

Como as conselheiras de pares podem apoiar as mães no local de trabalho?

As mães que trabalham fora de casa podem voltar ao trabalho logo após o parto, por diversas razões. Dependendo das políticas de trabalho, da natureza do trabalho ou por outros motivos, as mães podem ou não ser capazes de levar seus filhos para trabalhar ou tê-los por perto durante a jornada de trabalho. Aqui é onde os colegas de trabalho podem ajudar.

Colegas de trabalho podem se tornar conselheiras de pares dentro do local de trabalho, e podem ser apoiadoras importantes das colegas que amamentam. Ajudar uma colega de trabalho para encontrar o tempo necessário para extrair o leite materno ou apenas dizer algo encorajador garante um ambiente positivo, que ajuda as mães a manterem a amamentação. Mesmo as médicas precisam de apoio para amamentar e podem apoiar umas as outras como pares em seu trabalho!

Veja no Portal da Saúde do Ministério da Saúde sobre a estratégia “Mulher Trabalhadora Que Amamenta”, que preconiza a licença maternidade de 180 dias, a criação de creches em empregos com mais de 30 mulheres acima de 16 anos e a criação da sala de apoio à amamentação nos locais de trabalho da mulher. http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=38282&janela=1

Veja também sobre “mulheres e trabalho”, a subseção do website da WABA “Women and Work”, com o gráfico da proteção à maternidade. O gráfico fornece um quadro abrangente que lista a legislação de proteção à maternidade em todo o mundo. (<http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>)



Pooja Panchal - Índia

Aconselhamento de Pares – uma parte vital do Apoio, Promoção e Proteção ao Aleitamento Materno

O aleitamento materno é vital para a saúde e o bem estar das crianças, mães, famílias, sociedade e meio ambiente. As mães com primeiro filho são bombardeadas por informações enganosas e conselhos de pessoas ao seu redor, e do marketing antiético por parte dos fabricantes de fórmulas, e são levadas a adotar práticas inadequadas de saúde. As mães precisam de proteção contra essas influências, e apoio de pessoas próximas a elas.

Toda mulher, homem ou jovem pode melhorar a vida das mães e crianças ao seu redor, aprendendo sobre a amamentação e decidindo apoiar as mães que encontram naturalmente em sua família, na comunidade e no local de trabalho. Algumas pessoas podem querer se envolver mais e treinar formalmente como conselheiras de pares.

Dessa maneira todos podem levar o apoio à amamentação mais perto das mães quando elas mais precisam. Um passo a frente para fazer a diferença e, juntos, criarmos um mundo melhor para todos nós!

A Semana Mundial da Amamentação 2013 faz um chamado por mais ações para:

1 Criar consciência sobre a importante tarefa que o Programa de Aconselhamento de Pares desempenha para que mais mães amamentem, para melhorar a saúde e desenvolvimento das crianças, e a saúde das mães. **Ação:**

- Saiba mais sobre o Programa de Aconselhamento de Pares no seu bairro, cidade ou país.
- Visite-os e descubra quantas conselheiras existem, como elas são formadas, como elas funcionam, e quantas mães ajudam. Se possível procure saber se elas têm informações sobre o efeito do trabalho de aconselhamento de pares sobre as taxas de aleitamento materno local.
- Escreva um artigo sobre elas e seu trabalho, e publique em um jornal ou revista.
- Fale sobre o seu trabalho quando tiver oportunidade de ensinar ou conversar com profissionais de saúde ou funcionários do governo ou instituição de caridade e outras organizações que possam estar interessadas.

2 Promover a formação de conselheiros de pares e seus treinadores como uma intervenção econômica para aumentar as taxas de aleitamento materno exclusivo e duração do aleitamento materno. **Ação:**

- Saiba se existe um programa de saúde ou de um programa de nutrição da comunidade em sua área.
- Visite e converse com organizadores sobre o aleitamento materno, e se já pensaram em promover o aleitamento materno como parte do programa. Explique sobre o Programa de Aconselhamento de Pares, e como pode ser uma forma adequada para ajudar as mães a amamentar em uma comunidade. Sugerir para que eles possam considerar a inclusão do Programa de Aconselhamento de Pares ao programa já existente.

3 Incentivar a participação ativa dos profissionais de saúde nos setores públicos e privados para trabalhar com Programas de Aconselhamento de Pares, encaminhar todas as mães à conselheira de pares local, aceitar o encaminhamento das conselheiras de pares, e ajudá-las em sua formação básica e treinamento de reciclagem. **Ação:**

- Procure por oportunidades para conversar com profissionais de saúde e administradores hospitalares sobre a Iniciativa Hospital Amigo da Criança, ou autoridades da saúde coletiva sobre as taxas de aleitamento materno na área, e o que está sendo feito para promover o aleitamento materno, como a IHAC.
- Explique como as conselheiras de pares na comunidade podem ser uma forma econômica para manter a amamentação após a mãe deixar a maternidade, especialmente quando os profissionais de saúde não têm tempo disponível para realmente apoiar as mães quanto à amamentação.
- Explique como isso pode ser especialmente eficaz se o hospital e os serviços de saúde coletiva trabalhassem juntos para desenvolver o Programa de Aconselhamento de Pares, e cumprir o “Passo 10” da IHAC.

