

CANTINHOS DE AMAMENTAÇÃO

Um incentivo ao aleitamento exclusivo

A CRIAÇÃO de espaços onde as mulheres se juntam para discutir questões ligadas ao aleitamento materno está a estimular as mães, sobretudo jovens, a alimentar os seus filhos apenas com o leite do peito nos primeiros seis meses de vida e a continuar a amamentar até à criança completar pelo menos dois anos.

É nestes cantinhos de amamentação que as mães aprendem a assegurar corretamente o bebé para o aleitamento, assim como ficam a saber sobre que alimentos são indicados para a criança, após os seis meses para garantir a sua saúde e sobrevivência.

Durante o lançamento da Semana Mundial do Aleitamento Materno, acto que teve lugar segunda-feira no Centro de Saúde do Zimpeto, cidade de Maputo, testemunhámos o trabalho realizado pelas mães, que se juntam nesta unidade sanitária, para a troca de experiência sobre os cuidados neonatais e infantil.

Ficámos a saber que o fórum é constituído, na sua maioria, por jovens mães, algumas das quais de primeira viagem e quase sem experiência nos cuidados que se devem ter na alimentação dos bebés para evitar doenças, tais como



Juntas as mulheres trocam experiências sobre aleitamento materno

diarreias e infecções (parte de problemas mais comuns na primeira infância).

“Neste grupo, incentivamos as mães a amamentar os bebés logo à nascença até aos seis meses apenas com o leite do peito. Depois dos seis meses, elas já devem dar alimen-

tação complementar e continuar a amamentar. O leite do peito é importante, porque contribui para um crescimento saudável da criança, protege das doenças, pois contém todos os nutrientes, água e vitaminas que o bebé necessita. Ele não precisa de ser aqueci-

do nem comprado”, explica a técnica de nutrição, Flávia Osias.

Para as mães entrevistadas pelo “Notícias”, fazer parte de cantinhos de amamentação está a ser muito importante para as suas vidas, assim como para os seus bebés, pois elas se

apoiam para manterem o aleitamento materno exclusivo até aos seis meses de vida.

Apontam que uma das grandes dificuldades que algumas enfrentam para um contínuo e regular aleitamento exclusivo às suas crianças é a falta de apoio do patronato e da fa-

mília. Esta, geralmente, oferece o remédio tradicional para o bebé dias depois de nascer.

“É um desafio para nós. Eu já recebi o medicamento tradicional, mas ainda não dei à criança. Ela tem apenas dois meses. Aprendi que devemos adiar a medicação tradicional para depois de seis meses, o que não é fácil. A família pressiona”, lamentou Tatiana Angélica, 20 anos, mãe pela primeira vez.

Celeste Mondlane é outra mãe que se junta às outras, duas vezes por semana, para aprender mais sobre o aleitamento materno e confessa: “o leite materno protege a criança das doenças. A minha filha já tem sete meses. Durante os seis meses alimentei-a apenas de leite materno. Não me recordo das vezes que ela teve graves problemas de saúde. Sempre que ia ao hospital, era apenas para as consultas de rotina”.

As mulheres que se juntam nesta unidade sanitária transmitem as suas experiências a outras na comunidade para se garantir que as pessoas entendam a pertinência da amamentação, numa altura que apenas metade das crianças moçambicanas têm aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida.

HISTÓRIAS DE VIDA

Mamã Matine já vai à reforma!



SÃO poucos os utentes que não sentirão a ausência de Angelina Matine, carinhosamente chamada de mamã Matine, uma servente do Centro de Saúde do Zimpeto, cidade de Maputo, que, volvidos 35 anos de trabalho vai se aposentar.

Ela é apontada como sendo uma pessoa de trato fácil e é a mais antiga servente desta unidade sanitária. Aliás, trabalha aqui desde que o estabelecimento de saúde foi inaugurado em 2009. Antes, serviu no Centro de Saúde do Infulene.

Trabalhou durante muitos anos na maternidade, onde apoiou e cuidou das mães que lá foram fazer o parto. Criou condições para que os doentes fossem atendidos num lugar limpo e seguro. Cuidou dos sanitários, dos quartos e manteve as instalações limpas.

Poucos foram os dias que esta mulher faltou ao serviço. Ausentava-se por motivos de força maior e tem sentido de responsabilidade, pois, nestas situações, ela tinha o cuidado de telefonar e comunicar sobre a sua indisponibilidade.

