



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

## A **WABA - World Alliance for Breastfeeding Action**

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

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

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

[www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)

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

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

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



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

**A alimentação ideal da criança pequena consiste em:**

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

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



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

### **1º regra de ouro no apoio ao aleitamento materno**

- Tratar a situação de cada mãe e bebê como individual e única.
- Ser sensível às necessidades da mãe que amamenta.



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

## **2ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno**

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



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

### 3ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

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



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

## 4ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

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





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

## 5ª regra de ouro no apoio ao aleitamento materno

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



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

## Conheça e divulgue a Iniciativa Hospital Amigo da Criança

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

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



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

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

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

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



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

**Conheça e divulgue os grupos de mães.**

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



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

## Conheça e divulgue as leis trabalhistas de proteção à maternidade

### Toda mulher trabalhadora deve ter direito a:

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



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

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

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