4 Recomendar ao governo, agências de financiamento, e organizações não governamentais (ONGs) para investir em treinamento de membros da comunidade como conselheiras de pares, para construir um sistema de apoio sustentável para as mães lactantes em cada comunidade. **Ação:**

- Procure por oportunidade para conhecer e conversar com representantes dessas organizações sobre os Programas de Aconselhamento de Pares e como são econômicos – peça por ajuda financeira para o desenvolvimento e apoio de tais programas.

5 Incentivar as pessoas que estão interessadas na amamentação – mães com experiência em amamentar, avós, jovens, independente do nível social e de escolaridade, a fim de serem treinados como conselheira de pares para apoiar as mães e seus bebês. **Ação:**

- Procure por oportunidades para participar de reuniões na comunidade, grupos de mulheres, organizações religiosas, quaisquer outros grupos relevantes na comunidade, e grupos de gestante nas unidades de saúde. Pergunte se você pode conversar nas reuniões/ grupos, para explicar sobre a amamentação e o aconselhamento de pares – pergunte se alguém estaria interessado em saber mais e, veja a possibilidade de iniciarem a atividade de aconselhamento de pares juntos.

6 Informar às gestantes e mães, a fim de que entendam sobre o valor de mães apoiando mães e a necessidade de compartilhar as experiências em amamentação. Incentive-as para formar e participar em tais grupos com outras mães em suas comunidades. **Ação:**

- Converse nos grupos de mães, grupos da comunidade, e mães nas reuniões de gestantes sobre o valor da ajuda de mães apoiando mães em grupos de apoio à amamentação, e pergunte se alguém teria interesse em formar um grupo.
- Grupos de mães apoiando mães funcionam melhor em algumas comunidades do que em outras. Portanto você precisa conversar com as pessoas e saber se gostariam de experimentar tal atividade. Os grupos de mães apoiando mães podem ser mais fáceis nas áreas urbanas do que em áreas rurais, ou vice-versa. Às vezes, um grupo começa a partir de sessões de pré-natal / grupo de gestante, conduzido por profissional de saúde, e depois as mães dão continuidade ao grupo.



Esther Gillett - EUA

Materiais Úteis:

Referências

Principais estudos:

1. Haider, R. 2000. Effect of community-based peer counsellors on exclusive breastfeeding practices in Dhaka, Bangladesh: a randomised controlled trial. *Lancet*, 356: 1643–47.
2. Coutinho, S.B. 2005. Comparison of the effect of two systems for the promotion of exclusive breastfeeding. *Lancet*, 366: 1094–100.
3. Agradada, G. 2005. Postnatal peer counselling on exclusive breastfeeding of low-birth-weight infants: a RCT. *Arch Paediatr*, 94: 1109–1115.
4. Balaluka, G.B. 2012. Community volunteers can improve breastfeeding among children under 6 months of age in the Democratic Republic of Congo Crisis. *International Breastfeeding Journal*, 7:2.

Revisões:

5. Britton Et al. 2007. Support for breastfeeding mothers (Review) *The Cochrane Library*, issue 2.
6. Renfrew et al. 2012. Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Revisão), *The Cochrane Library*, issue 5.
7. Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries. WHO 2003
8. Peres-Escamilla, R. 2007. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. *J.Nutrition*, 137:484–7. [online] Disponível em: <http://jn.nutrition.org/content/137/2/484.full>. Chapman et al: Review: Breastfeeding Peer Counselling: From Efficacy Through Scale—Up. *J.Human Lactation* 2010; 26:314
9. Veat: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short>
10. Hannula, L. 2008. A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. *J.Clinical Nursing*, 17: 1132–1143.

Cursos de treinamento:

1. WHO/UNICEF. Breastfeeding Counselling: A Training Course (Versão revisada em 2013). [online] Disponível em: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/who_cdr_93_3/en/
2. Community Based Infant and Young Child Feeding Counselling Package UNICEF 2010
3. Training of Trainers for Mother-to-Mother Support Groups. [online] Disponível em: <http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf>
4. Loving Support – Peer Counselling (materiais da WIC). Treinamento WIC para conselheiro de pares, contendo slides Power Point, vídeos e outros documentos (em Inglês e espanhol). [online] Disponível em: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html

Liga Internacional de Aleitamento Materno /La Leche League Internacional.

Veja: <http://www.llli.org/>

Veja: <http://www.llli.org/search> Peer Counseling or Peer counselling programs

Veja: <http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme>

Veja: <http://www.llli.org/southafrica.html>

E também no Brasil: Liga do Leite Maceió, <http://www.llli.org/lllbrasil/maceio.html>

Amigas do Peito Grupo de Mães no Rio de Janeiro: <http://www.amigasdopeito.org.br/>

twitter: <https://twitter.com/amigasdopeito>

e facebook: <http://www.facebook.com/amigasdopeitooficial?filter=2#/amigasdopeitorg>

Grupos de Mães

Matrice – Ação de Apoio à Amamentação em São Paulo.

