

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

As mães que trabalham podem regressar cedo ao trabalho depois do parto por várias razões. Dependendo das políticas de trabalho, a natureza do seu trabalho ou por outras razões, as mães podem ou não ser capazes de trazer os seus bebés para o serviço ou tê-los por perto. É aqui onde os colegas de trabalho podem ajudar.

Os colegas de trabalho podem-se tornar conselheiros de pares no local de trabalho, podendo ser suportes importantes das colegas lactantes. Ao ajudar a colega a encontrar o tempo necessário para extrair o leite ou dizer algo encorajador, assegura a existência de um ambiente positivo que ajuda as mães a manter a amamentação. Mesmo as médicas precisam de apoio para amamentar e podem apoiar-se umas às outras como pares no local de trabalho!

Veja também a subsecção na página da WABA sobre "Women and Work" (Mulher e Trabalho), e a Carta sobre a Protecção da Maternidade. Ela apresenta um quadro extenso que menciona a legislação sobre a protecção da maternidade em todo o mundo. (<http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>)

Aconselhamento de Pares – uma Parte Vital da Protecção, Promoção, e Apoio à Amamentação

A amamentação é vital para a saúde e bem-estar do bebé, da mãe, da família, da sociedade e do meio ambiente. As novas

mães são bombardeadas com informações e conselhos falsos de pessoas em seu redor, e por um marketing antiético de fabricantes de fórmulas, sendo induzidas a aceitar más práticas de cuidados de saúde. As mães precisam de se proteger contra estas influências, e ter apoio de pessoas próximas delas.

Toda a mulher, homem ou jovem, pode melhorar a vida das mães e crianças com quem vive, adquirindo conhecimentos sobre a amamentação e decidindo apoiar as mães que encontra naturalmente no seio familiar, na comunidade e no local de trabalho. Alguns podem querer envolver-se mais e formalmente se treinarem como conselheiros de pares.

Por estas vias, qualquer um pode trazer o apoio da amamentação para junto das mães quando for mais necessário. Dê um passo em frente para fazer a diferença e juntos criamos um mundo melhor para todos nós!

A Semana Mundial de Amamentação 2013 lança um apelo para mais acções visando:

1 Criar a sensibilidade sobre o papel importante que os programas de aconselhamento de pares jogam no incremento da amamentação, e para melhorar a saúde e desenvolvimento das crianças, bem como a saúde das mães. Acção:

- Informe-se sobre a existência de programas de aconselhamento de pares no seu bairro, cidade ou país.
- Visite-os e informe-se sobre quantos conselheiros existem, como são treinados, como trabalham, e quantas mães têm ajudado. Se possível, procure saber se eles possuem informação sobre o efeito que eles tiveram nas taxas de amamentação, na localidade.
- Escreva um artigo sobre eles e o seu trabalho, e publique-o num jornal ou revista.
- Fale sobre o trabalho deles quando tiver a oportunidade de ensinar ou de falar para os trabalhadores da saúde ou representantes do governo ou instituições de caridade e outras organizações que possam estar interessadas.

2 Promover o treinamento de conselheiros de pares e os seus formadores com uma intervenção económica para o aumento das taxas de amamentação exclusiva e amamentação contínua. Acção:

- Informe-se se existe algum programa de saúde comunitária ou um programa comunitário de nutrição na zona.

- Visite e fale com os organizadores sobre a amamentação, e se já pensaram em promover a amamentação como parte do programa. Explique o que é um programa de aconselhamento de pares, e como ele pode ser uma forma apropriada de ajudar as mães a amamentar, numa comunidade. Proponha que eles considerem a introdução do mesmo como parte do seu programa.

