



Se o assunto é
amamentar, apoio
à mulher em
primeiro lugar.

A WABA - World Alliance for Breastfeeding Action

- é uma aliança mundial que congrega grupos e pessoas interessadas em proteger, promover e apoiar o aleitamento materno.

Em 1992, a **WABA** lançou a **Semana Mundial de Aleitamento Materno - SMAM** - para manter viva a chama em prol da amamentação, prática que é tão vital para a saúde das mulheres e crianças.

Desde então, a cada ano a **WABA** elege um tema relacionado à amamentação para ser celebrado em todo o mundo, de 1 a 7 de agosto. Este ano, o tema escolhido foi o APOIO à mulher que amamenta.

www.worldbreastfeedingweek.org

| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

O leite materno protege as crianças contra infecções e diabetes e previne algumas doenças na vida adulta.

Amamentar protege as mulheres contra o câncer de mama, reduz o sangramento após o parto, aumenta o intervalo entre os nascimentos e reforça o vínculo familiar.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

A alimentação ideal da criança pequena consiste em:

- Mamar no peito até pelo menos os 2 anos de idade.
- Nos primeiros 6 meses de vida, só o peito.
- Depois, peito junto com alimentos complementares adequados.

Apóie as mães para que elas possam proporcionar essa alimentação ideal aos seus bebês!



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

1º regra 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.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

2º regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

- Escutar com empatia para conhecer as preocupações maternas.
- Evitar falar, a não ser para esclarecer.
- Oferecer informações e sugestões para que as mães façam as próprias escolhas.
- Não dar ordens.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

3ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

- Garantir que pais e familiares estejam bem informados para que possam apoiar a mulher que amamenta.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

4ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

- Responsabilizar governos, locais de trabalho e sociedade pela criação de um ambiente em que toda mulher possa optar pelo aleitamento materno e manter sua decisão.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

5ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

- Acreditar que a mãe é capaz de amamentar com sucesso e dizer isso a ela.
- Reconhecer quando uma mulher pode precisar de mais ajuda do que aquela que você pode oferecer.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Conheça e divulgue a Iniciativa Hospital Amigo da Criança

É bom nascer em um Hospital Amigo da Criança, porque:

- a mãe pode amamentar logo após o parto
- não há separação desnecessária entre mãe e bebê
- a mãe recebe orientação e ajuda para facilitar a amamentação
- não são dados outros leites, mamadeiras e chupetas, que prejudicam a amamentação e a saúde da criança



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Conheça e divulgue o Método Mãe Canguru para o cuidado dos bebês nascidos com baixo peso

É bom nascer em um hospital que oferece o Método Mãe Canguru porque:

- logo a mãe pode participar do cuidado do bebê
- o contato pele a pele faz com que o bebê se recupere mais rápido
- o bebê recebe mais amor, calor e leite materno



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Conheça e divulgue os grupos de mães.

As mulheres não só recebem apoio de várias pessoas, como também garantem e oferecem apoio a outras mulheres. Participar de um grupo de mães ajuda a aumentar e manter a auto-confiança.



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Conheça e divulgue as leis trabalhistas de proteção à maternidade

Toda mulher trabalhadora deve ter direito a:

- garantia do emprego
- licença-maternidade remunerada
- pausas para amamentar
- creches no local de trabalho ou nas proximidades
- proteção contra a discriminação
- horários flexíveis



| seg | ter | qua | qui | sex | sab | dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Conheça e divulgue a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras - a NBCAL.

A NBCAL protege as mães contra as propagandas e outras estratégias comerciais que podem enfraquecer o sucesso na amamentação.

