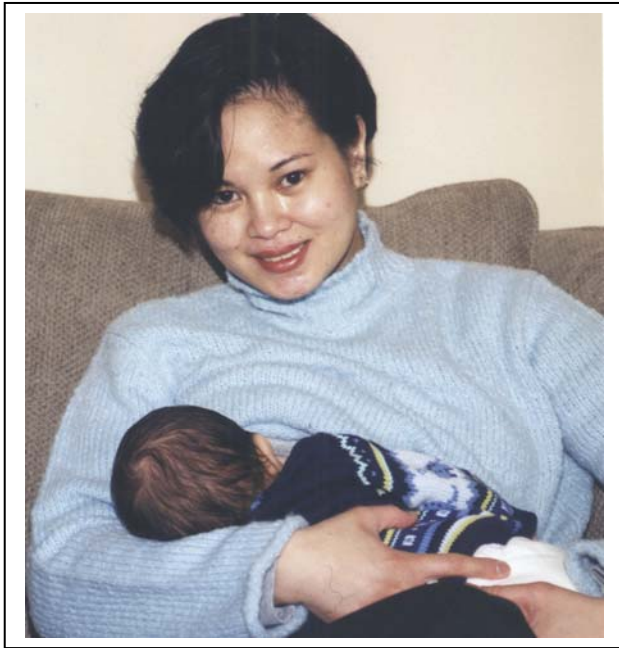


# Investir no aleitamento materno

## *Construa um futuro mais seguro*

***Dia Mundial da Saúde, 7 de Abril de 2007***



O Dia Mundial da Saúde deste ano é dedicado à necessidade de aumentar a segurança fortalecendo a saúde a nível mundial. La Leche League International (LLLI) e a Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno (WABA) unem-se à Organização Mundial de Saúde (OMS) e a toda a comunidade para assinalar a importância deste dia e deste tema. O apoio e a proteção ao aleitamento materno é um investimento na saúde da mãe e da criança. Uma criança forte e saudável é uma vantagem para um futuro com segurança em todas as comunidades do mundo.

### **Investir no aleitamento materno traz imensas vantagens Para a saúde da mãe e da criança**

- *A formação do sistema imunológico do bebê:* Um recém-nascido é vulnerável e não está preparado para combater uma infecção ou uma doença. Felizmente, a partir do momento em que o bebê nasce, o leite materno fornece anticorpos sob a forma de colostro e continua a ser a base para um sistema imunológico saudável da criança.
- *Um benefício para o sistema nervoso do bebê:* O leite humano constitui um alimento essencial; ajuda a formar o
  - sistema nervoso central, e garante a capacidade intelectual da criança.
  - *Aumento da sobrevivência:* Em zonas com poucos recursos, existem mais possibilidades de sobrevivência de uma criança a uma doença contagiosa
  - durante os primeiros meses de vida se ela for amamentada. "Só o aleitamento materno pode salvar mais de 3500 crianças por dia, mais do que qualquer outra ação preventiva" (*Declaração de Innocenti 2005*)
  - *Evita a desnutrição:* O aleitamento materno protege a

criança da desnutrição. A ausência de amamentação e uma alimentação incorrecta da criança são as principais causas da subnutrição de crianças a nível mundial.

- *Evita a obesidade e o excesso de peso:* A obesidade e o excesso de peso são problemas que existem a nível mundial e que afetam cerca de 1,1 bilhão de pessoas em todo o mundo, incluindo pelo menos 155 milhões de crianças. O aleitamento materno é o que o Banco Mundial designa por “uma janela de oportunidades” para melhorar as grandes consequências da desnutrição — tanto a subalimentação como a obesidade — que ocorrem durante os primeiros dois anos de vida. Existe uma redução de 4% do risco de excesso de peso por cada mês de aleitamento materno, durante pelo menos nove meses. (Obesidade, 2006)
- *Proteção da Mãe:* Além de alimentar a criança, o aleitamento materno também protege a mãe diminuindo o risco de câncer de mama, câncer de ovários e osteoporose. Ao amamentar, o metabolismo da mãe fortalece-se, lhe permitindo tirar melhor proveito daquilo que consome — e reduzindo a quantidade do que necessita. (Obesidade, 2006)

#### **Para a comunidade em geral**

- *Menos nascimentos:* O aleitamento materno exclusivo, item importante do Método de Amenorréia Lactacional, é uma forma natural de contraceção. Assim, aumenta o intervalo entre o nascimento de crianças e reduz o risco de uma gravidez não planejada.
- *Proteção do ambiente:* O aleitamento materno é natural e amigo do ambiente. Não necessita de produção de plásticos, combustível, transporte, utilização de terrenos ou de estar exposto ao ambiente.
- *Segurança financeira:* O leite materno é um bem valioso. É uma fonte de alimentação auto-sustentável sem custos de fornecimento, que não só fornece uma alimentação única, mas também reduz os custos com a saúde.

