante o período em que ela está impossibilitada de amamentar. O apoio a uma mãe HIV-positivo constitui um desafio para ela e para quem a auxilia. Quando não é possível alcançar uma alimentação de substituição que seja adequada, factível, acessível, segura e sustentável (AFASS)⁹, recomenda-se que as mulheres infectadas pelo HIV amamentem de forma exclusiva durante os primeiros seis meses de vida do bebê (WHO, 2007).¹⁰ Merecem uma MEDALHA DE OURO as organizações, os governos e as pessoas que oferecem apoio às mães que se encontram diante de uma crise ou situação de emergência.

Embora todas as mulheres enfrentem desafios e precisem de apoio, uma mãe em situação financeira crítica enfrenta um conjunto de desafios. A situação adversa, neste caso, inclui a falta de educação escolar, recursos, infra-estrutura e elementos mais básicos, junto com a dificuldade de acesso a serviços de saúde, escassez de alimentos, carência de grupos de apoio, além da inibição para conversar sobre as mamas e a amamentação. Essas condições podem existir independentemente de a mãe viver em país desenvolvido ou em desenvolvimento. As mulheres que amamentam por tradição precisam ser protegidas contra as forças que enfraquecem o aleitamento materno, como a propaganda.

“Nas situações de emergência, o apoio, no seu sentido mais amplo, é fundamental para a mulher que amamenta: cuidado emocional, atenção ao sofrimento, ajuda especializada em amamentação, cuidados médicos, um local especial para si e sua família e pessoas que a ajudem a obter água e alimentos. Porque a amamentação é decisiva: ela salva a vida dos bebês!”
- Ana Júlia Colameo, pediatra, IBFAN Brasil, São Paulo.

Kathia amamentando seu filho Pedro, de 6 meses, foi fotografada pela enfermeira obstetrix Fernanda Sá, que também amamentou seus dois filhos e é membro da rede IBFAN.



“As formas tradicionais de apoio para amamentar foram enfraquecidas e estão ameaçadas pelas forças da globalização, modernização e industrialização.” WABA, Declaração GIMS, 2007

A Declaração de Innocenti 2005 conclama todos os setores envolvidos para que “Fortaleçam as mulheres em seus direitos e como mães e provedores apóiem e informem outras mulheres sobre o aleitamento materno.”



Mais de 1.000 mães amamentando junto à Baía do Guajará, na abertura do X Encontro Nacional de Aleitamento Materno promovido pela IBFAN Brasil e AMAMEN, em maio de 2008, Belém, PA (Foto: Jô Lucena).

Atividades de Apoio

CÍRCULO 1 - O que as mulheres podem fazer:

- Procurar aprender sobre a amamentação.
- Pedir apoio e oferecê-lo a outras mulheres.
- Cuidar de suas necessidades de saúde e nutrição durante a gravidez e a lactação.
- Conversar com mulheres que tiveram experiências positivas de amamentação.
- Frequentar um grupo de mães ou outra entidade de apoio similar.

CÍRCULO 2 - O que a família e a rede social podem fazer:

- Oferecer apoio prático à mulher que amamenta; preparar a comida; ajudar a cuidar dos filhos maiores ou nas tarefas domésticas.
- Aprender sobre o aleitamento materno para ajudar a mãe a evitar ou a reconhecer as dificuldades e a enfrentá-las imediatamente.
- Acreditar na capacidade da mãe para amamentar.
- Providenciar meio de transporte para que a mãe possa participar das reuniões do grupo de apoio ou visitar um aconselhador em amamentação.
- Escrever cartas aos jornais e revistas em defesa do aleitamento materno e para corrigir informações erradas.

CÍRCULO 3 - O que os profissionais e serviços de saúde podem fazer:

- Aprender como começar um grupo de apoio às mães na maternidade.
- Realizar cursos de aconselhamento em amamentação ou outro tipo de capacitação em manejo da lactação para seus colegas ou funcionários.
- De forma ativa, solicitar que lideranças médicas e políticas apóiem a IHAC em todas as maternidades.
- Identificar especialistas em lactação em sua comunidade e qual a melhor forma de fazer contato com eles.
- Incluir habilidades de aconselhamento e apoio à amamentação em todos os cursos de capacitação de trabalhadores da saúde.

CÍRCULO 4 - O que pode ser feito com relação aos governos e à legislação

- Falar ou escrever para elaboradores de políticas sobre a importância do apoio ao aleitamento materno.
- Defender a existência de leis que ponham em prática o que prevê o Código Internacional da OMS e Unicef, as subseqüentes Resoluções da Assembléia Mundial da Saúde e a NBCAL.