3 Encorajar o envolvimento activo dos profissionais de saúde nos sectores público e privado a trabalharem com os programas de aconselhamento de pares, a encaminharem todas as mães para os 10 conselheiros de pares formados ao nível local, aceitar as referências deles, e ajudar no seu treinamento básico e de capacitação. Acção:

- Procure oportunidades para falar com os trabalhadores da saúde ou administradores dos hospitais interessados com a Iniciativa Amigo da Criança, ou representantes da saúde pública sobre as taxas de amamentação na zona, e sobre as acções em curso para a promoção da amamentação, tais como a IHAC.
- Explique como os conselheiros de pares na comunidade podem ser uma forma económica de manter a amamentação depois de as mães deixarem o hospital, especialmente quando os profissionais da saúde não têm tempo suficiente para estar com as mães e apoiar a amamentação, de facto.
- Explique como pode ser especialmente eficaz se o hospital e os serviços de saúde pública trabalharem juntos para desenvolverem o programa, e cumprirem o "Passo nº 10" da IHAC.

4 Fazer advocacia junto aos governos, agências de financiamento, e organizações não governamentais para investirem no treinamento de membros da comunidade como conselheiros de pares, e para estabelecer um sistema de apoio sustentável para as mães lactantes em todas as comunidades. Acção:

- Procure oportunidades para reunir e falar com os representantes destas organizações sobre os programas de aconselhamento de pares e sobre a sua eficiência em termos de custos, e solicitar a ajuda destes no financiamento do desenvolvimento e apoio de tais programas.

5 Encorajar os indivíduos que estão interessados na amamentação – mães experientes, avós, jovens, independentemente do sua formação ou base social – a serem treinados como conselheiros de pares para apoiarem as mães lactantes e os seus bebés. Acção:

- Procure oportunidades para participar nos contactos da comunidade, grupos de mulheres, organizações religiosas, quaisquer outros grupos comunitários relevantes, e grupos prénatais nas unidades sanitárias. Pergunte se pode falar com eles, e explique lhes sobre a amamentação e o aconselhamento de pares, e pergunte se alguém estaria interessada em saber mais e possivelmente tornar-se um conselheiro de pares.

6 Informar as mulheres grávidas e mães, para compreenderem o valor do apoio de mãeparamãe e a necessidade de partilhar experiências sobre a amamentação. Encorajá-las a formarem e a participarem no grupo com outras mães na sua comunidade. Acção:

- Fale com os grupos de mulheres, grupos comunitários, e mães nas sessões prénatais, sobre a utilidade dos grupos de apoio de mãeparamãe para a amamentação, e pergunte se alguém estaria interessado em formar um grupo.
- Os grupos de apoio de mãeparamãe funcionam melhor em certos tipos de comunidades do que em outras; por isso você precisa de falar com as pessoas e saber se gostariam de experimentar isso. Pode ser mais fácil nas zonas urbanas do que nas zonas rurais, ou viceversa. Por vezes, um grupo se forma à partir da sessão prénatal, organizado pela parteira que dá a aula e depois as próprias mães se apropriam.



Esther Gillett - EUA

Recursos Úteis:

Referências

Principais Estudos:

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

Revisões:

- Britton et al; Support for breastfeeding mothers (Review) The Cochrane Library 2007 Issue 2
- Renfrew et al; Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review). The Cochrane Library 2012 Issue 5.
- Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries. WHO 2003.
- Peres-Escamilla. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. J.Nutrition 2007; 137:484-7 Link: <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 Link: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short>
- Hannula; A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. J.Clinical Nursing 2008; 17: 1132-1143

Cursos de formação:

- WHO/UNICEF Breastfeeding Counselling: A Training Course (Versão revista 2013).
- Community Based Infant and Young Child Feeding Counselling Package UNICEF 2010.
- Training of Trainers for Mother-to-Mother Support Groups. Ver: <http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf>
- Loving Support; Peer Counselling (materiais de WIC). O Curriculum de WIC para a Formação dos Conselheiros de Pares é uma única pasta, muito grande e compactada contendo slides em Powerpoint, vídeo cliques de vídeo, e outros ficheiros. (Inglês e Espanhol). Ver: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html

La Leche League International.

