

Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E Z'IN'E

Z'IN'E
matrice



ACÇÃO DE APOIO
À AMAMENTAÇÃO

Edição #4 - 9/2023

PROJETO COLETIVO -> sempre!

Matrice + Editora Timo + Estúdio Dhalva + TMEOM + colaboradoras

CONTATO zinematrice@gmail.com | www.matrice.com.br/zinematrice

TIRAGEM IMPRESSA 15 exemplares **DIGITAL** ∞

O QUE É O ZINEMATRICE?

ZineMatrice é um **fanzine sobre o universo da amamentação** e, nesse momento, com distribuição digital gratuita.

O ZineMatrice é uma das formas do nosso ativismo, com informação e conteúdo isentos e algumas experimentações gráficas/visuais.

O ZineMatrice é periódico, mas sem data previamente acertada... ele é publicado conforme nossa energia nos permite. ;-)

Quem quiser tentar receber nosso zine impresso, envie seu endereço completo (com CEP, não esquece) no e-mail. Não sabemos se conseguiremos atender a todas, mas somos adeptas do papel e sempre que houver zines extras nós os enviaremos para quem pedir!

Também aceitamos contribuições, sugestões, links, textos, relatos, fotos, desenhos, o que você achar bacana compartilhar. A gente tem uma equipe voluntária que faz a curadoria e seleciona as contribuições mais legais/significativas para publicação posterior.

FICA LIGADA: O **ZineMatrice**, como tudo que a Matrice faz, é totalmente **independente**. Entretanto, já estamos preparando nossa campanha de **apoio coletivo** no APOIA.SE, que vai garantir um melhor suporte para nossos projetos de dominação do mundo... Contamos com você! (^=^)

Esta edição é o resultado desta convocatória:



CONVOCATÓRIA

ZineMatrice - Edição SMAM 2023

→ Faça a diferença para mães e pais que trabalham
→ Foco: a amamentação e o emprego/trabalho

- DISTRIBUIÇÃO DIGITAL -
- CURADORIA MATRICE -

Envie seu **TEXTO** ou **ARTE** até 31 de julho
para o email zinematrice@gmail.com



A P O I O

editoratimo

Estúdio Dhalve

TODA MULHER
É O MUNDO

Rodas de conversa sobre amamentação GRATUITAS!

Pra quem está em São Paulo, nossas rodas presenciais são um ponto de encontro para mães que amamentam e precisam de apoio e troca em seus processos. É dessa forma que se constrói uma **cultura de amamentação**. Todas as mulheres são mais do

que bem-vindas! Confira nossos próximos encontros, sempre entre 13h30 e 15h30, e **SAVE THE DATE** na sua agenda!

