Segunda-Feira, 02 de Novembro de 2026

Proteger o aleitamento materno é dever de todos!

CELLY ALVES SILVA

Agosto Dourado, mês de promoção do aleitamento materno, chegou e, em Cuiabá, ele foi recebido com uma Caminhada Pela Amamentação, realizada no dia 30 de julho, pelo Grupo de Apoio Supermães. O evento teve como tema “Proteger o aleitamento materno é dever de todos”.

Confesso que questionei se não era muito pesado inserir na frase a palavra DEVER. Mas não precisei refletir muito para chegar à conclusão de que não há exagero em afirmar que é dever de todos proteger o aleitamento materno. Isso porque consta no artigo 6º da Constituição Federal que “são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados”.

A Carta Magna, no seu artigo 227, também diz que “é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão”.

Como se não bastasse, o Estatuto da Criança e do Adolescente, no seu artigo 4º, também determina que “é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária”.

Como podemos perceber, a legislação brasileira é muito clara em afirmar que não só o Estado e a família, mas a sociedade em geral tem o dever de zelar pelos direitos das crianças. E entre eles está a alimentação. Ora, se o leite materno é o nosso primeiro alimento, então, entendemos que todos devem defender o direito da criança de ser nutrida com o melhor alimento em seus primeiros meses de vida, que é o leite materno.

Vale ressaltar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza que o leite materno deve ser o único alimento da criança em seus primeiros 6 meses de vida. Isso mesmo! O leite materno é tão rico, tão poderoso, que é capaz, sozinho, de atender todas as necessidades nutricionais do bebê por 6 meses. A criança não precisa beber água, chá, nada. Nem mesmo no calor de Cuiabá! O leite que sai do seio de sua mãe é suficiente. Ainda conforme a OMS, esse líquido tão precioso deve ser oferecido pelo menos até os 2 anos de vida da criança, pois estudos mostram que isso reduz a mortalidade até os cinco anos, evita diarreia e infecções respiratórias, diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto e hipertensão, leva a uma melhor nutrição e reduz a chance de obesidade. Além disso, o ato contribui para o desenvolvimento da cavidade bucal do pequeno e promove o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê. Para a mulher, amamentar ajuda a prevenir o câncer de mama e do colo do útero.

Mesmo com todas essas vantagens, alguns ainda podem estar se perguntando: se o leite vem da mãe, como eu posso ser responsável pelo aleitamento materno? E aqui vai a palavra de uma mãe: de várias formas! Comece pelo básico: quando encontrar uma mulher amamentando, ofereça um copo d'água para ela. Afinal, enquanto ela hidrata o bebê com seu leite, ela mesma está desidratando e sente muita sede! Pergunte se ela precisa de uma almofada, se ofereça para preparar um lanche ou um prato de comida para ela ou para cuidar da casa, enquanto ela cuida do bebê ou descansa.

Outra dica valiosíssima: não dê palpites e nem julgue. Só quem é mãe sabe o que é viver o puerpério. É um período em que a mulher se sente tão frágil, que às vezes chora sozinha no banho sem saber exatamente o porquê, se sentindo sozinha. Então, imagine o estrago que uma palavra inconveniente pode gerar... O que uma mãe mais precisa é de apoio, acolhimento, empatia. E que isso não fique só nas palavras, mas principalmente nas atitudes.

Essa é a motivação do Agosto Dourado e das mulheres que realizaram a Caminhada Pela Amamentação. Fazer cada um refletir sobre a importância disso para a saúde do bebê e da mãe, sobre a necessidade da rede de apoio em prol da mulher, sobre a urgência de políticas públicas que fortaleçam o aleitamento materno. Pensando bem, não é só o bebê e a mãe que ganham. É toda a sociedade!

Quando cada um entender sua responsabilidade enquanto cidadão e colocar em prática o provérbio africano que diz: "é preciso uma aldeia inteira para cuidar de uma criança", então, teremos um mundo melhor para se viver.

Celly Alves Silva *é jornalista, mãe da Laura e diretora do Grupo de Apoio Supermães*