

Ela amamenta a gente apoia

uma caixa de ferramentas de incentivo e apoio ao aleitamento materno

uma iniciativa
PREFEITURA
DO SEU MUNICÍPIO

com apoio
URBAN95

PÉ DE INFÂNCIA
Apoio e informação para quem cuida

A Mulher que Amamenta
é o centro da nossa campanha.
Todas as estratégias da caixa de
ferramentas buscam garantir que ela
tenha segurança, informação e apoio
para amamentar seu bebê com
tranquilidade e dignidade.

Situação da Amamentação no Brasil

- De acordo com o ENANI 2019, a amamentação exclusiva até os 6 meses é praticada por apenas 45,7% das mães, abaixo da meta global da OMS de 70% até 2030.
- Segundo os mesmos estudos, o aleitamento materno continua sendo essencial até os 2 anos ou mais, mas apenas 35% das crianças no Brasil seguem essa recomendação.
- Apesar dos avanços, ainda há desafios como pressões culturais, desinformação, falta de apoio e insegurança alimentar.



Fonte: Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) 2019, do Ministério da Saúde. https://enani.estudiomassa.com.br/download/relatorio-4-aleitamento-materno/

Fact Sheet

Barreiras que atrapalham a Amamentação

- **Dificuldades básicas:** descida do leite, empedramento, pega errada, peito rachado, posicionamento do bebê, frequência das mamadas, cansaço, vontade de desistir, tristeza.
- **Falta de Apoio:** Muitas mães interrompem precocemente o aleitamento por falta de suporte familiar, social e público
- **Crenças e Mitos:** falta de informação, conselhos ruins
- **Retorno ao Trabalho:** Trabalho informal e a falta de condições adequadas nos empregos para ordenha e armazenamento do leite dificulta a continuidade da amamentação.
- **Influência da Indústria:** A promoção excessiva de fórmulas infantis pode desestimular a amamentação, criando a falsa ideia de que são equivalentes ao leite materno.
- **Insegurança Alimentar:** A desnutrição materna tem consequências negativas na produção e qualidade do leite.

Benefícios da Amamentação

✓ **Para o bebê:** Protege contra doenças, fortalece o sistema imunológico e reduz o risco de obesidade e alergias. Bebês amamentados têm menor risco de infecções respiratórias e gastrointestinais (OMS, 2022).

✓ **Para a mãe:** Diminui o risco de câncer de mama e ovário, reduz o sangramento pós-parto e ajuda na recuperação do peso. Estudos da OMS mostram que a amamentação pode reduzir em até 6% o risco de câncer de mama para cada ano de amamentação (OMS, 2021).

✓ **Para a relação mãe-bebê:** Fortalece o vínculo entre a mãe e o bebê.

✓ **Para a sociedade:** Reduz custos com saúde pública ao prevenir doenças infantis e maternas, fortalecendo a segurança alimentar e nutricional. Segundo o UNICEF, cada dólar investido na promoção da amamentação gera um retorno de US$ 35 para a economia, devido à redução de gastos com saúde e aumento da produtividade futura das crianças.

✓ **Para o planeta:** Zero impacto ambiental, sem necessidade de embalagens ou produção industrial. A OMS destaca que a substituição do leite materno por fórmulas contribui significativamente para a pegada de carbono devido à produção, transporte e descarte de embalagens.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde do Brasil e UNICEF

Estrutura

Desejar e Planejar
Amamentar

estar presente no pré-natal
derrubando mitos e oferecendo
repertórios

Apoiar a **Decisão**

iinstrumentalizar o entorno
mostrando como se ajuda uma
lactante

Conseguir Amamentar

oferecer apoio para atravessar as
dificuldades e mostrar o caminho
de onde conseguir ajuda

Um movimento **Social**

criar dispositivo de apoio que combata
a insegurança alimentar e torne
relevante o direito da lactante

Impactos Esperados

1. Desejar e Planejar Amamentar

A informação certa no momento certo pode transformar a experiência da amamentação. O pré-natal ajuda mães a derrubar mitos e ampliar seus repertórios.

Impactos esperados:

- Maior confiança das mães na sua capacidade de amamentar.
- Redução da desinformação sobre o aleitamento materno.
- Aumento do número de mulheres que iniciam a amamentação após o parto.

Impactos Esperados

2. Apoiar a Decisão

Amamentar é uma escolha, mas ela precisa de suporte! Instrumentalizando o entorno, espera-se que a mãe seja melhor acolhida e respeitada na sua decisão.

Impactos esperados:

- Maior envolvimento de parceiros, familiares e amigos no apoio à amamentação.
- Redução da pressão social para o desmame precoce.
- Fortalecimento das redes de apoio comunitárias e do poder público.