SETEMBRO:
01/09 - Espaço Mãe
15/09 - Biblioteca Monteiro Lobato

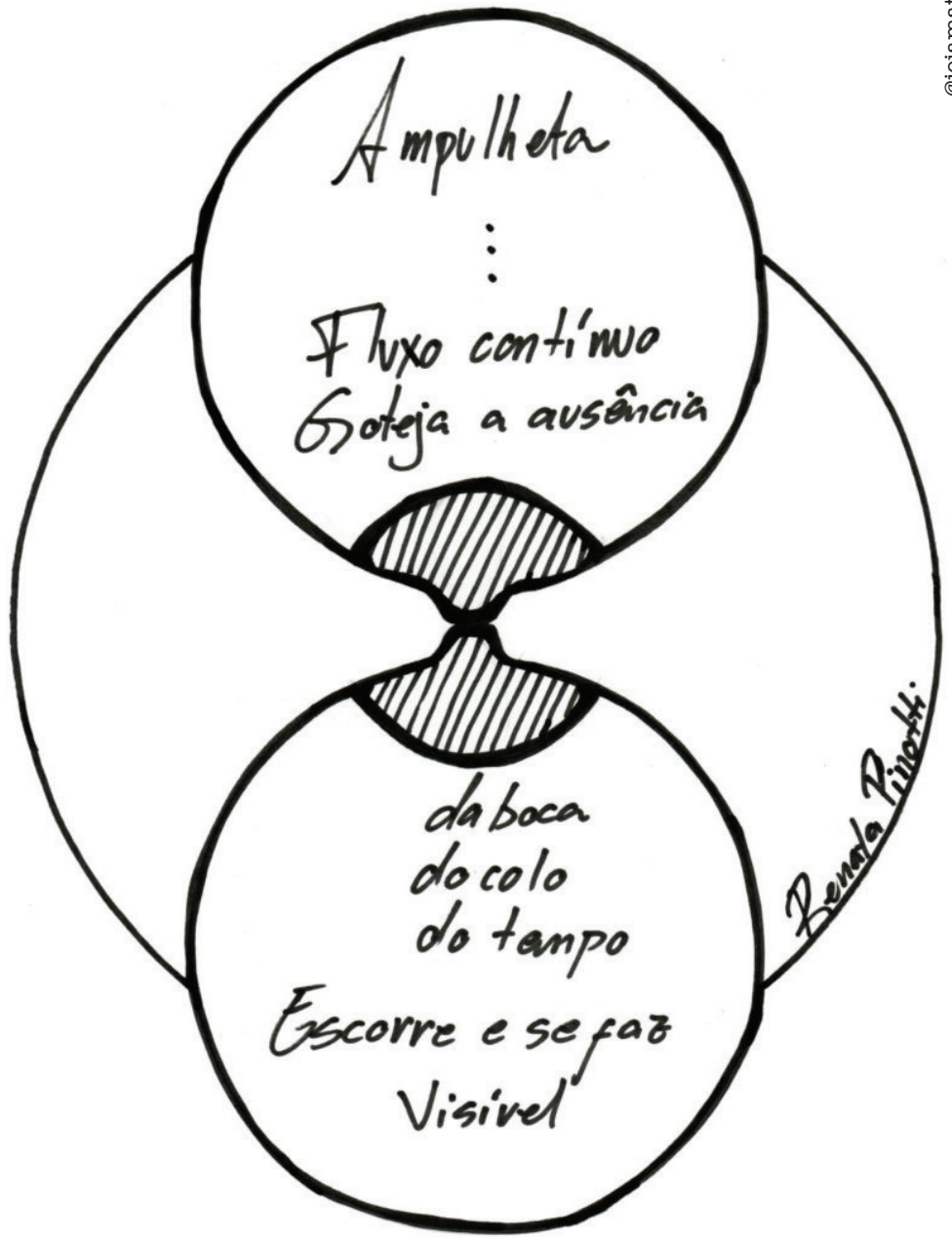
OUTUBRO:
06/10 - Espaço Mãe
20/10 - Biblioteca Monteiro Lobato

ENDEREÇOS:

Espaço Mãe - Rua Correia Dias, 454 - Paraíso, São Paulo/SP
Biblioteca Monteiro Lobato - Rua General Jardim, 485 - Vila Buarque, São Paulo/SP

Esperamos você, é só chegar!





Dividir o trabalho reprodutivo é a saída para construir uma sociedade mais igualitária

A continuidade da amamentação depende materialmente do trabalho investido pela mãe e pelo corpo da mãe na produção do leite, requer disponibilidade física e emocional e investimento na saúde e alimentação.

Se a mãe, além de amamentar, ainda é a única responsável pelo cuidado com o bebê, ela tem menos condições objetivas, de tempo e oportunidade, para se dedicar à sua carreira e ao seu trabalho fora de casa.

Conciliar o trabalho reprodutivo e o trabalho produtivo se torna inviável na maioria dos casos, e as mulheres se veem diante da necessidade de escolher entre o trabalho ou a amamentação. Somado a isso, o fato de que as mulheres são frequentemente (des)informadas pela cultura do desmame.

O desmame precoce provocado pela volta ao trabalho das mães é um problema de saúde pública que pode ser contornado com a divisão do trabalho reprodutivo e uma melhora da cultura de trabalho.

Mais licença maternidade, mais licença paternidade, jornadas reduzidas para mães e pais, creches próximas dos locais de trabalho, salas de ordenha, oferta de leite materno nas escolas e creches são alguns exemplos de como uma mudança de cultura pode impactar diretamente na melhoria da saúde das crianças e, por consequência, da sociedade como um todo.

É urgente cuidar da infância através de um olhar mais atento para o trabalho reprodutivo.

Amamentação é vida. E, para nós, do LeME, o leite materno na escola simboliza o apoio institucional à mãe e ao trabalho do cuidado.



Já apoiou uma mãe que amamenta hoje?