Veja: <http://matrice.wordpress.com/>

Associação Internacional de Consultores em Lactação (ILCA)

Veja: <http://www.ilca.org/4a/pages/index.cfm?pageid=1>

E também no Brasil: <http://www.aleitamento.com/ilca-ibcl/>

Aliança Mundial Para Ação em Aleitamento Materno (WABA)

Veja Apoio à Mãe WABA na página eletrônica e subsessão (em inglês):

<http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm>

Veja projeto WABA Apoio às Mães (em inglês): Com a cobertura global, o projeto E-Mapa é uma iniciativa para facilitar e proporcionar às mães e outras pessoas interessadas a saberem sobre apoio à mãe, ou precisam de informação fácil, acesso aos contatos com grupos por área, cidade, qualquer país a fim de obter informações necessárias sobre os grupos de apoio. Com um ou dois cliques, os contatos de apoio à mãe podem ser pesquisados, identificados e selecionados, permitindo assim que as mães recebam o apoio que precisam e merecem. Veja: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm>

Veja o gráfico WABA de Proteção à Maternidade: O gráfico WABA fornece um quadro abrangente onde lista as legislações de proteção à maternidade em todo o mundo. Desenvolvido pela WABA para apoiar o direito das mulheres para trabalhar e amamentar, e defender a implementação e monitoramento dos benefícios da proteção à maternidade – o gráfico pode ser usado para comparar os benefícios à maternidade entre os países. Este gráfico também serve como uma ferramenta de defesa em “lobbying” para obter melhores benefícios de maternidade (por exemplo, a licença maternidade/ paternidade, os descansos especiais quando a mulher retorna ao trabalho e pode ser usado com a amamentação, etc), em todos os níveis, desde a comunidade ao âmbito nacional. As informações do gráfico WABA são atualizadas a cada dois anos. Essas informações são obtidas das redes de parceiros WABA, de relatórios da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e de bancos de dados. Veja: <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>

Coordenações SMAM & Centros de distribuição internacional

COORDENAÇÃO GERAL

Secretariado WABA

P O Box 1200, 10850 Penang, Malásia

Fax: 60-4-657 2655, waba@waba.org.my

www.waba.org.my

www.worldbreastfeedingweek.org

ÁFRICA

IBFAN África

P O Box 781, Mbabane, Swazilândia

Fax: 268-40 40546, ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN África Francófona

Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,

Ouagadougou 01, Burkina Faso

Fax: 226-50-374163, ibfanfan@fasonet.bf

ÁSIA

Secretariado WABA

(Veja endereço da COORDENAÇÃO GERAL)

ÁSIA DO SUL

Breastfeeding Promotion

Network of India (BPNI)

BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, Índia

Fax: 91-11-27343606, bpni.india@gmail.com

EUROPA

Baby Milk Action

34 Trumpington Street, Cambridge,

Grã-Bretanha, CB2 1QY, UK

Fax: 44-1223-464 417

info@babymilkaction.org

COFAM / SMAM

chez Nicole LARTIGUE

33 rue des Alizes

17140 LAGORD, França

<http://coordination-allaiteement.org/>

IBFAN-GIFA

Avenue de la Paix 11, 1202 Geneva, Suíça

Fax: 41-22-798 4443, info@gifa.org

Aktionsgruppe

Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21

D-37073 Gottingen, Alemanha

Fax: 49-551-531 035, info@babynahrung.org

Contato Local:

A WABA não aceita patrocínio nem financiamento de nenhuma companhia de substitutos do leite materno e equipamentos relacionados a alimentos infantis complementares. A WABA recomenda aos participantes da Semana Mundial da Amamentação a respeitarem e seguirem esta mesma conduta ética.

AGRADECIMENTOS

A WABA gostaria de agradecer pela elaboração e colaboração final da produção do folder de ação WABA às seguintes pessoas: Anne Batterjee, Pushpa Panadam, Felicity Savage, Miriam Labcock, Rukhsana Haider, Mimi Maza, Shera Lyn Pappia, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, Asha Benakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea, e Jennifer Mourin. Arte: C-Square Sdn Bhd - Penang, Malásia. Tradução e adaptação p/ o português: Regina Da Silva. Revisão: Pajuçara Marroquim.



A Aliança Mundial Para Ação em Aleitamento Materno (WABA) é uma aliança mundial de pessoas, organizações e redes, dedicada ao apoio, promoção e proteção ao aleitamento materno em todo o mundo, fundamentada na Declaração de Innocenti, os Dez Passos para Nutrir o Futuro e a Estratégia Global da OMS/UNICEF para a Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância. Seus principais associados são: Academia de Amamentação de Medicina (ABM), Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar (IBFAN), Associação Internacional de Consultores em Lactação (ILCA), La Leche League Internacional (LLLI), Wellstart Internacional (WI). A WABA tem estatuto consultivo com o UNICEF, e como ONG tem estatuto consultivo especial com o Conselho Econômico e Social das Nações Unidas (ECOSOC).

Apoio às Mães que Amamentam: Próximo, Contínuo e Oportuno!



21ª Semana Mundial da Amamentação - SMAM 2013

há cinquenta e sete anos, sete mães se reuniram e perceberam que as habilidades para amamentar seus bebês vinham através de informações e apoio emocional que eram dados umas as outras.

Elas também perceberam que muitas outras mães que desejavam amamentar poderiam ser capazes se as pessoas ao seu redor, outras mães, tinham conhecimento e habilidades para serem solidárias. A La Leche League Internacional (LLLI) foi lançada, encabeçando um movimento renovado em prol da amamentação. Então nascia “mães apoiando mães”, e esse movimento se espalharia pelo mundo.

