

Una-se à La Leche League Internacional (LLL) e à Aliança Mundial para o Aleitamento Materno (WABA) na celebração de

O Dia Internacional da Saúde, Abril 7, 2012: A boa saúde dá mais vida aos anos



Tem sentido, não acham? A boa saúde não apenas agrega anos à vida, mas também dá vida aos anos. Para muitos, a ideia de «ficar velho ou velha» traz consigo dores e vai diminuindo a locomoção e o funcionamento. Não necessariamente tem que ser desta forma – especialmente se trabalhamos até alcançar saúde e bem-estar ao longo da vida.

É como uma viagem de mil quilômetros que se inicia com um passo, a viagem da vida da boa saúde de uma pessoa, inicia-se cedo.

De preferência começa antes da concepção, é uma mãe que se encontra sadia antes de ficar grávida. E se o início é como a Mãe Natureza lhe tem desenhado, o novo bebê que é amamentado está num bom caminho para desfrutar uma vida com boa saúde.

Alcançar uma boa saúde para a população do planeta não é somente questão de destino. É uma viagem real. Para onde a viagem nos leva, depende de vários fatores, que inclui a cronologia, o momento, o meio ambiente e a equidade. O aleitamento materno pode ter um papel importante em cada um desses fatores.

A Cronologia

O caminho da saúde é criado – ou diminuído – durante o tempo da vida de cada um. Combina as coisas à que estamos expostos, nossas experiências e nossas interações com os outros. O que passa hoje tem uma influência na saúde do amanhã.

Sabemos que aleitamento materno tem consequências para toda a vida, para a mãe e o bebê. A experiência no seio materno não é somente receber um alimento nutritivo e proteção imunológica, mas também proporciona a primeira, e talvez mais importante, interação social. Lições de amor, confiança e consciência dos outros se aprendem aninhados nos braços da mãe.

O Momento

Há períodos críticos como o desenvolvimento fetal, o parto, a primeira infância, e a adolescência, que são momentos especialmente importantes para se prever a saúde de toda a vida. O que passa a cada um – bem ou mal – pode impactar a saúde a longo prazo. O impacto é maior em períodos específicos e sensíveis do desenvolvimento como a primeira infância. Todas essas formas de exposição se somam através do tempo.

Sabemos que o não aleitamento materno tem uma influência marcada no risco de apresentar enfermidades e condições a curto e longo prazo.

E sabemos que um pouco de aleitamento materno é melhor que nada, e que aleitamento materno exclusivo por seis meses, seguido de uma amamentação continuada, combinada com alimentos complementares nutritivos pelo menos um ano ou mais, ajuda a construir proteção acumulativa para as doenças.

O meio ambiente

O meio ambiente tem um papel importante na saúde e bem-estar. A disponibilidade de acesso a alimentos nutritivos, parques e lugares para brincar estimulando a atividade física, água e ar limpos são todos elementos de uma comunidade saudável. Além disso, há elementos sociais de uma comunidade que são tão importantes como os elementos físicos. A interação entre as pessoas que vivem ali, apoiando-se e orientando-se entre eles, gera um meio ambiente saudável para todos.

Sabemos que algumas comunidades são intrinsecamente mais « amigas da amamentação » que outras – e isto afeta o início da amamentação e a duração da mesma. As mães que amamentam se beneficiam quando recebem incentivo e apoio de sua comunidade: amigos, amigas e família, profissionais de saúde, o trabalho, o governo, e apoio durante momentos de crises ou emergências. Uma mãe que amamenta se converte em modelo e mentora de outra mãe, sua filha, irmã, amiga ou poderia ser qualquer mãe que a veja amamentando no parque.

A Equidade

A discrepância de saúde nas comunidades e populações são, infelizmente, uma realidade no mundo de hoje. Não deveria ser dessa forma – todos merecem desfrutar de boa saúde e bem-estar.

Sabemos que o aleitamento materno nivela o terreno da infância, tenha a criança nascida na pobreza ou riqueza.



O papel da avó numa família que ama- menta

“Os avôs e avós são nossos vínculos contínuos ao passado próximo, aos eventos, crenças e experiências que afetam nossas vidas efetivamente e do mundo ao nosso redor...”

— Ex-presidente dos Estados Unidos, Jimmy Carter

Com a velhice vem a sabedoria, e isto é mais certo que a sabedoria que a mulher adquire quando vive a transição de menina à mãe e à avó. Nos anos passados, a avó era um modelo chave para sua filha, ensinando-lhe habilidades da maternidade, e ajudando-a a aprender como amamentar seu bebê. No mundo de agora, as oportunidades para aprender sobre aleitamento materno e encontrar modelos e o apoio necessário podem vir de várias fontes fora da família. Algumas fontes poderiam ser a internet e materiais impressos, mas são impessoais ainda que sejam dirigidos à mãe.

Enquanto estas fontes podem prover informação inavaliável à mãe que amamenta, não podem comparar-se ao valor de ter um apoio intergeracional proveniente da avó. As avós são especiais. Elas amam suas filhas (e noras) e elas amam o novo bebê e querem o melhor para ele ou ela. Este tipo de amor, combinado com o conhecimento básico de aleitamento materno, se converte em uma fonte calorosa de informação e apoio para a mãe que amamenta. Ainda que a avó não tenha tido a experiência de amamentar a seus filhos e filhas, podem aprender com a nova mãe e brindar-lhe o apoio que necessita, assim como incentivá-la.

A nossa esperança é que mais e mais pessoas no mundo possam desfrutar a vida com boa saúde e dar-lhe vida a seus anos, começando com o aleitamento materno. Feliz é o bebê amamentado que cresce rodeado de amor e apoio das múltiplas gerações !

« A saúde materno infantil não cria meninos e meninas, cria adultos. Toda a produtividade do futuro, os cidadãos adultos estarão marcados pela saúde materno infantil contínua. Eles estão, em um ponto, em sua criação, sejam sendo concebidos ou nascendo ou sendo alimentados por anos. Há muito pouca percepção genuína que pessoa madura vem de pequenos começos, que podem ter uma travessia perigosa em todo momento do caminho. Toda a população, todos de cada idade, foram meninos ou meninas em um tempo. Eles brindam a sua maturidade e velhice com a força e as cicatrizes de uma vida inteiras. »

—Pauline Stitt, Serviços de Saúde Materno Infantil, EUA, 1960

Autoria : Melissa Clark Vickers, consultora em lactação IBCLC, entusiasta da LLLI, USA

Texto traduzido por Pajuçara Maria Guimaraes Marroquim, Líder de LLL Brazil

Para mais informações, contatar:



LLLI at <http://www.llli.org>



WABA at <http://www.waba.org.my/>



LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International (LLLI) is a nonprofit organization founded in 1956 by seven women who wanted to help other mothers breastfeed their babies. LLLI, the world's largest resource for breastfeeding and related information, offers encouragement worldwide through mother-to-mother support and breastfeeding mother support groups in 69 countries.



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my