



A MULHER NA TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE

PÁGINA QUINZENAL DA ORGANIZAÇÃO DA MULHER MOÇAMBICANA - N.º 55

ESTRUTURAS DE BASE CONSOLIDAM-SE

— constata-se brigadas centrais da organização que recentemente trabalharam nas províncias

Com vista a integrar-se do funcionamento das estruturas provinciais, distritais e de localidade, da Organização da Mulher Moçambicana, estiveram recentemente em várias províncias do País brigadas do Secretariado Nacional desta organização, entre elas uma que foi encabeçada pela Secretária-Geral da OMM, Salomé Moiane.

Estas visitas que não abrangeram as províncias do Maputo e Tete, constituíram para as estruturas centrais da or-

ganização um ponto de partida para a implementação das orientações traçadas pelo Conselho Coordenador Nacional da OMM no que concerne ao conhecimento dos problemas que as mulheres de todo o País vivem, para consolidação das estruturas de base.

O grau de organização, a nível de base, encontrado pelas brigadas, nas províncias, demonstrou claramente que as mulheres estão, neste momento, altamente engajadas nos trabalhos da Re-

construção Nacional. Assim, segundo afirmaram os responsáveis das brigadas, as mulheres nos distritos e localidades estão a envolver esforços no sentido de melhor se organizarem, lutando a todo o custo pela melhoria qualitativa dos trabalhos realizados. Nalguns casos, as mulheres encontram-se a desenvolver trabalhos de mobilização e sensibilização das populações para aderirem ao movimento cooperativo e à construção de mais aldeias comunais.

Esse trabalho está a ter uma grande aceitação no seio da população.

Um outro aspecto realçado pela Secretária-Geral da OMM, que chefiou uma das brigadas diz respeito à forma como as mulheres nos distritos e localidades estão a cooperar com as outras estruturas, quer do Partido, quer do Governo. Essa cooperação permite melhorar qualitativamente os trabalhos da sua organização.

Não obstante os sucessos que as mulheres têm alcançado em vários domínios de actividade, tem-se enfrentado com seriedade o problema da falta de transporte, que tem, sistematicamente, obrigado centenas de mulheres a percorrerem largos quilómetros a pé quando pretendem realizar as suas actividades.

No que respeita à Alfabetização e Educação de Adultos, as mulheres têm sido o elemento mais preponderante na mobilização das centenas de mães a participarem na Campanha de Alfabetização e Educação de Adultos. Muitos têm sido os sucessos alcançados nesta batalha, embora nalguns casos, não seja possível alcançar os resultados desejados.

Paralelamente a isso, nas empresas e fábricas, as estruturas da OMM constituem uma base para o cumprimento das metas traçadas pela OMM, a nível do local de trabalho. Elas não só mobilizam e organizam as mães trabalhadoras para se engajarem no processo revolucionário como também contribuem para o aumento da produção e produtividade, através do seu maior empenho nos trabalhos da empresa.



Aspecto de uma reunião realizada pelas mulheres componentes de uma cooperativa de pesca, alguns num dos bairros da capital do País. Aqui, depois de um dia de trabalho, mulheres analisam a forma como decorreu o trabalho. Uma das tarefas das estruturas da base da OMM é integrar um número maior de mulheres em cooperativas (foto do arquivo.)



A mulher, lado a lado com o homem. Na gravura duas mulheres e um homem preparando uma machamba (foto do arquivo)

O PAPEL DA MULHER NA CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO HOMEM NOVO

Uma das mais importantes tarefas da mulher é participar activamente na criação e desenvolvimento do homem novo, no nosso País.

Para que possamos realizar esse objectivo é necessário assumir que a participação não significa apenas trabalhar com consciência nas fábricas, empresas e cooperativas.

A primeira célula do Partido é a nossa família e, como tal, nós devemos ser as dinamizadoras dessa célula. Devemos alimentá-la, combatendo na nossa família, no marido e nos filhos as ideias

retrogradas como a discriminação entre o homem e a mulher em qualquer aspecto, respeitar a criança e o jovem, ouvir os seus problemas.

Nas nossas famílias acontece com frequência que o marido e mulher não conversam em conjunto sobre a educação dos seus filhos e sobre o seu próprio trabalho. É muito urgente que corrigamos este aspecto, pois os nossos jovens sentem-se melhor fora de casa onde podem conversar à vontade e discutir os seus problemas. É obra da mãe iniciar

novas relações familiares em casa para que os seus filhos possam confiar nela.

É certo, que muitos somos analfabetos e não sabemos o que os filhos aprendem na escola. Mas devemos ter a iniciativa de procurar apoio nas escolas e tentar o mesmo tipo de educação com amor e carinho, e não com violência.

Esta é uma tarefa importante que cabe à mulher. Um outro ponto muito importante é a educação dos mais pequenos. Quer no campo, quer na cidade, estamos habituados a dar-lhes tarefas pesadas para a sua idade e capacidade física. Mas não nos preocupamos com o ensinamento dos hábitos de higiene, de arrumação, de responsabilidade.