Muitas mulheres achavam que reunindo regularmente em grupo para compartilhar experiências e conhecimento, apoiando umas as outras com as experiências em amamentação era algo inestimável. No entanto, às vezes, as mulheres precisam de qualificação individual para ajudar. Isso é melhor de ser dado na própria casa da mulher. Assim, a partir dos grupos de apoio a mãe, surgiu o conceito de aconselhamento individual em pares (às vezes chamado de apoio de pares), e as visitas a domicílio. Hoje em dia, existem várias formas para as mães obterem apoio próximo de onde estão.

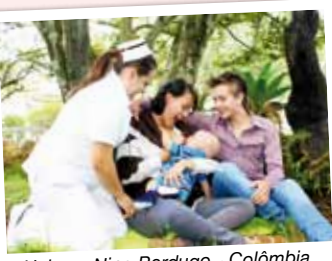
WABA 2013

www.worldbreastfeedingweek.org

Palavras chaves – SMAM 2013: Aconselhamento de pares, Apoio de pares, Conselheira de pares, Mães apoiando mães.

Objetivos da SMAM WABA 2013

- 1 Chamar atenção para a importância do aconselhamento para apoiar as mães e manter a amamentação.
- 2 Informar as pessoas sobre os benefícios do uso de habilidades de aconselhamento, e de unir esforços para expandir programas de aconselhamento as mães.
- 3 Incentivar os defensores da amamentação, independente da formação educacional, a serem envolvidos e capacitados para ajudar mães e bebês na amamentação.
- 4 Identificar os contatos na comunidade local de grupo de mulheres bem sucedidas em amamentação que possam oferecer apoio às mães que apresentem dificuldades logo após o nascimento da criança.
- 5 Incentivar governos e maternidades a implantarem ativamente os “Dez Passos Para o Sucesso do Aleitamento Materno”, em especial o “Passo 10”, para melhorar a frequência e duração da amamentação e as taxas de aleitamento materno exclusivo.



Helman Nino Berdugo - Colômbia



J. Rohith Varma - Índia



John Musisi - Uganda



Shih, Yue Cheng - Taiwan

Análise Racional

Muitas mães desistem de amamentar exclusivamente os seus bebês, ou param de amamentar, nos primeiros dias a seis semanas após o parto, mesmo que o parto tenha sido em um Hospital Amigo da Criança. Este é um período que pode ser difícil para as mães irem consultar o profissional de saúde, portanto o apoio na comunidade local é essencial. Tradicionalmente, o apoio é prestado por mulheres mais velhas da família e da comunidade, especialmente durante os 40-42 dias após o parto. No entanto, com as mudanças em nossa sociedade, em participar com a urbanização, os outros membros da família podem estar longe e as pressões para voltar ao trabalho têm contribuído para que este período de cuidado a mãe/bebê desapareça. Agora a ajuda deve vir de profissionais de saúde, amigos, pais e companheiros. No entanto, este novo sistema de apoio pode não ser dotado de experiência ou habilidade para prover apoio adequado à amamentação. Mesmo os trabalhadores de saúde, como médicos, enfermeiros, parteiras, doulas e outros podem não ter sido treinados quanto ao manejo clínico da lactação; a maioria dos treinamentos concentra nos primeiros dias após o parto, enfatizando o posicionamento, e não as habilidades necessárias para as mães lidarem depois da alta da maternidade. Muitos profissionais de saúde são pressionados a gastar menos tempo por paciente, agravando o problema. Os Consultores Internacionais em Amamentação (IBCLCs) têm essas habilidades, mas eles também não estão disponíveis em todos os lugares.

Uma maneira econômica de fornecer apoio necessário às mães, onde a ajuda profissional não está disponível, é através do aconselhamento de pares, ou o apoio dos pares (mães apoiando mães). Conselheiras de pares são geralmente mulheres da comunidade que são treinadas para apoiar a amamentação, independente da escolaridade. Elas podem estar disponíveis perto da casa da mãe, e elas podem ajudar no dia-a-dia¹. O aconselhamento de pares / as mães apoiando mães pode ser associado à presença esporádica do consultor em amamentação, ou outro profissional qualificado, a fim de complementar a continuidade do apoio à mãe. Também é muito útil ter várias mulheres com vivências similares, reunindo antes e depois do nascimento do bebê para aprenderem umas com as outras.

OS “DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO”

Passo 10. Promover a formação de grupos de apoio à amamentação e encaminhar as mães a esses grupos na alta da maternidade.

Os Critérios Globais da IHAC:

O diretor ou responsável pelo serviço de maternidade referir que:

- As mães recebem informações sobre onde obter apoio caso necessitem de ajuda para alimentar seus filhos após retornarem para casa. O responsável / diretor também deve ser capaz de mencionar pelo menos uma fonte de informação;
- A unidade de saúde estimula o estabelecimento de e / ou colabora com grupos de apoio a mães e outros serviços comunitários que forneçam apoio à amamentação / alimentação de lactentes. O diretor / responsável deve ser capaz de descrever no mínimo uma maneira de como isso é feito;
- A equipe encoraja as mães e seus bebês a consultarem, logo após a alta (preferivelmente de 2 – 4 dias após o nascimento e novamente na segunda semana), com uma pessoa qualificada na prestação de serviços de apoio à amamentação, seja na própria unidade de saúde ou em organizações da comunidade. Essa pessoa deve ser capaz de oferecer ajuda quanto a alimentação, oferecer qualquer apoio necessário, descrever um sistema de referência apropriado e agendar consultas posteriores, com datas marcadas de acordo com o acompanhamento necessário ao desenvolvimento da criança.