Depois de dar tudo de si no trabalho, aos 56 anos, Angelina vai à reforma com o sentimento de missão cumprida: “Dei a minha contribuição. Aceitei o trabalho aos 21 anos, a convite do meu cunhado e jurei fazer com zelo e dedicação. Cumprí a promessa. O trabalho requer paciência e compaixão. Quando admiti já sabia fazer limpezas. Mas quando lá cheguei aprendi mais sobre higiene e segurança no trabalho. Fiquei a saber que ao limpar devemos usar luvas e máscaras para evitar a contaminação de doenças”.

Esta mulher completou 35 anos de serviço no dia 20 de Junho. Aposenta-se feliz, mas também triste por várias razões, que menciona: “Vivi parte da minha história na unidade sanitária. Fiz muitas amizades, recebi e formei colegas. Contudo, será difícil desapegar e habituar-se à nova rotina”.

Com os seus rendimentos, Angelina conseguiu sustentar os quatro filhos. Alguns formaram-se, mas não conseguiram fazer o ensino superior. Outros optaram por ir buscar alternativas de sobrevivência na África do Sul.

“O meu maior desejo é ver o meu filho mais novo a ocupar a minha vaga no hospital. Ficaria muito feliz se isso acontecesse. Seria o meu maior consolo”, aponta.

Salvar a vida a um milhão de crianças

○ ALEITAMENTO materno tem inúmeras vantagens

pode salvar a vida de mais de um milhão de crianças no

artificial.

A boa nova foi anunciada

mo da mãe é o melhor que o artificial, na medida em que

níveis de desenvolvimento da criança e corresponde a

“Isso significa que metade destas crianças não rece-

Salvar a vida a um milhão de crianças

O ALEITAMENTO materno tem inúmeras vantagens para a criança, a mãe, família, sociedade e para o país, no geral, pois, mantendo uma amamentação exclusiva durante os primeiros seis meses,

pode salvar a vida de mais de um milhão de crianças no mundo.

Ademais, uma criança que consome leite do peito sobrevive três vezes mais do que a que é alimentada apenas de

artificial.

A boa nova foi anunciada por Maryvonne Christ, encarregada de negócios do Fundo das Nações Unidas para a População (UNICEF), falando no lançamento da Semana Mundial do Aleitamento Materno.

Segundo ela, a amamentação previne todas as formas de malnutrição, garante a segurança alimentar dos bebês, mesmo em tempos de crise. Outrossim, avança que o leite produzido no organis-

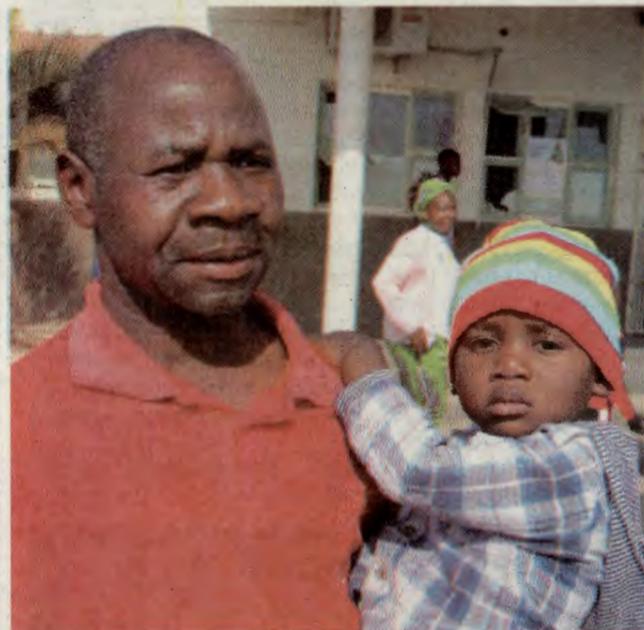
mo da mãe é o melhor que o artificial, na medida em que protege a criança de doenças, não se compra e o acto de amamentar cria uma ligação mãe-filho, o que contribui na manutenção da temperatura adequada dos bebês.

"Dados mostram que, globalmente, o aumento do aleitamento materno poderá prevenir a morte de 823 mil crianças e 20 mil mortes maternas. A falta de amamentação está associada a baixos

níveis de desenvolvimento da criança e corresponde a perdas económicas de cerca de 302 mil milhões de dólares, anualmente, no mundo", apontou.