Se tem uma coisa que transforma vidas é a **informação**. Informação traz a possibilidade de se fazer escolhas realmente conscientes... Mas não nos enganemos: nem sempre somente ela é suficiente. Quantas escolhas serão engolidas pelo sistema?

Informação não é julgamento. Cada uma sabe da sua história e das batalhas que enfrenta.

Mas não podemos deixar de buscar e disseminar informações por conta de experiências pessoais. Se uma informação me machuca no lugar de me libertar, mais um motivo para tentar entender o porquê e ajudar outras pessoas a não passarem pela mesma dor.

Então, neste Agosto Dourado, que tal pararmos de perder tempo nos atacando e darmos as mãos para combater quem realmente está contra nós? **Sejamos mulheres que levantam outras mulheres, sempre!**

Com as ações de proteção, promoção e apoio à amamentação, o percentual de crianças menores de 6 meses em aleitamento materno exclusivo, que em 1986 era de 2,9, subiu para 45,7 em 2020 (dados do @enani2019).

Mas não podemos parar! Continuam infinitos os obstáculos para amamentar na nossa cultura, em que

poucos apoiam verdadeiramente, a maioria dos profissionais de saúde ainda dá orientações equivocadas e relativiza bicos, os mitos são diversos e o desejo das mães em persistir ou buscar ajuda é considerado por muitos como um mero capricho.

Amamentação é saúde pública e beneficia TODA A SOCIEDADE, portanto a responsabilidade não deve recair somente sobre a mãe, principalmente no retorno ao trabalho remunerado.

É perfeitamente possível acalentar e alimentar bebês sem chupeta e mamadeira, que causam desmame precoce e diversos outros prejuízos. Cuidadores verdadeiramente disponíveis também podem e devem se comprometer a proteger a amamentação e a saúde da criança como um todo.

1

LI ENANI enani2019

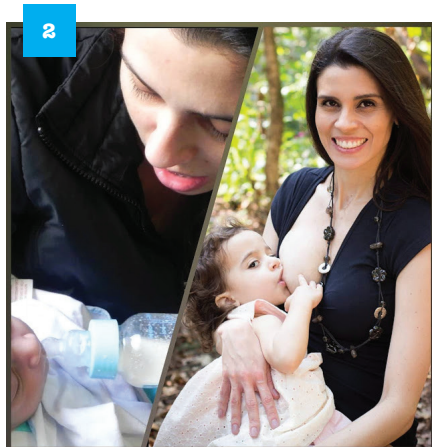


Bom Dia Brasil >

Pesquisa do Ministério da Saúde mostra que mães estão amamentando por mais tempo

4 min Exibição em 3 set 2020

*Recado a você que, como eu um dia, se culpa por não ter conseguido amamentar como gostaria: desejo do fundo do coração que consiga se libertar dessa culpa, ela definitivamente não é nossa! A intenção do Agosto Dourado é mudar esse cenário, e tudo o que não precisamos é continuar essa “guerra” entre mães, que beneficia a muitos, menos a nós mesmas e nossos bebês.



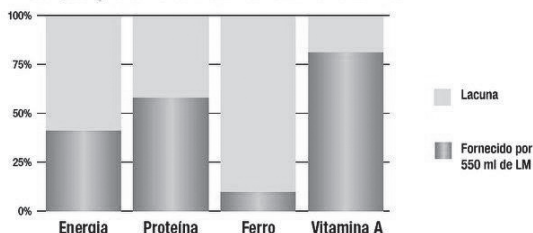
Texto: Debora Garcia B. Santos - @douladopeito

Fotos 1 e 2: Arquivo pessoal 2010/2018 - Por falta de informação e apoio, não consegui o aleitamento materno exclusivo do meu primeiro filho, que desmamou precocemente por confusão de bicos, assim que retornei ao trabalho remunerado. Consegui uma segunda história totalmente diferente: aleitamento materno exclusivo - mesmo após o retorno ao trabalho, amamentação por mais de dois anos e um desmame natural. Hoje sou educadora perinatal e atuo no LeME - Leite Materno na Escola, levando a outras famílias a informação e o apoio que um dia me faltaram.

VOCÊ SABIA?

Quem disse que o leite materno vira água depois de dois anos?

Composição do leite materno no 2.º ano de vida



Fonte: Manual do Curso de Aconselhamento em Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância: um curso integrado. Guia do Facilitador, OMS/2005 (adaptado por Tereza Toma em 2006, p. 52).