Fonte: UNICEF e OMS. 2011. *Iniciativa Hospital Amigo da Criança: revista, atualizada e ampliada para o cuidado integrado*. Brasília: Editora MS.

Aconselhamento de Pares – uma Resposta Lógica

As redes sociais de mulheres têm um grande impacto sobre suas decisões relacionadas com a saúde. As mulheres, muitas vezes, se identificam com outras mulheres com quem elas compartilham experiências semelhantes de vida, especialmente quando essas experiências se relacionam com os filhos. Quando as novas mães têm alguém que possa entender e se identificar com as suas experiências, elas podem aproveitar e lidar melhor com a maternidade. O apoio de pares (mães apoiando mães) pode cumprir esse papel, e pode ser de grande ajuda para as mães com dúvidas e problemas quanto à amamentação.

O objetivo do apoio de pares é incentivar e apoiar as gestantes e mães que amamentam, para ajudá-las a ganhar confiança na capacidade de amamentar. Os conselheiros de pares, as mães que apoiam mães, precisam ser treinados tanto em aspectos práticos da amamentação como também nas habilidades do aconselhamento. A maioria dos conselheiros de pares são mães com experiência em amamentar, mas em alguns programas são mulheres mais jovens, pais e pessoas ativas da comunidade que são interessadas e dispostas a ajudar, o que também mostrou ser eficaz.

“A chave para melhorar as práticas de aleitamento materno está no apoio diário à mãe dentro de casa e na comunidade.”

O apoio de pares pode ser adaptado a diferentes contextos socioeconômicos e culturais. O aconselhamento de pares pode ser feito em grupos de mães, bem como também individualmente. Dependendo do público alvo, os métodos utilizados no aconselhamento de pares podem incluir grupos de apoio a uma comunidade local; atendimento sem agendamento na comunidade ou na unidade básica de saúde para as mães com problemas; visitas a domicílio; por ligação telefônica, envio de texto (SMS) para celular ou “bate papo” (chat) pela internet, envio de e-mail, grupo de gestantes e grupo de pais de serviços ligados a hospitais, centros de saúde e serviços de saúde na comunidade. A coordenação do conselheiro de pares por profissional de saúde, cujas mães podem ser encaminhadas se necessário, é particularmente valiosa, pelo fato de contribuir para a continuidade de cuidados da maternidade na comunidade.



Dr. Sushma Malik - Índia



Delly's Mishu Reyes Alania - Peru

Eficácia do Apoio de Pares

O apoio às mães mostrou ser uma forma altamente eficaz para aumentar as taxas de amamentação em vários locais (veja referência 1-4 no final deste folder de ação). Várias revisões sistemáticas têm sido publicadas (veja referência 5 - 10), que também incluem resumos de muitos estudos individuais. As principais conclusões das análises são:

- Todas as formas de apoio são eficazes para aumentar tanto o aleitamento materno exclusivo como outros tipos de aleitamento materno.
- Apoio profissional ou não profissional são eficazes, seja dado separadamente ou em conjunto.
- Geralmente o apoio face-a-face é mais eficaz do que por telefone.

Os programas de apoio de pares isolados mostraram que contribuíram para o aumento de ambos, a iniciação e duração do aleitamento materno. Eles são particularmente úteis para os seguintes grupos:

- Mulheres de baixa e média renda, que não tem acesso ao apoio profissional.
- Mulheres que estão indecisas sobre a amamentação.
- Mulheres com intenção de amamentar, mas precisam de apoio.

São características de apoio eficaz:

- Boa formação prática, incluindo a capacidade de relacionamento interpessoal e de comunicação, sem o qual o conselheiro pode não ser aceito pelas mães;
- Conhecimento da cultura local, e dos líderes da comunidade consultados;
- Orientação e interface com os serviços de saúde, com o profissional de saúde desempenhando papel de facilitador

1. Pugin E., Valdés V, Labbok MH, Pérez A, and R Aravena. Does Prenatal Breastfeeding Skills Group Education Increase the Effectiveness of a Comprehensive Breastfeeding Promotion Program? *Journal of Human Lactation*, 12: 15
 2. Saadeh, R.J., Labbok, M.H., Kristin, A., Cooney, K.A e Koniz-Booher, P. 1993. Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups, Genebra, Organização Mundial de Saúde, pág. 62 – 74. [online] Disponível em <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/58728/2/WHO_NUT_MCH_93_1_%26part2%29.pdf>

Programa de Aconselhamento de Pares da Liga Internacional (La Leche League Internacional – LLLI) – Como e porque funciona

A Liga Internacional (La Leche League Internacional - LLLI) tem liderado o trabalho de apoio, treinamento e educação em amamentação. A LLLI tem usado uma combinação de habilidades de aprendizagem de adultos e ferramentas de comunicação que respeitam as experiências pessoais de vida, cultura e conhecimento em amamentação da mulher. A LLLI viu não só aumentar a incidência e a duração da amamentação das próprias mães da LLLI, mas também viu essas mães educando e apoiando seus pares (as outras mães) nos grupos das reuniões formais da LLLI bem como em grupos informais, tais como em lojas, escolas e escritórios. Com o apoio, as mulheres ganham autoconfiança em sua capacidade de mãe, e outros aspectos de suas vidas. A LLLI reconhece que apesar de as tradicionais reuniões de grupo serem eficazes, as líderes e grupos LLLI não existem em toda comunidade no mundo e nem falam todos os idiomas. O Programa de Aconselhamento de Pares foi desenvolvido na década de 1980 para abordar esta realidade, e se espalhou por todo o mundo.