Impactos Esperados

3. Conseguir Amamentar

Amamentar pode ter desafios, mas com apoio e orientação, as dificuldades se tornam superáveis. São disponibilizados caminhos claros para que as mães saibam onde e como pedir ajuda.

Impactos esperados:

- Redução do abandono precoce da amamentação.
- Aumento do acesso a grupos de apoio e profissionais especializados.
- Mães mais seguras e amparadas no puerpério.



Estratégias

Esta caixa de ferramentas abrange 4 estratégias que se complementam e podem ser implementadas em conjunto ou de forma independente, de acordo com as decisões do município.

Série quebrando Mitos e Enfrentando Desafios da Amamentação

Materiais disponíveis:
cartilha e jornada de whatsapp

Rádio Amamenta

Materiais disponíveis:
cartaz e áudios

Sinalização Institucional

Materiais disponíveis:
cartaz institucional, cartaz lei , painel para ponto de ônibus, outdoor

Carteirinha “Eu amamento, você apoia”

Materiais disponíveis: folheto, cartaz, carteirinha, selo, proposta PL

Série quebrando Mitos e Enfrentando Desafios da Amamentação



Cartilha

Cartilha vamos falar sobre amamentação?

OBJETIVOS

✓ **Encorajar mães com informações claras e acessíveis sobre amamentação.**

✓ **Derrubar mitos que geram insegurança e dificultam o aleitamento materno.**

✓ **Reforçar a amamentação como um direito**

Temas abordados

- As dificuldades que ninguém conta, mas que 80% das mulheres enfrentam
- Sim, você vai produzir um ALIMENTO DE OURO
- O bem que amamentar fará por você e pelo bebê
- Melhor que fórmula e custa NADA
- O vínculo com o bebê
- Onde buscar apoio

Área Responsável:

Saúde - nas fases de pré-natal, puerpério e puericultura

Ações:

- Sensibilizar a equipe de saúde para o tema enfatizando que o programa Ela Amamenta, a Gente Apoia, colabora com indicadores do Previne Brasil (Programa do Governo Federal de pagamento aos municípios, por desempenho de indicadores)
- Instalar nos equipamentos os materiais impressos disponíveis
- Disponibilizar a cartilha nas consultas pré-natal, visitas domiciliares, maternidades e consultas de puericultura





Mini Vídeos





Figurinhas

Jornada de WhatsApp

Mini Vídeos: Mitos e verdades

OBJETIVOS

✓ Desmistificar a amamentação combatendo mitos comuns que geram insegurança nas mães. Informar de forma acessível e leve, trazendo verdades baseadas em evidências científicas.

✓ Fortalecer a confiança das mães, mostrando que dificuldades são comuns e podem ser superadas.

✓ Engajar a rede de apoio, ensinando familiares e amigos como ajudar a lactante de maneira efetiva.

✓ Promover a amamentação como um direito, reforçando a importância do suporte social e da informação.

Série quebrando Mitos e Enfrentando Desafios da Amamentação

Temas abordados

- Meu leite é fraco
- Bebê chora porque o leite não sustenta
- Amamentar deixa os seios flácidos
- Bebê que mama no peito acorda à noite
- Seios pequenos não produzem leite

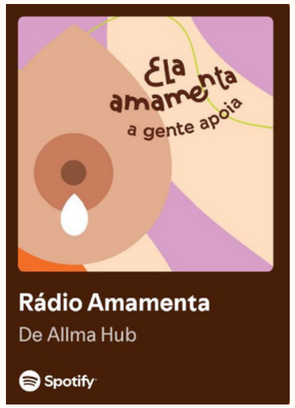
Área Responsável: Saúde

Ações:

- Sensibilizar a equipe de saúde para o tema enfatizando que o programa Ela Amamenta, a Gente Apoia, colabora com indicadores do Previne Brasil (Programa do Governo Federal de pagamento aos municípios, por desempenho de indicadores)
- Engajar responsáveis por compartilhar o conteúdo, com treinamento e exibição de todos os vídeos da jornada.
- Instalar nos equipamentos os materiais impressos disponíveis
- Ativar canais de compartilhamento como WhatsApp, tvs nos equipamentos públicos, rádios locais.
- Compartilhar a jornada com as gestantes e puérperas após consultas de pré-natal e puericultura, com busca ativa domiciliar e nas maternidades, convidando as mesmas a participar das consultas.