ERA UMA VEZ...



...UM CASAL QUE TINHA UM FILHO SÓ, E ELE MAMAVA!

A VIDA SEGUIA DIVERTIDA E TRANQUILA, SEMPRE DAVA PRA ENCONTRAR OUTRAS MULHERES E SEUS BEBÊS, QUE TAMBÉM MAMAVAM!



CULTURA DA AMAMENTAÇÃO É ISSO: AMAMENTAR SEM PRECISAR SE ESCONDER, SEJA DA FAMÍLIA, DAS AMIGAS OU DA SOCIEDADE!



NA 1ª GRAVIDEZ A MÃE FEZ UMA SUPER-PRODUÇÃO PARA REGISTRAR A GESTAÇÃO!



DAÍ ACONTECEU A 2ª GESTAÇÃO E UMA NOVA SUPER-PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA FOI PROVIDENCIADA. DESTA VEZ CLARO QUE AS FOTOS FORAM TIRADAS NA COMPANHIA DO FILHINHO MAIS VELHO!

SE FOR DESEJO DA MÃE, ELA PODE CONTINUAR AMAMENTANDO, MESMO ESTANDO GRÁVIDA NOVAMENTE. ISSO NÃO PREJUDICA NENHUM DOS BEBÊS. PROCURE SE INFORMAR, SEM PRECONCEITOS!



DE REPENTE, COMEÇARAM AS CONTRAÇÕES DO PARTO... JÁ JÁ NASCEI!



FINALMENTE NASCERAM, DE PARTO NORMAL: GÊMEOS!!! E JÁ FORAM MAMAR!



PAPAI AJUDOU MUITO, DANDO LÍTE MATERNO NA COLHER DOSADORA.

VALE LEMBRAR: MAMADEIRA E CHUPETAS ATRAPALHAM A AMAMENTAÇÃO E DEVEM SER EVITADAS EM QUALQUER IDADE.

Fotonovela desenvolvida durante um trabalho de extensão universitária da UFSP em 2022.

DÁ TRABALHO, CLARO, MAS COM APOIO É POSSÍVEL AMAMENTAR GÊMEOS, E SEM COMPLEMENTOS!



CALMA, A MAMAIN TEM DOIS TETÉS!

QUEM VAI MAMAR PRIMEIRO?

OS BEBÊS CRESCEM FELIZES E SAUDÁVEIS, SEM ALERGIAS!

E NÃO PRECISA DESMAMAR O FILHO MAIS VELHO, SE VOCÊS NÃO QUISEREM...



A OMS RECOMENDA AMAMENTAR POR PELO MENOS DOIS ANOS!



TÔ COM SONO...

TÔ COM FOME...

TEM TETÊ E SAÚDE PRA TODO MUNDO!



DEPOIS VOI MAMAR TAMBÉM, NÉ MAMAIN?

SEM BICOS ARTIFICIAIS A AMAMENTAÇÃO VAI LONGE!

OLHA, SING É COLO, ACONCHEGO, AUTONOMIA, ATÉ PRA MÃE DE GÊMEOS! EXPERIMENTE, EXISTEM VÁRIOS MODELOS E PRODUTORES, CERTAMENTE ALGUM IRÁ SERVIR PARA VOCÊ E SEU(S) BEBÊ(S)!



ENQUANTO A MÃE AMAMENTAR, ELA TERÁ LEITE. É ASSIM QUE É!



COM VONTADE, APOIO E BOAS INFORMAÇÕES (SEM CONFLITO DE INTERESSES), TODA MULHER SAUDÁVEL CONSEGUE AMAMENTAR. SEJA ATIVA NA SUA HISTÓRIA DE AMAMENTAÇÃO, VOCÊ PODE!

MAPR2022 | CRIAÇÃO E ROTEIRO: ANA BASAGLIA, FOTOS: MEIR PIPES | PROIBIDA A REPRODUÇÃO SEM A DEVIDA AUTORIZAÇÃO | PARA SABER MAIS SOBRE ALEITAMENTO, COMECE POR AQUI: WWW.INSTAGRAM.COM/MAMIFICE_SBY

Relato

Sobre liberdades e prisões

Estou mudada. E de repente não me atraem as roupas com cheiro de loja. Me enjoam estampas com o nome da marca. Me arrepia a maquiagem que faz as mulheres se envergonharem das próprias rugas. Me entristece a tintura no cabelo, que envelhece igualmente nas cabeças femininas e masculinas, mas somente nas cabeças delas faz parecer que o tempo passou demais. Como se nada na mulher pudesse ser, simplesmente, o que se é. Nem os pêlos, nem as unhas, nem as sobrancelhas. Tudo precisa ser podado e polido. Em nome da liberdade.