- e encaminhando as mães com problemas para pessoas/ serviços que possam atendê-las;
- iv. Educação continuada, com materiais atualizados disponíveis, e contatos com treinadores e supervisores;
- v. Alguma forma de remuneração para os conselheiros de pares pode sustentar a participação deles por mais tempo – voluntários desaparecem mais rápido.

Apoio eficaz requer também:

O contato face-a-face frequente com as mães no pós-parto – 8-9 vezes, se possível.

- Ser oferecido às mulheres contatos previsíveis, programados e continuados.
 - Apoio que é apenas oferecido, deixando para que a mulher procure ajuda, é pouco provável que seja eficaz.
- Os contatos precisam ser, por exemplo:
- no primeiro dia após o parto, e mais duas vezes na primeira semana;
 - outra vez em duas semanas e quatro semanas;
 - continuidade dos contatos, e contatos extras em caso de dificuldade.

O contato antes ou logo após o parto ajuda a construir uma relação de confiança com a mãe.

Diferentes prestadores de apoio à mãe - tradicional ou profissional.

As líderes da La Leche League Internacional (LLLI) são mães experientes que foram treinadas e credenciadas para facilitar grupos de apoio às mães em suas comunidades e que têm acesso a uma rede global de informações atualizadas, quando surgir necessidade. Os Consultores Internacionais em Amamentação (IBCLCs) são profissionais treinados, muitos dos quais são enfermeiros, parteiras e médicos, que acrescentam uma nova e importante dimensão na área da saúde.

O treinamento do conselheiro de pares é mais flexível e permite que as pessoas para serem treinadas como apoiadores de pares não tenham a formação acadêmica ou profissional para ser treinado como as líderes da LLLI ou IBCLCs.

Programas de aconselhamento de pares podem ser introduzidos em qualquer local para apoiar as mães e para aumentar as taxas de amamentação. Os governos, os serviços de saúde e da comunidade devem desenvolver programas como esses, como um aspecto importante da saúde coletiva. Tais programas já foram introduzidos em muitos lugares, como parte da IHAC.

Tornando Conselheiro de Pares

A conselheira de pares pode ser qualquer pessoa com experiência de amamentação ou alguém com vontade e capacidade de trabalhar ativamente com as mulheres para apoiar o aleitamento materno. Em algumas situações, é conveniente que as conselheiras sejam recomendadas pelo profissional de saúde local, ou uma autoridade ou líder da comunidade. É importante que a conselheira pertença à comunidade onde seja voluntária ou trabalhe.

A conselheira de pares deve concluir com êxito um curso de formação aprovado pelo Programa de Aconselhamento de Pares, normalmente com no mínimo de 20 – 30 horas de duração, incluindo a prática com mães e bebês. Muitas vezes os treinadores são profissionais de saúde ou líderes da LLLI especialmente treinados para essa tarefa. Os cursos são desenvolvidos localmente ou adaptados a partir de cursos genéricos (veja sessão de materiais) de acordo com o nível de escolaridade das pessoas a serem treinadas, bem como a cultura local e as necessidades do programa. Após o treinamento, as conselheiras serão supervisionadas, quer pelo treinador, ou outro profissional de saúde que tenha sido treinado para o programa.

O programa de aconselhamento de pares fornece estrutura para agir a qualquer pessoa que está comprometida com a promoção do aleitamento materno, independente da formação educacional. Em todos os lugares as conselheiras de pares relataram que o trabalho é gratificante e que lhes dá um sentimento de realização e orgulho, porque estão fazendo a diferença na vida de outras pessoas. O trabalho como conselheiras de pares, ou apoiando mães, tem empoderado algumas mulheres que antes viviam na pobreza, e passaram a realizar trabalho remunerado e ter outras responsabilidades, tanto para si quanto para outros grupos que estavam envolvidas.

Quais são as responsabilidades de uma conselheira de pares?

As conselheiras de pares podem trabalhar desde um centro de saúde, em casa ou um hospital. Devem trabalhar de uma forma que respeite a dignidade da mãe, o sistema de saúde e aqueles com quem trabalham. Incentivam as mães a amamentar, ouvindo e ajudando as mães a explorar suas barreiras e descobrir maneiras que permitem a amamentação fazer parte diária de suas vidas. Tem como objetivo ajudar as mães a iniciar bem e estabelecer o aleitamento materno exclusivo com informações relevantes de acordo com as necessidades específicas de cada mulher. As conselheiras de pares também devem saber quando são incapazes de lidar com um problema e quando encaminhar a mãe para o profissional. O melhor começo oferece os melhores resultados!