- Participar de coligações locais de aleitamento materno e ser um elemento ativo em suas ações.
- Enviar informações sobre a IHAC a administradores e gestores de hospitais e maternidades.
- Fazer circular uma petição para que sejam oferecidos incentivos como isenção ou redução de impostos municipais aos locais de trabalho que apóiem mães que amamentam.

CÍRCULO 5 - O que pode ser feito nos locais de trabalho e emprego

- Como empregador, manter um local adequado às mães para amamentar e/ou para extrair e armazenar o leite materno.
- Trabalhar com organizações comunitárias locais em apoio ao aleitamento materno no setor de trabalho informal.
- Como cuidador de um bebê que está sendo amamentado, aprender o que é preciso para a manutenção do aleitamento materno.
- Como elemento da família, facilitar as tarefas domésticas para a mãe que amamenta e trabalha fora.
- Escrever aos legisladores para apoiarem uma legislação em prol da licença-maternidade remunerada ou a extensão dessa licença e de leis que incentivem a existência de locais de trabalho que ofereçam o apoio necessário às mães que amamentam.

Cinco regras de ouro no apoio ao aleitamento materno

- Tratar a situação de cada mãe e bebê como individual e única; ser sensível às necessidades da mãe que amamenta.
- Escutar com empatia para conhecer as preocupações maternas; evitar falar, a não ser para esclarecer; oferecer informações suficientes para que as mães façam suas próprias escolhas.
- Assegurar que pais e familiares estejam bem informados para que possam apoiar a mulher que amamenta.
- Responsabilizar governos, locais de trabalho e sociedade pela criação de um ambiente em que a mulher seja totalmente capaz de optar pelo aleitamento materno e de manter sua decisão.
- Acreditar que toda mulher é capaz de amamentar com sucesso e dizer isso a ela; por outro lado, reconhecer quando uma mulher precisa de mais ajuda do que aquela que você pode oferecer.

Referências:

- Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 1.
- World Health Organization and LINKAGES. Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries. WHO: 2003.
- Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2002.
- Green, C.P. Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research. AED, The LINKAGES Project: 1999.
- WABA 2007 WBW Action Folder.
- Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. Pediatrics 2005; 116(4): e494-e498.
- Hörnell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. Acta Paediatrica 88:203-11.
- WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006."

Notas da edição brasileira:

1- No Brasil, todo ano, os grupos e pessoas interessadas em aleitamento materno e que participam das listas de discussão pela internet sugerem frases para servir de slogan da SMAM, que depois são submetidas à votação. Em 2008, as seguintes frases foram sugeridas e 302 pessoas votaram: "Se o assunto é amamentar, apoio à mulher em primeiro lugar" (47,68%); "Amamentação: apoio à mulher vale ouro" (24,83%); "Apoiar a mulher na amamentação, gesto campeão" (13,91%); "Apoio à mulher na amamentação: medalha de ouro" (7,62%); "Pra ser campeão em amamentação, apoio à mulher é uma condição" (5,96%). O autor da frase vencedora, Antonio Sena, participa da L-materno, uma lista de discussão pela internet; é psicólogo e coordena o setor de Gestão de Trabalho e Educação na Saúde da Maternidade Municipal de Contagem, MG, que é Amiga da Criança.

2- EMPATIA significa ouvir e aceitar o que outra pessoa pensa e sente; é colocar-se no lugar do outro.

3- MOMENTO OPORTUNO é apoiar no momento em que a pessoa necessita de ajuda, não deixar para depois. Também pode abranger os momentos em que a pessoa teria mais interesse em determinado assunto, no sentido de aproveitar a oportunidade de um encontro com uma gestante, uma mãe, uma adolescente etc.

4- AJUDA PRÁTICA é aquela que de fato contribui para resolver uma situação de aleitamento materno, por exemplo, ajuda logo após o parto, ajuda para que a posição e pega sejam adequados, ajuda para realizar uma ordenha; também é importante a ajuda prática que deixa a mulher mais confortável, mais descansada, tais como auxílio nas tarefas domésticas e no cuidado de outros filhos.

5- Publicado no site www.aleitamento.com, em 24/9/2003.

6- FUNDAÇÃO COCHRANE é uma organização científica que promove revisões de estudos metodologicamente bem conduzidos. Desta forma, é possível verificar quais são as ações que realmente funcionam e isso nos ajuda na tomada de decisão. O acesso é gratuito por intermédio da www.bireme.br.

7- <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html>.

8- O Brasil foi um dos primeiros países a aprovar um código nacional abrangente em 1988, depois revisado em 1992 e em 2000 - a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL). Hoje em dia, a NBCAL é composta pela Portaria 2.051 do Ministério da Saúde (de 2001) e as Resoluções RDC 221 e 222 da ANVISA (de 2002), regidas pela Lei 11.265 sancionada pela Presidência da República (2006).

