



Uma maneira económica de providenciar apoio necessário para as mães onde a ajuda de profissionais não está disponível é através do aconselhamento de pares, ou apoio de pares. As conselheiras de pares são geralmente mulheres da comunidade que são treinadas no apoio à amamentação, independentemente da sua formação. Elas podem estar prontamente disponíveis perto do domicílio da mãe, podendo ajudá-la diariamente. O apoio de pares pode ser combinado com a visita ocasional de um Consultor de Lactação ou outro profissional qualificado, para complementar o apoio em curso. É também muito útil ter mulheres de várias paridades a reunir-se antes e depois do bebé nascer para aprenderem umas das outras.<sup>11</sup>

## OS DEZ PASSOS PARA O SUCESSO DA AMAMENTAÇÃO

### PASSO nº10. Promover a criação de grupos de apoio à amamentação, e encaminhar as mães à estes, ao receberem alta do hospital ou da clínica

O Critério Global para o Passo nº 10:

O chefe/director dos serviços de maternidade reporta que:

- As mães recebem informação sobre onde elas podem obter apoio se precisarem de ajuda para a amamentação dos seus bebés depois de regressarem à casa, e esse chefe/director pode também mencionar pelo menos uma fonte de informação.

• A unidade promove o estabelecimento de e/ou coordena com os grupos de apoio de mães e outros serviços da comunidade que providenciam o apoio para as mães na amamentação/alimentação do bebé, e o trabalhador pode descrever pelo menos uma das formas como isso é feito.

- Os trabalhadores encorajam as mães e os seus bebés a serem visitados logo após terem recebido alta do hospital (de preferência 2-4 dias depois do parto e outra vez na segunda semana) na unidade hospitalar ou na comunidade, por uma pessoa qualificada em matéria de apoio à amamentação, que pode avaliar a alimentação e dar qualquer apoio necessário e recomendar um sistema apropriado de encaminhamento e definir um período apropriado para as visitas.

De: UNICEF 2009 BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE: Revisto, Actualizado e Expandido para Cuidados Integrados

### Aconselhamento de pares – uma Resposta Lógica

As redes sociais de mulheres têm um impacto significativo sobre as suas decisões relacionadas com a saúde. As mulheres são muitas vezes atraídas à outras mulheres com as quais partilham as experiências da vida, especialmente quando essas experiências dizem respeito à maternidade. Quando as mães novas têm alguém que compreende e identifica-se com as suas experiências, elas conseguem desfrutar e lidar melhor com a maternidade. O apoio de pares pode realizar este papel podendo tornar-se uma tábua de salvação para muitas mães com questões e assuntos ligados à amamentação.

O propósito do apoio de pares é de encorajar e apoiar a mulher grávida e a mulher lactante e ajuda-la a ganhar confiança na sua habilidade de amamentar. As conselheiras de pares devem estar treinadas tanto em aspectos práticos de amamentação como em habilidades de aconselhamento. A maior parte das conselheiras de pares são elas próprias mães com experiência de amamentação, mas em alguns programas as mulheres mais jovens, pais e outros membros activos da comunidade, interessados e com vontade de ajudar, também provaram ser eficazes.

“A chave para as melhores práticas de amamentação é o apoio diário e contínuo para a mãe lactante no seu domicílio e na comunidade.”

O apoio de pares pode ser adaptado às diferentes realidades socio-económicas e culturais. Ele pode ser providenciado numa situação de grupo de mãe-para-mãe bem como numa situação individual à dois. Dependendo do grupo alvo, os métodos utilizados podem incluir grupos de apoio de pares num local de encontro da comunidade, sessões numa unidade comunitária ou sanitária para as mães com problemas, visitas ao domicílio; ajuda por via do telefone, correio electrónico, correio de superfície, telemóveis, ou chat através da internet, aulas pré-natais e sobre a maternidade; ou serviços ligados aos hospitais, serviços dos centros de saúde e de saúde comunitária. A coordenação do apoio de pares com os cuidados profissionais de saúde e o encaminhamento de mães se necessário, é particularmente valioso, porque cria uma continuidade dos cuidados da maternidade para a comunidade.