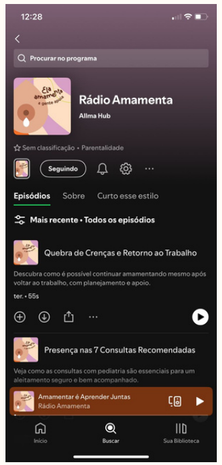


Cartaz



Áudios





Rádio Amamenta

Áudios para apoiar a amamentação

OBJETIVOS

✓ **Encorajar mães com informações claras e acessíveis sobre amamentação.**

✓ **Derrubar mitos que geram insegurança e dificultam o aleitamento materno.**

✓ **Reforçar a amamentação como um direito**

✓ **Fortalecer a confiança das mães, mostrando que dificuldades são comuns e podem ser superadas.**

✓ **Engajar a rede de apoio, ensinando familiares e amigos como ajudar a lactante de maneira efetiva.**

Temas abordados

- Amamentar é Aprender Juntas
- A Pega Correta e o Posicionamento
- Frequência da Mamada – Precisa Ter Hora?
- Hidratação e Alimentação da Mãe
- Exclusividade do Leite Materno até os 6 Meses
- Prevenção de Complicações e Alívio da Dor
- Presença nas 7 Consultas Recomendadas
- Quebra de Crenças e Retorno ao Trabalho

Áreas Responsáveis:

Comunicação e Saúde

Ações:

- Sensibilizar a equipe de saúde para o tema enfatizando que o programa Ela Amamenta, a Gente Apoia, colabora com indicadores do Previne Brasil (Programa do Governo Federal de pagamento aos municípios, por desempenho de indicadores)
- Incentivar que os profissionais de saúde divulguem a iniciativa
- Instalar nos equipamentos os materiais impressos disponíveis
- Disponibilizar via comunicação, canal e QR code com áudios



Cartaz Lei



Cartaz Institucional
Painel Ponto de ônibus



Outdoor

Sinalização

Cartazes, outdoor, ônibus

OBJETIVOS

- ✓ **Informar sobre a importância do aleitamento materno para toda a sociedade**
- ✓ **Envolver toda a comunidade como co responsável**
- ✓ **Buscar maior envolvimento de parceiros, familiares e amigos no apoio à amamentação**
- ✓ **Reduzir a pressão social para o desmame precoce**
- ✓ **Fortalecer redes de apoio comunitárias e do poder público**

Temas abordados

- Vínculo entre mãe e bebê
- Ato natural e fundamental para a saúde pública
- É um direito
- Respeite e Apoie!
- Denuncie situações de desrespeito
- Divulgue essa informação

Áreas Responsáveis:

Comunicação Institucional, Saúde (UBSs), Assistência Social(CRAS), Educação (creches)

Ações:

- Sensibilizar as diferentes secretarias e equipes envolvidas sobre o tema enfatizando que o programa Ela Amamenta, a Gente Apoia, colabora com indicadores do Previne Brasil (Programa do Governo Federal de pagamento aos municípios, por desempenho de indicadores)
- Definir os pontos estratégicos para a sinalização
- Instalar e disponibilizar os materiais nos equipamentos municipais



Cartaz





Folheto



Carteirinha



Selo



Proposta PL

Carteirinha

Eu amamento, você apoia

OBJETIVOS

✓ **Criar um movimento social de apoio à lactante**

✓ **Oferecer um instrumento de cuidado, apoio e valorização das mulheres**

✓ **Promover acesso à benefícios através de estabelecimentos parceiros da comunidade**

Carteirinha “Eu amamento, você apoia”

Áreas Responsáveis:

Saúde, Maternidades, Centros comunitários e Setor Privado

Ações:

- Convidar os comerciantes para uma reunião de engajamento. Orientar sobre mensagens protetivas às infâncias que promovam um ambiente acolhedor. Divulgar os benefícios do apoio à amamentação para o comércio e empregadores.
- Estabelecer um cadastro simples para que comerciantes se tornem parceiros e recebam um selo de reconhecimento e cartazes institucionais.
- Envolver líderes comunitários na mobilização.
- Criar um mapa virtual de estabelecimentos parceiros, facilitando o acesso das lactantes aos benefícios
- Incentivar vereadores e deputados a apresentarem o PL nos municípios e estados;

Articulação para implementação

- ✓ Definir um ponto focal municipal
- ✓ Selecionar as estratégias a serem implementadas
- ✓ Reunir e sensibilizar secretarias envolvidas
- ✓ Estabelecer um cronograma de implementação intersetorial
- ✓ Produzir e distribuir os materiais disponíveis e treinar as equipes responsáveis pela implementação de cada ação
- ✓ Fazer monitoramento inicial
- ✓ Implementar as ações dentro do cronograma planejado
- ✓ Garantir a sustentabilidade e continuidade das estratégias
- ✓ Fazer monitoramentos de resultados e avaliação periódicos





site do programa