9- ACEITÁVEL: a mãe não identifica barreiras para substituir a amamentação. As barreiras podem ter razões culturais ou sociais ou o medo do estigma ou discriminação. FACTÍVEL: a mãe ou a família tem tempo, conhecimento, habilidades e outros recursos adequados para preparar os alimentos de substituição e para alimentar a criança até 12 vezes em 24 horas. ACESSÍVEL: a mãe e a família, com o apoio necessário da comunidade ou do sistema de saúde, podem arcar com os custos para compra/produção, preparo e uso dos alimentos de substituição, incluindo todos os ingredientes, combustível, água limpa, sabão e equipamentos, sem comprometer a saúde e nutrição da família. SUSTENTÁVEL: há disponibilidade de um

suprimento contínuo e ininterrupto e um sistema de distribuição confiável para todos os ingredientes e produtos necessários a uma alimentação de substituição segura, durante todo o período que a criança necessitar, até um ano de idade ou mais. SEGURA: há condições para que os alimentos de substituição sejam armazenados e preparados de forma correta e higiênica e oferecidos em quantidades adequadas, por meio de mãos e utensílios limpos, preferencialmente xicaras.

10- No Brasil, medidas para prevenir a contaminação das crianças por meio do aleitamento materno foram publicadas na Portaria nº 97/1995. Ela recomenda que as mães HIV-positivo não amamentem, contra-indica a amamentação cruzada e propõe como alternativas a fórmula infantil ou o leite humano pasteurizado, inclusive da própria mãe.

Créditos

O Folheto para Ação original em inglês resultou da colaboração entre 14 países que acreditam na importância e no poder do Apoio à Mulher.

Coordenadoras: Rebecca Magalhães e Paulina Smith. **Redatores:** Rebecca Magalhães, Melissa Vickers, Virginia Thorley, Miriam Labbok, Jennifer Yourkavitch, Dr. Prashant Gangal, Chris Mulford, Cindy Garrison. **Colaboradores:** Rae Davies, Mary Hurt, Rukhsana Haider, Luann Martin, Beth Styer. **Revisores:** Judiann McNulty, Jennifer Hicks, Linda Parry **Editores:** Judy Torgus, Melissa Vickers, Rebecca Magalhães, Paulina Smith. **Grupo de revisores da WABA:** Michael Latham, Sallie Page-Goetz, Hiroko Hongo, Louise James, Qamar Naseem, Dr. Raj Anand, Veronica Valdes, Maryanne Stone-Jiménez, Pushpa Panadam, National Coordinator/BFHI/Nigeria, James Achanyi-Fontem, Els Flies, Chris Mulford, Felicity Savage e Julianna Lim Abdullah. **Produção:** Susan Siew, Julianna Lim Abdullah, Cheah Ling Ling e Adrian Cheah. O projeto foi financiado por the Dutch Ministry of Foreign Affairs (DGIS) and Swedish International Development Cooperation.

Edição brasileira

Tradução de Regina Garcez, colaboradora da IBFAN Brasil. Revisão e adaptação de Tereza S. Toma, médica pediatra, pesquisadora do Instituto de Saúde e membro da IBFAN. Agradecimentos a: Aline Sudo, Josy Pereira, Fernanda Sá, Marcus Renato de Carvalho, Luis Tavares, Natália Monteiro, grupo Matrice, Daphne Rattner, Siomara Siqueira, Jô Lucena, Marina Rea, Elsa Giugliani, Maria José Mattar, Ana Júlia Colameo, Rosana De Divitiis e Lucélia Fernandes.

A WABA - World Alliance for Breastfeeding Action (Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno) é uma rede mundial de pessoas e organizações preocupadas com a proteção, a promoção e o apoio ao aleitamento materno em todo o mundo, com base nas Declarações de Innocenti, nos Ten Links for Nurturing the Future e na Estratégia Global para a Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância. Seus principais parceiros são a IBFAN - International Baby Food Action Network (Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar), a La Leche League International (LLL), a International Lactation Consultant Association (ILCA), a Wellstart International e a Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). A WABA é consultora do UNICEF e uma ONG com status de consultora especial do Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC).

WABA e IBFAN não aceitam patrocínio de qualquer espécie de empresas que produzem substitutos do leite materno, equipamentos relacionados e alimentos complementares. A WABA incentiva todos os participantes da Semana Mundial do Aleitamento Materno a respeitarem e seguirem essa posição ética.

Informações e acesso a materiais da SMAM 2008

WABA Secretariat

P O Box 1200
10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655
waba@streamyx.com
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

IBFAN Brasil

www.ibfan.org.br

Senac São Paulo

www.sp.senac.br/amamentacao

Assessoria técnica

Apoio

Realização



IBFAN - Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar



o conhecimento transforma