A gente, que cresceu ouvindo que mulher não precisa depender financeiramente do marido, que não precisa se casar com um homem, que não precisa ter filhos, se não quiser, cresceu sentindo que teria liberdade.

A liberdade de ter um tempo para si, a liberdade do autocuidado, a liberdade de sermos nós mesmas e não nos enquadrar no papel social de esposa e mãe. Desde que a gente faça uma faculdade, tenha um bom emprego, frequente a academia e a manicure, faça micropigmentação nas sobrancelhas e uma viagem internacional por ano. Tudo isso ganhando menos que os nossos colegas que são homens e podem ter filhos sem serem demitidos, podem ter filhos sem terem que abrir mão do futebol. Ah, a liberdade!

Mas, que liberdade é essa? Que autocuidado é esse? Que amor próprio é esse?

A liberdade oferecida pela indústria, de não precisar cozinhar, de não precisar amamentar as crianças, de não precisar engravidar das crianças? A liberdade de se entupir de hormônios, de conservantes, de corantes, de remédios para emagrecer?

Quantas de nós percebemos que aquela promessa de liberdade nos colocou em outra prisão, com os mesmos carcereiros? A prisão do trabalho mal remunerado, das ideias roubadas pelo colega, da promoção que nunca passa de promessa. A prisão da beleza, dos corpos imperfeitos, das unhas feitas, das sobrancelhas refeitas, das bundas perfeitas. A prisão dos remédios, para neutralizar nossos ciclos, nossa natureza.

No fim, acho que a gente escolhe onde quer se prender, e cada mulher vai se sentir livre num lugar diferente.

Há quem se sinta presa pelos filhos e ensine que não podemos nos entregar à maternidade, sob o risco de nos tornar escravas das crianças que pusemos no mundo. E há quem descubra na dedicação às crianças o caminho para a ruptura de antigos grilhões.

Antes de ser mãe eu dirigia meu carro, andava de salto alto, tinha chefes, assistentes, colegas de trabalho. Tinha pizza no jantar e vinho depois de um dia difícil. Não tinha hora para dormir, apenas para acordar. Tinha cinema, tinha viagem, tinha video-game. Tinha eu. Tinha?

Mas e se eu perdesse o emprego, se cortasse o cabelo, se descesse do salto, o que me restaria? Se eu esquecesse os amigos, se mudassem meu corpo, se tirassem meu sono, pelo quê eu permaneceria desperta? O que a natureza faria de mim se eu não a impedisse? Se tirassem minha voz, o que eu desejaria falar?

Depois de comportar outro corpo, não suporto o pouco. Eu já queria me transformar e, quando a maternidade veio com toda a sua potência para a mudança, eu deixei acontecer. Passei um tempo sem me reconhecer, até sentir a poeira baixar e poder me encarar novamente, diferente. E me encarei por um tempo ainda, até aceitar que eu não poderia simplesmente voltar atrás e fazer o mesmo que eu fazia antes.

A maternidade foi a grande oportunidade de transformação na minha vida. Não estou dizendo que toda mulher deve ser mãe para evoluir de alguma forma. Sei que cada uma vai encontrar seu gatilho e sua motivação. Mas eu me sinto mais "eu mesma" agora. Mais ovelha negra, talvez, mas mais honesta comigo mesma. Não sou melhor do

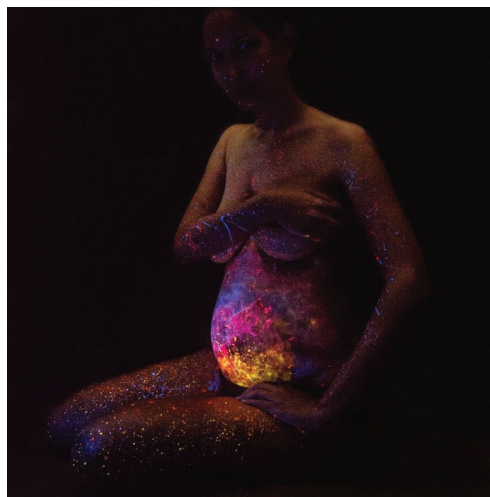
que ninguém por ser mãe, mas sou melhor do que eu era antes.