Dr. Sushma Malik - Índia



Delly's Mishu Reyes Alania - Peru

### A Eficácia do apoio de pares

Já foi demonstrado numa grande variedade de situações que o apoio para as mães é uma forma altamente eficaz de aumentar as taxas de amamentação (ver referências 1 - 4 no fim deste Cadastro de Acções). Foram publicadas várias revisões sistemáticas (ver referências 5 - 10), que também incluem resumos de muitos estudos individuais. As principais conclusões das revisões são:

- Todos os tipos de apoio são eficazes no incremento da amamentação exclusiva e qualquer amamentação;
- Tanto o apoio leigo como profissional são ambos eficazes quer seja em separado ou em conjunto;
- O apoio frente-a-frente é geralmente mais eficaz do que por telefone.

Foi provado que só os programas de apoio de pares aumentam tanto a iniciação como a duração da amamentação. Eles são particularmente válidos para os seguintes grupos:

- As mulheres de rendimento baixo à médio que podem não ter acesso ao apoio profissional;
- As mulheres que estão indecisas quanto à amamentação;
- As mulheres que pretendem amamentar, mas que precisam de apoio.

### As características de apoio eficaz são:

- Boa formação prática, incluindo competências interpessoais e de comunicação, sem as quais as conselheiras podem não ser aceites pelas mães;
- Estar assente na cultura local, e na consulta dos líderes comunitários;
- Orientação e interface com os serviços de saúde, com os profissionais da saúde a jogarem um papel facilitador no plano de fundo, e o encaminhamento das mães com problemas para o pessoal/unidades sanitárias que os possam resolver;

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? J Hum Lact 1996 12: 15  
2. Referência: Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Booher (1993), Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups, Geneva, World Health Organization, 62-74.

### Programa de Conselheiro de Pares da La Leche League International (LLL) – Como funciona e porquê

La Leche League International (LLL) têm estado na vanguarda do apoio, treinamento e educação sobre a amamentação. A LLLI tem usado uma combinação de habilidades de ensino de adultos e ferramentas de comunicação que respeitam as experiências de vida pessoal da mulher, sua cultura e o seu conhecimento sobre a amamentação. A LLLI viu as mulheres não só a aumentarem a incidência e duração da sua própria amamentação, mas também viu elas a educarem e a apoiarem os seus pares tanto em situações de grupos formais mas também em situações informais tais como lojas, instituições religiosas, escolas e escritórios. Com apoio, as mulheres ganham auto confiança na sua habilidade de serem mães, e em outros aspectos da sua vida. A LLLI reconhece que embora os seus encontros tradicionais de grupo sejam eficazes, os dirigentes e os grupos não existem em todas as comunidades do globo e nem falam todas as línguas. O Programa de Aconselhamento de Pares foi desenvolvido nos anos 80 para atender a esta realidade, tendo se espalhado por todo o mundo.

- Uma educação contínua, com materiais actualizados disponíveis, e contactos de actualização com os formadores e supervisores;
- Alguma forma de remuneração para os conselheiros de pares poderem manter a participação por períodos mais longos – os voluntários desaparecem mais rapidamente.

### O apoio eficaz também requiere:

Contacto pós natal à dois, frequente com as mães – 8-9 vezes se possível.

- Devem ser oferecidos contactos previsíveis, programados e contínuos às mulheres.
- O apoio que é apenas oferecido quando depende da mulher procurar ajuda é pouco provável que seja eficaz.

Os contactos precisam de ser, por exemplo:

- No primeiro dia depois do parto, e duas vezes mais na primeira semana;
- Outra vez por duas ou quatro semanas;
- Contactos permanentes, e contactos extras se houver dificuldades.

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

### Diferentes Provedores de apoio às mães – tradicionais ou profissionais

Os dirigentes da La Leche League International (LLL) são mães experientes que foram treinadas e acreditadas para facilitar os grupos de apoio de mães nas suas comunidades e que têm acesso à uma rede global de informações actualizadas, caso seja necessário. Os consultores da “International Board Certified Lactation (IBCLCs)” são profissionais formados, muitos dos quais são enfermeiros, parteiras e médicos, que acrescentam uma nova e importante dimensão ao campo dos cuidados de saúde.

A formação em aconselhamento de pares (AP) é mais flexível e permite que as pessoas se formem como elementos de apoio de pares que podem não possuir a experiência educativa ou profissional como os dirigentes da LLLI ou da IBCLC.

Os programas de aconselhamento de pares podem ser introduzidos em qualquer situação para apoiar as mães e aumentar as taxas de amamentação e, os governos, os serviços de saúde e comunitários devem ser instados a iniciarem este tipo de programas como um aspecto importante de saúde pública. Eles já foram introduzidos em muitos lugares como parte da Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC).