#### **Defesa em caso de calamidade ou crise**

- *Auto-sustentabilidade:* A mãe pode alimentar de forma independente. O seu leite está sempre pronto, não necessita de água ou recipientes limpos e pode ser dado à criança em qualquer momento.

- *Segurança:* O simples ato de amamentar é uma fonte de segurança que reduz o stress tanto da mãe como da criança.
- *Prevenção:* O fortalecimento da imunidade através do aleitamento materno pode evitar o aparecimento de uma doença e ajudar na rápida recuperação se ela aparecer.

#### **Mensagens importantes da Organização Mundial de Saúde para o Dia Mundial da Saúde de 2007, abordadas pela LLLI e WABA**

- *As ameaças à saúde não têm limites.* Felizmente, os benefícios do aleitamento materno são universais. A LLLI e a WABA promovem a saúde das mães e das crianças através da formação de defensores das alianças internacionais de aleitamento materno e do apoio às mães e crianças em todo o mundo, em mais de 120 países.
- *Investir na saúde, construir um futuro mais seguro.* As crianças são o futuro do mundo. Em todo o mundo, as crianças amamentadas são mais fortes e saudáveis. Apoiar a saúde da mãe e da criança, e investir no aleitamento materno são duas das formas mais concretas de construir um futuro mais seguro.
- *A saúde conduz à segurança; a insegurança conduz a uma má saúde.* Para que as mães possam amamentar com êxito, os governos, os sistemas de saúde, as sociedades civis, o setor privado e o público em geral devem criar um ambiente seguro que apoie a cultura do aleitamento materno.
- *A preparação e uma resposta rápida aumentam a segurança em nível de saúde.* Uma mãe que amamenta está preparada para cuidar do seu bebê em qualquer situação ou circunstância e a sua resposta demora apenas o tempo necessário para colocar o bebê ao peito.

**Autor:** Melissa Vickers

**Referências:**

*Declaração de Innocenti de 2005 sobre Alimentação de Lactentes e Crianças Pequenas:*

<http://innocenti15.net/declaration.htm>

Vickers, M. Breastfeeding and Obesity. LLLI, Setembro 2006. Publicação nº 1874-17.

**Uma ilha de paz**

*Acrescentamos mais uma característica à lista de características únicas do aleitamento materno — a sua universalidade. Um bebê ao peito representa a linguagem comum da ação de ser mãe. Os bebês têm necessidades básicas que não mudam, independentemente da data ou local onde nasçam. Até mesmo o ato natural e bonito de amamentar o seu bebê é único. É uma ligação a outras mães e um sinal, mesmo, do poder feminino. A capacidade do corpo de uma mulher alimentar o seu bebê é uma fonte de energia para ela. Uma ilha de paz mantém-se em segurança através do efeito da tranquilidade da amamentação. É um pequeno milagre, que pertence às mães, aos bebês e a todas as famílias.*

— A arte feminina de amamentar, La Leche League International, 2004, pág. 388



A La Leche League International (LLLI) é uma organização sem fins lucrativos fundada em 1956 por sete mulheres que queriam ajudar outras mães a amamentar a seus bebês. A LLLI, o maior recurso a nível mundial de aleitamento materno e informação relativa, oferece sua ajuda em todo o mundo através do apoio entre mães e de grupos de mães que amamentam, em 69 países.



A Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno (WABA) é uma rede mundial de indivíduos e organizações que se preocupam com a proteção, promoção e apoio ao aleitamento materno em todo o mundo com base na Declaração de Innocenti, nas Dez Medidas Importantes para o Sucesso do Aleitamento Materno e a Estratégia Global da OMS/UNICEF para a Alimentação de Lactentes e Crianças Pequenas.

A WABA e a LLLI anunciam a Cimeira sobre o Estado da Arte do Apoio à Mãe, que decorrerá nos dias 18 e 19 de Julho, em Chicago, Illinois, nos EUA, antes da Conferência do 50º Aniversário da LLLI. Para mais informações sobre a Cimeira e a Conferência, visite [www.waba.org.my](http://www.waba.org.my) ou [www.llli.org](http://www.llli.org).