E sinto que a transformação que experimentei só foi tão revolucionária por causa da amamentação. Ser mãe é intenso, mas ser nutriz é potente demais.

Ter sido nutriz por quase quatro anos me fez sentir assim: uma força da natureza. Me fez sentir que nós, mulheres, somos o solo fértil onde as sementes germinam e crescem. Somos as árvores que dão frutos e grãos. Somos fartas, mesmo quando somos magras e secas. Somos, na verdade, úmidas e abundantes. Somos aquelas que fincam suas raízes no solo para alcançar as águas profundas e trazê-las à superfície para que possam evaporar e chover e penetrar o solo novamente. Somos a força que faz o mundo girar.

Meu desejo é que todas as mulheres possam gerar quantos filhos desejarem e apenas os que desejarem. Que possamos verdadeiramente nos sentir suficientemente boas para gestar, parir e amamentar e saber-nos capazes também de laborar, gerir e comandar. Que toda mulher possa ocupar seu espaço e ser vista, ouvida e respeitada. Senão durante toda a vida, que encontre sua voz durante a gestação, grite bem alto durante o parto, e nunca mais pare de falar.

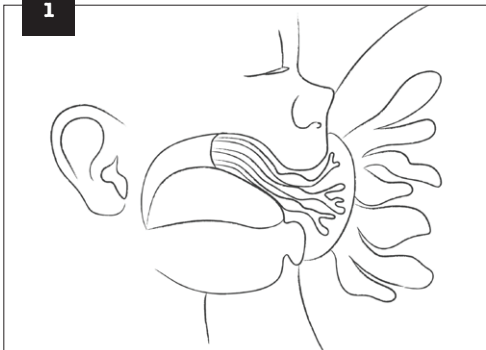
TEXTO: Mariana Miranda (@miranda.doula), Comunicadora Social, doula e consultora em amamentação. Mãe do Francisco de 9 anos e gestante novamente.



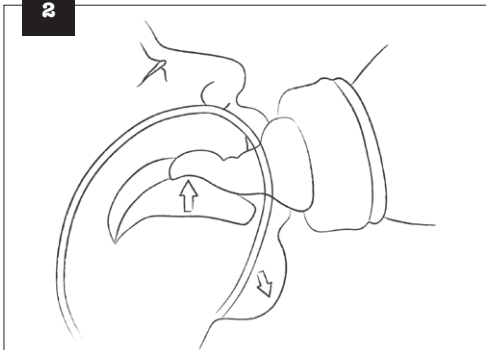
Pintura e foto da artista plástica e fotógrafa @amndoula



1



2



Você sabia? Para se alimentar por mamadeira, o bebê precisa anular tudo o que a natureza lhe deu de domínio da sucção (projeção da língua para fora, de maneira a estimular a saída de leite do seio) para elevar a língua até o céu da boca, acionando o bico da mamadeira.

Imagens 1 e 2 Fonte: <http://mamadeiranuncamais.blogspot.com/2013/12/um-do-la-si-ja.html>

3

É consenso científico internacional desde a década de 1980: os leites artificiais e a mamadeira não são recursos seguros para alimentar bebês.

4

É consenso entre alguns profissionais de saúde: “Não precisamos falar isso pras mulheres pq quem oferece leite artificial e mamadeira vai ficar ofendido. A gente diz que tá tudo bem, e ganhamos clientes!”

5

Faço amamentação exclusiva. Mas esse tipo de post não bota culpa numa galera que realmente não consegue amamentar e precisa de fórmula?

6

A culpa é da indústria e dos profissionais de saúde, que é o que o post aponta. Se as mães que não amamentam se sentem incomodadas, chateadas, culpadas, é tempo delas exigirem profissionais mais isentos e exaltarem e respeitarem a NBCAL, né?!!

É treta?
É teta!

A gente quer esmiuçar mais essa conversa: o que você acha do uso rotineiro de mamadeira e fórmula?

Escreva e envie pra gente algumas linhas a respeito dessas questões, a partir do SEU ponto de vista – que envolve sua perspectiva pessoal, seus estudos e leituras, seus insights, sua experiência etc. Na próxima edição publicaremos as reflexões recebidas, ampliando o debate.