### Como tornar-se um Conselheiro de Pares

Um Conselheiro de Pares (CP) pode ser qualquer pessoa que tenha tido experiência com uma lactante ou alguém com vontade e habilidade para trabalhar activamente com mulheres para o apoio à amamentação. Em algumas situações, é apropriado que sejam recomendadas por um profissional de saúde local ou por uma autoridade ou líder comunitário. É importante que o CP pertença à comunidade onde ela/ele é voluntário ou trabalha.

Um CP deve completar com sucesso um curso de CPs reconhecido, geralmente com uma duração mínima de 20-30 horas, incluindo a prática com mães e bebés. Os formadores são geralmente trabalhadores da saúde ou líderes da LLLI treinados especialmente nesta tarefa. Os cursos são geralmente desenvolvidos localmente ou adaptados de cursos genéricos (ver secção sobre Recursos) de acordo com o nível de formação dos formandos, e a cultura local bem como as necessidades do programa. Após a formação, os CPs serão supervisionados no seu papel pelos seus formadores, ou por outro trabalhador da saúde que tenha sido formado para o programa.

Um programa de aconselhamento de pares proporciona à qualquer pessoa que se dedica à promoção da amamentação independentemente da sua formação, a plataforma para agir. Em toda a parte, os conselheiros de pares afirmam que a jornada é gratificante e lhes dá um sentimento de realização e orgulho por estarem a fazer diferença nas vidas de outras pessoas. O trabalho como conselheiros ou elementos de apoio de pares permitiu empoderar algumas mulheres que viviam previamente na pobreza, a realizarem trabalhos remunerados e outras responsabilidades, tanto para elas como para outros grupos em que estão envolvidos.

### Quais são as responsabilidades de um Conselheiro de Pares?

Os Conselheiros de Pares podem trabalhar à partir de um centro de saúde, em casa ou numa unidade hospitalar. Eles devem trabalhar de uma forma que respeite a dignidade da mãe, os sistemas de apoio de cuidados de saúde, e aqueles com quem trabalham. Eles encorajam as mães a amamentarem ouvindo-as e ajudando-as a explorar as suas barreiras e a descobrirem formas que permitam que a amamentação seja parte do seu dia-a-dia. O seu objectivo é de ajudarem as mães a darem um bom começo e a estabelecerem a amamentação exclusiva com informações precisas que sejam específicas às suas necessidades. Eles também devem saber quando é que não são capazes de resolver um problema e quando devem encaminhar. Quanto melhor for o começo, melhores serão os resultados!

### As responsabilidades do CP incluem quaisquer das seguintes:

- Contactar ou visitar mães (pré- natal e pós-parto) na comunidade local, discutir a amamentação com elas, usando competências apropriadas de aconselhamento;
- Ensinar as mães habilidades práticas para a amamentação tais como posições a adoptar e pega, a extracção do leite, e ajudá-las a vencer os problemas básicos comuns;
- Conhecer a experiência local em matéria de amamentação e encaminhar as mães para os conselheiros mais experientes em amamentação, sempre que necessário;
- Liderar os encontros de grupos de apoio quando e onde for apropriado;
- Oferecer apoio via telefone às mães, se for apropriado;
- Estar pronto a responder à questões relativas à amamentação colocadas no seio da comunidade, escolas locais ou pelo sistema de cuidados de saúde;
- Participar nos eventos sobre a saúde, exposições, responder às perguntas e distribuir informação;
- Falar sobre assuntos relativos à amamentação, quando for convidado;
- Apresentar regularmente relatórios aos seus supervisores;
- Estar próximo das mães, especialmente nas primeiras semanas após o parto ou quando existir alguma dificuldade.



Jose Antonio Araujo Mayorca - Peru

## Histórias dos CPs pelo Mundo

### Cidade do Cabo, África do Sul por Sophia Blows e Rosemary Gauld

Rowena Adams trabalha numa clínica, numa área muito desfavorecida, encorajando as mães a amamentarem exclusivamente durante 6 meses, e a continuarem a amamentar com alimentação complementar. Ela mantém contacto constante com as mães. Em dois anos, houve um crescimento notável na amamentação em comparação com a alimentação através da fórmula. Muitas mães têm optado pela amamentação incluindo mães HIV positivas. Cada mãe recebe um certificado de amamentação após ter amamentado durante 6 meses.



Rowena organiza uma pequena festa para as mães na clínica para celebrarem o evento. Rowena tem uma blusa branca e Antionette Jacobs envergando blusa preta auxilia-lhe.