As responsabilidades da conselheira de pares incluem:

- Entrar em contato ou visitar mães (na gestação e no pós-parto) na comunidade local, para conversar sobre a amamentação, usando as habilidades adequadas do aconselhamento;
- Ensinar as mães as habilidades práticas para a amamentação, como o posicionamento, a pega correta, a extração manual do leite materno, e ajudá-las a superar os problemas básicos comuns com as mamas e a amamentação;
- Conhecer especialista local em apoio à amamentação e encaminhar as mães para conselheiros mais experientes quando necessário;
- Conduzir reuniões de grupo de apoio quando for o caso;
- Oferecer apoio por telefone as mães quando for o caso;
- Estar pronto para responder às perguntas levantadas sobre amamentação na comunidade, nas escolas ou no sistema de saúde;
- Participar de eventos de saúde, exposições, responder as perguntas e distribuir informações;
- Falar em eventos sobre amamentação e questões relacionadas quando convidado;
- Relatar ao supervisor regularmente;
- Estar perto das mães, principalmente nas primeiras semanas após o nascimento ou sempre que surgir alguma dificuldade.



Jose Antonio Araujo Mayorca - Peru

Experiências exitosas de apoio a amamentação no Brasil

ARACAJU/SE

Por Hella Karla Brandão dos Santos Agapito

O Banco de Leite Humano “Marly Sarney” - referência para o estado de Sergipe, foi fundado há 25 anos e desde 2004 com a nova gerência é realizado a consulta de enfermagem voltada para a gestante, onde o enfermeiro atende individualmente ou faz uma roda de conversa com orientações, desmistificando alguns tabus sobre o aleitamento materno e ressaltando que existe no estado um serviço que trabalha especificamente acolhendo o binômio mãe-bebê na promoção, incentivo e apoio ao aleitamento materno. Além do acolhimento as gestantes, participam também estudantes da área de saúde das diversas instituições, bem como residentes, em média de três vezes ao mês num total de 12 pessoas por grupo. Cada dia mais gestantes e puérperas procuram o banco de leite, sejam por telefone, e-mail ou pessoalmente para serem acolhidas quanto ao aleitamento materno.



Grupo de gestantes na rotina do BLH Marly Sarney – Muitas das gestantes, algumas vindas de outros municípios, e através do vínculo formado com o apoio durante a gestação com o BLH, tornam-se doadoras.

BAURUI/SP

Por Maria Nereida Panichi



Mães doadoras do BLH de Baurui, equipe do BLH e GAAME, presentes na homenagem, no parte das atividades comemorativas do “Dia Mundial de Doação de Leite Humano”.

O Banco de Leite Humano de Baurui apresenta como característica a coleta de leite humano essencialmente domiciliar. A cidade é dividida em setores distribuídos de 2ª a 6ª feira, sendo cada doadora visitada pelo menos uma vez por semana. Com essas visitas frequentes o contato da equipe do BLH com a maioria das doadoras torna-se bastante intenso e todo ano ao ser comemorado o “Dia da Doadora” é organizado uma homenagem ao BLH. Algumas mães conseguem comparecer e dessa forma realizam uma festança, com apresentação de uma mensagem de agradecimento, entrega de lembranças para a mãe e bebê, apresentação de dança, participação de alunas do curso de massoterapia em parceria com o SENAC-Baurui, “comer e beber”, visita ao BLH e muitas fotos! O evento é organizado, como a SMAM pelo BLH-SMS, SENAC e GAAME. As idades dos bebês participantes são de 2 a 6 meses de idade. O tempo médio que as mães são doadoras é de 2 a 4 meses, mas com frequência têm mães que ficam de 6 meses a um ano como doadoras. A coordenação é realizada pela equipe do BLH e membros do GAAME.

MANAUS/AM

Por Maria Gracimar Oliveira Fecury da Gama

No Instituto da Mulher Dona Lindu em Manaus, no Estado do Amazonas, inaugurado em 2010, iniciou o Projeto Referência e Contra- referência (conversas de rodas), objetivando cumprir a lei 11.634 da Rede Gegonha (acesso à maternidade), com a participação do acompanhante e a garantia do parto. A instituição tem como rotina o encaminhamento de gestantes através do projeto pactuado com o DISA SUL – SEMSA, onde é acolhida pela equipe multidisciplinar, todas as 3ª, 4ª, 5ª feiras às 09:00 horas da manhã, e todas às 2ª e 4ª e 6ª feiras às 14: horas, por Enfermeiros, Fisioterapeutas, Serviço Social, Psicologia, Nutrição, Banco de Leite Humano, Doulas. Antes da visita ao Instituto, a gestante faz um lanche nutricional, sendo que depois ela visita o BLH e os demais setores da instituição. É orientado o aleitamento materno exclusivo, e as novas alternativas para o parto natural (cama PPP, massoterapia, reflexologia e escada-pés, corte do cordão umbilical realizado pelo acompanhante, entrada da criança livre – através do projeto “não sou visita, sou filho”, colocação da faixa no modelo japonês - oferecendo conforto, apoio e segurança – orientamos as boas práticas que a Instituição desenvolve, orientamos sobre a lei do acompanhante, oferecemos exercícios físicos e fisioterapia para grávidas). Na visita diária, a média é de 12 a 15 gestantes, e o que é relevante é que os esposos/ companheiros estão sempre presentes na visita. Estas ações são conduzidas pelos próprios funcionários da Instituição, e a equipe multidisciplinar. A rotina da visita ao Instituto da Mulher Dona Lindu veio facilitar o acesso da mulher aos serviços na instituição, garantindo a ela o fortalecimento de conhecimentos, de sensibilização quanto à amamentação bem como o empoderando da mulher ao ser informada sobre a legislação e a maternidade. Também é reforçado sobre o grupo de apoio as mães e a doação do leite materno. O impacto desta ação é bastante positivo, pois a mulher se torna sensível quanto à importância de amamentar e sente mais segura quanto a admissão para o parto ao conhecer os vários setores da instituição ainda na gestação. Além disso, a mulher fica mais sensibilizada para doar leite materno e contribuir para a redução da mortalidade infantil. “Quanto mais ela doa, ela multiplica vida com esperança e salva vidas”.