Em relação a Moçambique, Maryvonne Christ reconheceu os ganhos que o país alcançou no tocante à amamentação exclusiva. Contudo, lamentou o facto de existirem ainda muitas crianças que não recebem aleitamento materno exclusivo.

"Isso significa que metade destas crianças não recebe a comida necessária, não tem os contactos óptimos com suas mães e podem sofrer de problemas na infância", lamentou. Convidou para o aumento do número de crianças amamentadas, de modo a alcançar os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável, com ênfase, para as metas relacionadas com a sobrevivência da criança em Moçambique.



Virgílio Pedro apoia a responsabilidade repartida nos cuidados do bebê



Celeste Mondlane feliz com os resultados da amamentação exclusiva

Uma questão não exclusiva da mulher

GARANTIR uma amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida do bebê e continuado até aos dois anos não deve ser visto como sendo uma responsabilidade exclusiva da mulher, mas sim de toda a sociedade.

Quem assim entende é a Ministra da Saúde, Nazira Abdula, lançando a Semana Mundial do Aleitamento Materno, que decorre sobre o lema "Viva a amamentação: a base para a vida".

Explicou que a colaboração de todos é fundamental para o sucesso da promoção do aleitamento materno, pois, assim se poderá garantir a segurança alimentar e nutricional das lactantes e redução das desigualdades.

Quem não se faz de rogado às recomendações da Saúde é Virgílio Pedro, 47 anos de idade. Ele apoia a esposa e outros membros da família a serem mais activos nos cuidados da criança, não esperando apenas da mulher.

Prova disso é que na segunda-feira ele levou o filho de dois anos ao peso no Centro de Saúde do Zimpeto. Quando lá chegou decorria a cerimónia de lançamento da

Semana Mundial do Aleitamento Materno. Foi convidado a assistir à palestra sobre a nutrição e aleitamento materno e não recusou. Participou até ao final do evento e

comenta:

"Foi bom saber que terminada a fase do aleitamento materno exclusivo, a criança deve ter pelo menos cinco refeições por dia, para além

da amamentação. Aprendi também sobre as várias alternativas para se enriquecer as papas e garantir um alimento saudável para a criança", animou-se Virgílio Pedro.



Todos são chamados a garantir o aleitamento materno para a sobrevivência da criança

será difícil desapegar e habituar-se à nova rotina".
Com os seus rendimentos, Angelina conseguiu sustentar os quatro filhos. Alguns formaram-se, mas não conseguiram fazer o ensino superior. Outros optaram por ir buscar alternativas de sobrevivência na África do Sul.
"O meu maior desejo é ver o meu filho mais novo a ocupar a minha vaga no hospital. Ficaria muito feliz se isso acontecesse. Seria o meu maior consolo", aponta.

DICAS SOBRE SAÚDE

Papa de arroz e maçã



DURANTE os primeiros seis meses de vida, a maioria dos bebês retira do leite materno a totalidade da energia e dos nutrientes de que necessitam. Contudo, a partir dos seis meses de idade precisam de alimentos complementares para atingirem um crescimento e desenvolvimento satisfatórios. Estes alimentos são introduzidos pouco a pouco, para que a criança consiga retirar energia e nutrientes suficientes a partir da alimentação da família. As papas enriquecidas constituem uma alternativa para a alimentação complementar do bebê. Elas podem ser preparadas utilizando farinha de cereais (milho, arroz) ou tubérculos (mandioca, batata-doce, inhame). Para tal, pode-se adicionar à farinha, a manteiga, o óleo, o peixe, frango, amendoim torrado, vegetais da época ou fruta, explica a técnica de nutrição Flávia Osias.
Há várias combinações que se podem fazer. Para esta edição trazemos a receita de papa de arroz e maçã, tirada do site: www.papinhasdaxica.pt

- INGREDIENTES**
- 3 colheres de sobremesa de farinha de arroz
 - 1 maçã descascada, descaroçada e ralada (para diminuir o tempo de cozedura)
 - 250mL de água

- MODO DE FAZER**
1. Numa panela com a água, dissolver a farinha, mexendo bem
 2. Acrescentar a maçã ralada
 3. Deixar cozer, em lume muito baixo, durante 15 minutos, mexendo bem para não ganhar grumos, colar a panela ou queimar
 4. Já pronta, pode servir assim mesmo ou se achar melhor triturar com a varinha.