### Filipinas - Um exemplo de como algo funciona com resultados inesperados!

por Ines Fernandez

Em 2011-2012, a OMS – Filipinas financiou a Arugaan, uma ONG que é um grupo de apoio à mãe, para providenciar treinamento em matéria de aconselhamento de pares sobre a amamentação exclusiva para 6,000 trabalhadores da saúde, pessoal de saúde e mães líderes bem como políticos. Estes estavam baseados na comunidade em 20 cidades. Todo o CP tinha que recrutar uma mulher grávida e duas mulheres com bebés de menos de 6 meses de idade, e dar-lhes aconselhamento sobre a amamentação exclusiva. Previa-se que todo o CP formado devia apoiar 20 mães por ano. Mais tarde descobriu-se que seis avós estavam de facto a amamentar. Elas usaram os conhecimentos adquiridos no treinamento para re-amamentarem e foram aclamadas como heroínas modernas (por apoiarem as suas filhas que trabalham nas fábricas, centros de atendimento e escritórios). Em algumas comunidades, Avós lactantes-Conselheiras de Pares tornaram-se uma referência no aconselhamento das mães. Uma avó serviu de ama-de-leite para trigémeos, facto que foi documentado por um dos programas televisivos de maior destaque. Isto mostra o que pode acontecer quando os governos apoiam a necessidade de programas de aconselhamento de pares.

### Sharjah, Emiratos Árabes Unidos por Badriyah Riad

O encontro com mães nos Centros de Saúde Primária (CSP) nos dias de vacinação foi o principal alvo dos Amigos da Amamentação em Sharjah, no ano passado. O aconselhamento à dois foi muito bem sucedido e proporcionou aos novos CPs uma forma de ganharem confiança enquanto as mães aprendiam mais sobre a amamentação e como os CPs podem ajudá-las a serem melhores como mães.



Um estande de sensibilização com uma CP num hospital nos EAU.



16 Conselheiras de Pares "Madres Consejeras" graduando da sua formação em Santa Lucía la Reforma, Totonicapán, Guatemala

### Guatemala, América Central - Um Programa Rural de CP

por Mimi Maza

Localizada nas terras altas da Guatemala, a maioria da população de Totonicapán são indígenas. Estas comunidades possuem uma das taxas mais altas de malnutrição crónica nas crianças com menos de 5 anos de idade, atingindo 82.2 %.

Foi desenvolvida uma estratégia de educação baseada na comunidade como uma intervenção para:

- Treinar as mulheres como conselheiras de pares para educar as mulheres grávidas e mães com crianças de menos de 3 anos de idade através dos grupos de apoio de mãe-para-mãe, visitas ao domicílio e aconselhamento individual.
- Aumentar a amamentação exclusiva durante seis meses, e providenciar informações sobre a alimentação complementar apropriada, usando 8 alimentos locais, com a continuação da amamentação até dois anos ou mais.
- Providenciar educação baseada na comunidade com a participação das mulheres (especialmente as mulheres grávidas e mães com crianças de menos de 3 anos de idade) orientada para a mudança das práticas de alimentação e cuidados de crianças com menos de 3 anos de idade – de forma a contribuir para a redução da malnutrição crónica nas crianças com menos de 5 anos de idade.

200 CPs foram treinados. Eles são voluntários escolhidos da comunidade onde vivem. Cada CP:

- Fala a língua local
- Amamentou a sua criança
- Está disposta a dar parte do seu tempo como voluntária (12-15 horas por mês)
- É aceite pela sua comunidade, tem o apoio do seu marido e família
- Tem vontade de aprender a de partilhar o que aprendeu
- Comunica-se com facilidade e tem vontade de receber um treinamento extenso
- Idealmente, mas não é essencial, sabe ler e escrever



Apoio de mãe-para-mãe na zona rural de Momostenango, Totonicapán.

Actividades realizadas pelas Conselheiras de Pares:

- Grupos de apoio de mãe-para-mãe
- Aconselhamento individual
- Visitas ao domicílio em momentos cruciais na vida da mulher e do bebé. Por exemplo, durante a gravidez, depois do parto, para alimentação complementar ao completar seis meses de idade ou quando a criança está doente ou subnutrida.

Além de ter formado CPs com sucesso, no fim do programa em 2012, foi formada uma rede de apoio de mãe-para-mãe de entre os 8 municípios de Totonicapán.