Ver: <http://www.llli.org/>
Ver: <http://www.llli.org/search> Peer Counseling or Peer counselling programs
Ver: <http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme>
E também: <http://www.llli.org/southafrica.html>

A Associação Internacional de Consultores de Lactação (The International Lactation Consultant Association (ILCA))

Ver: <http://www.ilca.org/44a/pages/index.cfm?pageid=1>

A Aliança Mundial para a Acção em Aleitamento Materno – (WABA)

Ver a subsecção de Apoio às Mães na página da WABA: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm>

Ver o projecto E-Map da WABA sobre o Apoio às Mães (AM): Com a sua cobertura global, o projecto EMap é uma iniciativa que visa facilitar e providenciar fácil acesso aos contactos do AM às mães e outros interessados em conhecer o AM ou que necessitam de informação, por área/provincia/divisão em qualquer país e encontrar a informação necessária para o AM. Em um ou dois cliques, é possível procurar, identificar e seleccionar os contactos e locais para o AM, permitindo deste modo que as mães recebam o apoio que elas precisam e merecem. Ver: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm>

Ver a Carta da WABA sobre a Protecção da Maternidade: Ela apresenta um quadro extenso que menciona a legislação sobre a protecção da maternidade em todo o mundo. Desenvolvido pela WABA com o objectivo de apoiar o direito da mulher de amamentar e trabalhar, e advogar para a implementação e monitoria de direitos melhorados de protecção da maternidade, a carta pode ser usada como base de referência para comparar os benefícios da maternidade entre os países. A carta também serve de instrumento de advocacia durante os lóbbis para melhorar os benefícios da maternidade. (ex. licença de parto/de paternidade, os intervalos para amamentação, etc) a todos os níveis desde a comunidade até ao nível nacional. A informação para a carta é actualizada de dois em dois anos. As fontes de informação são obtidas dos parceiros da rede da WABA, os relatórios da OIT e a as bases de dados. Ver: <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>

Coordenações SMAM & Centros de distribuição internacional

COORDENAÇÃO GERAL

Secretariado da WABA
Caixa Postal nº 1200, 10850 Penang, Malásia
Fax: 60-4-657 2655, waba@waba.org.my
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

ÁFRICA

IBFAN África
Caixa Postal nº781, Mbabane, Suazilândia
Fax: 268-40 40546, ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrigue

Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Fasso
Fax: 226-50-374163, ibfanfan@fasonet.bf

ÁSIA

Secretariado da WABA
(Ver endereço sob COORDENAÇÃO GERAL)

SUL DA ÁSIA

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

AMÉRICA LATINA

CEFEMINA
Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-224 3986, cefemina@racsa.co.cr

CEPREN

Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

IBFAN BRASIL

Rua Carlos Gomes, 1513,
Sala 02 Jd. Carlos Gomes
Jundiá - SP - Brasil
CEP: 13215-021
Tel/Fax: (11) 4522 5658
coordenaibfan@terra.com.br

AMÉRICA DO NORTE

LLL International
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460, lllhq@llli.org
www.llli.org

INFACCT CANADA

520 Colborne Street, London, Ontario,
Canada, N6B 2T5
Fax: 1-416-591 9355, info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

PACÍFICO

Australian Breastfeeding Association (ABA)

Caixa Postal nº4000, Glen Iris,
IC 3146, Austrália
Fax: 61-3-9885 0866
info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Quested
Nutrition Centre Health Department
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70
christineQ@health.gov.ws

O Seu Contacto 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 agradece às seguintes individualidades pela redacção das propostas e pelas contribuições dadas para a elaboração da versão final do Cadastro de Acções da SMAM: Anne Batterjee, Pushpa Panadam, Felicity Savage, Miriam Labbok, Rukhsana Haider, Mimi Maza, Shera Lyn Parpia, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, Asha Benakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea, and Jennifer Mourin. Concebido por: C-Square Sdn Bhd. Produzido por: Jennifer Mourin. Impressão de: JUTAPRINT, Penang.



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 (LLL), 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).