Gestantes na roda de conversa no “cantinho do acolhimento” do Instituto da Mulher Dona Lindu em Manaus, antes da visita ao BLH, da visita a admissão, ao centro cirúrgico, à UTI neonatal, ao hall do auditório para o agendamento ao projeto para coleta de leite no modelo japonês e o apoio a amamentação.

MANAUS/ AM

Por Ivone Amazonas Marques Abolinik

A Secretaria Municipal de Saúde de Manaus por meio do DAP na UBS Maria Ida Mentoni da Rede Amamenta Brasil desenvolve ações de relaxamento para as mães e bebês com a técnica da massagem Shantala realizada pelas massoterapeutas da comunidade. No Dia Mundial da Saúde foram inspirados a levar para o público em geral essa técnica tão simples e eficaz para ser divulgada à população que por ali passava. Na UBS essa ação é de rotina do serviço. É realizada durante as rodas de conversa com as nutrízes e gestantes. E tem como objetivo principal proporcionar relaxamento para os bebês e alívio das cólicas. O público atingido são mães, pais, bebês e a população em geral. Em torno de 15 mães e bebês participam dessa ação por roda (2 vezes por semana). Essa ação é coordenada por enfermeiro e assistente social. E o maior impacto são os bebês tranquilos e confortáveis antes e após a amamentação e consequentemente o alívio da cólica.



Massagem Shantala para os bebês antes da amamentação, com a participação dos pais na UBS em Manaus.

PORTO ALEGRE/ RS

Por Eliana Machado

A “Domingueira do Bebê” em Porto Alegre é um evento com a participação de mães, bebês e familiares da comunidade e do grupo de gestantes e nutrízes, além de profissionais de saúde e anfitriões - aproximadamente 30 participantes. Durante o evento as mães amamentam seus bebês num cantinho aconchegante, acomodadas sobre pelegos, bem ao estilo gaudériol! Algumas usam o bichu, acessório da indumentária gaúcha, utilizado pela prenda ao amamentar. A ideia foi lançada durante o Seminário Estadual da SMAM 2012 e contou com o apoio de várias entidades locais. Foram distribuídos materiais educativos, exemplares da Cartilha “Piá Benício, com todo o leite”.



Grupo de mães amamentando num cantinho aconchegante durante a “Domingueira do Bebê” em Porto Alegre.



Mães com seus bebês, maridos/ companheiros em grupo de apoio no Hospital Modelo – Intermédica Sistema de Saúde de Sorocaba.

SOROCABA/ SP

Por Cláudia Godim

O Hospital Modelo - Intermédica Sistema de Saúde de Sorocaba que recebeu a certificação IHAC em 2010, tem um ambulatório de portas abertas onde o agendamento só existe para atendimentos com o médico que é uma vez por semana. Sem agendamento, o hospital recebe toda família, e normalmente a mulher traz junto a pessoa da família que está com dificuldades de entender porque é importante amamentar. A ideia é mesmo disseminar através dos familiares o aleitamento materno!

VITÓRIA/ ES

Por Maria das Graças B. Amorim

O grupo de gestante da USF Consolação em Vitória surgiu como uma estratégia para trabalhar a relação mãe e filho já na gestação, estreitando o vínculo e trabalhando a importância do cuidado integral com o bebê. Existe há mais de cinco anos e desde 2010 foi formatado para curso com o objetivo de facilitar a participação das gestantes em acompanhamento pré natal na UBS.

São três cursos por ano, com duração de dois meses e encontros semanais, onde é abordado sobre o aleitamento materno, visita ao Banco de Leite Humano do Hospital das Clínicas (Hospital Universitário), cuidados com o bebê, saúde bucal da mamãe e do bebê, direitos da gestante e do bebê, visita a maternidade de referência do município (PRÓ MATRE), trabalho com a respiração e relaxamento. Todos os módulos são encerrados com oficina de enxoval onde as mães confeccionam peças para o bebê. Participam desse curso um grupo de 15 gestantes por turma. Cada semana, um profissional é o responsável pelo módulo. Assim, participam um médico, enfermeiro, assistente social, dentista e agentes comunitários de saúde. O curso proporciona maior aproximação da equipe com as participantes que passam a acessar com mais frequência os serviços da USF.

Mais de 80% das gestantes que passaram pelo curso permaneceram com suas crianças em aleitamento exclusivo até o sexto mês de vida!



Grupo de gestante com encontros semanais na USF em Vitória, que tem como principal objetivo trabalhar a relação mãe e filho na gestação.



Todos os módulos do grupo de gestante na USF em Vitória são encerrados com oficina de enxoval onde as mães confeccionam peças para o bebê.