O Apoio à Amamentação: próximo das Mães



A 21ª Semana Mundial de Amamentação - 2013 -

Há cinquenta e sete anos, sete mães lactantes reuniram-se e chegaram à conclusão de que a sua habilidade de amamentar os seus próprios bebés resultava do facto de lhes terem sido providenciadas informações, educação e apoio emocional. Elas também compreenderam que muitas outras mães que ansiavam amamentar poderiam ser capazes de fazê-lo se aqueles que estivessem à sua volta, os seus pares, possuísem os conhecimentos e as competências para darem apoio. A La Leche League International (LLL) foi lançada para liderar um movimento renovado de amamentação. Nasceu assim o apoio de mãe-para-mãe tendo este movimento alcançado uma cobertura mundial.

Muitas mulheres constataram que reunindo-se regularmente como grupo para partilhar experiências e conhecimento, e apoiando-se mutuamente ao longo de todo o período de amamentação era uma experiência inestimável. Contudo em determinados momentos, as mulheres precisam de ter ajuda directa à dois sobre práticas qualificadas de amamentação. Esta tem melhores resultados quando é dada no próprio domicílio da mulher. Foi assim que à partir dos grupos de apoio da mulher que surgiu o conceito de conselheiros individuais de pares (por vezes conhecido como apoio de pares), bem como as visitas ao domicílio. Actualmente há uma variedade de formas através das quais as mães podem beneficiar de apoio próximo do local onde estão.

WABA 2013

www.worldbreastfeedingweek.org

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

Os Objectivos da SMAM 2013

- Alertar sobre a importância do Apoio de Pares em ajudar as mulheres a estabelecerem e a manterem a amamentação.
- Informar as pessoas sobre os benefícios altamente eficazes do aconselhamento de pares, e unir os esforços para a expansão dos programas de aconselhamento de pares.
- Encorajar os defensores da amamentação, independentemente da sua formação, a darem um passo em frente e serem formados para apoiarem as mães e bebés.
- Identificar ao nível da comunidade local contactos de apoio às mães lactantes aos quais as mães se podem dirigir para ajuda e apoio depois do parto.
- Instar os governos e as maternidades ao nível global a implementarem activamente os Dez Passos, particularmente o Passo nº 10, para melhorar a duração e os índices de amamentação exclusiva.



Helman Nino Berdugo - Colômbia



J. Rohith Varma - Índia



John Musisi - Uganda



Shih, Yue Cheng - Taiwan

Fundamentação

Muitas mães desistem da amamentação exclusiva, ou interrompem completamente a amamentação exclusiva durante os primeiros dias até seis semanas depois do parto, mesmo que tenham dado parto num Hospital Amigo da Criança. Este é o período em que pode ser difícil para as mães visitarem o provedor dos cuidados de saúde, e por isso o apoio da comunidade torna-se vital. Tradicionalmente, o apoio tem sido providenciado pelas mulheres mais adultas da família e da comunidade, especialmente durante os primeiros 40-42 dias depois do parto. Contudo, à medida que as sociedades mudam, particularmente com a urbanização, outros membros da família podem estar distantes além de que as pressões para o regresso ao trabalho causaram o desaparecimento deste período de cuidados da mãe/bebé. Actualmente, o apoio deve vir dos trabalhadores da saúde, amigos, pais e parceiros. Porém, este novo sistema de apoio pode não possuir a experiência ou competências para providenciar uma ajuda eficaz à amamentação. Mesmo os trabalhadores da saúde tal como médicos, enfermeiros, parteiras, profissionais de apoio ao parto e outros podem não ter sido formados em matéria de apoio à amamentação; maior parte da formação concentra-se sobre os primeiros dias pós-parto, e destacam as posições, mais do que as habilidades necessárias para superar os problemas fora da maternidade. Muitos trabalhadores da saúde são pressionados a dar menos tempo por paciente, agravando assim este problema. Os Consultores Profissionais de Lactação (IBCLCs) possuem as competências, mas eles também não estão disponíveis em toda a parte.

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.¹¹

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



Ruth Babirye - Uganda

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.