As nossas crianças não têm o hábito de comer a horas porque ou vão para as bichas o que é muito negativo, pois não descansam e depois não rendem no estudo nas escolas; ou, se estão no campo, vão muito cedo para as machambas. Isto impede que se crie nelas o hábito de se levantar a horas, tratar bem da sua cama, da sua roupa, da sua limpeza e arranjo pessoal: não se habituam a ter um horário de comer, dormir, brincar e muito menos de estudar.

Um homem novo tem de crescer desta nova geração que nós mulheres estamos a criar. Ele depende na sua personalidade, na sua firmeza, do trabalho da mãe.

O primeiro passo terá que ser a nossa própria transformação. Combater o conservadorismo tradicional e efectuar um combate interno contra as ideias herdadas do passado colonial. É necessário conhecermos que a mulher moçambicana tem um papel muito importante e decisivo na formação da juventude, na transformação da família.

Estes são problemas que devemos discutir e analisar profundamente nas reuniões de bairro, dos serviços públicos, das escolas e principalmente em casa.

AS PRINCIPAIS REGRAS DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Na última página quinzenal da OMM, falámos sobre os alimentos que nos dão força e protegem das doenças. Hoje vamos falar das principais regras da alimentação infantil.

São várias as regras e orientações que devemos seguir para que as nossas crianças cresçam fortes e saudáveis.

Vamos iniciar a sua apresentação, começando pela regra importante que é: — O leite da mãe é o melhor alimento para a criança. Porquê?

Há quatro razões que nos permitem dizer que o leite da mãe é muito bom para a criança.

Primeiro, porque o leite da mãe tem tudo o que é preciso para a criança crescer bem e para a proteger das doenças.

Segundo, porque o leite da mãe está livre de doenças e, portanto, não traz nenhuma doença à criança.

Terceiro, porque o leite da mãe não precisa de ser comprado.

Quarto, porque o leite da mãe nunca se estraga e quando está fora de casa com o bebé tem sempre o leite com ela.

Logo nas primeiras duas horas depois do nascimento o bebé deve ser colocado ao peito da mãe.

Isto deve ser assim porque no nosso País muitas das crianças nascem com um peso baixo. Quando os bebés com baixo peso nascem eles têm pouca força e necessitam muito do leite da mãe.

Nos primeiros dias o leite da mãe parece-se com água. Ao contrário do que muitas vezes pensamos, este primeiro leite é muito bom para as crianças porque contém muitas coisas que protegem o bebé de doenças.

Por outro lado, quando o bebé toma este primeiro leite, o leite «verdadeiro», vem mais depressa e assim, ao fim de alguns dias o peito está a produzir mais leite.

Portanto, quanto mais vezes a criança mamar, mais leite a mãe terá. Por isso, é bom que a mãe amamente a criança muitas vezes.

Nunca nos devemos esquecer disto que acabámos de dizer. Se a criança não tira bem o leite, o peito vai produzir menos leite.

Quanto menos vezes a criança mamar, menos leite o peito produzirá e, por isso, devemos sempre lembrar-nos

que, é perigoso quando a mãe para de amamentar, mesmo que seja durante um só dia.

Por volta dos dois meses de vida, o bebé passa a ter o seu próprio horário, isto é, passa a pedir o peito num intervalo de mais ou menos quatro horas.

No nosso País temos um grande problema com a alimentação das nossas crianças porque há certas ideias erradas que muitas mães têm. Elas pensam que o leite em pó ou o leite condensado é o melhor para as crianças. As vezes pensam isto porque nas latas de leite estão desenhos e fotografias de crianças alegres e cheias de saúde. Mas estas mães estão muito erradas.

O leite em pó é um produto que só se deve utilizar quando há problemas graves e nestes casos a mãe deve sempre consultar o pessoal da saúde antes de deixar de dar o seu leite à criança. Se existir algum problema com a mãe ou com a criança que não permita que esta mame, a mãe deve ir logo à unidade sanitária mais próxima.

Isto porque, se estes problemas forem logo tratados muitas vezes podem ser vencidos e a mãe pode continuar a dar o seu leite ao bebé.

Só em casos vel vencer estes problemas de amamentação. E também nestes casos a mãe tem de aprender na unidade sanitária, no posto ou no centro de saúde mais próximo, como deve preparar o leite em pó ou o leite condensado.

Se a mãe não tiver os cuidados necessários estes bebés normalmente ficam muito doentes acabando na maioria das vezes por morrer. Por esta razão, toda a mãe que pense que há um problema com a amamentação do seu filho deve ir logo à unidade sanitária mais próxima da sua casa!

Deve fazê-lo sempre:

O leite da mãe é o melhor leite para a criança.

O bebé deve começar a mamar logo

nascimento.

A mãe tem de dar de mamar à criança à vontade.

Quando a criança mamar, mais leite a mãe terá.

A MÃE GRÁVIDA E O BEBÉ

Mas quando deve a mãe deixar de dar o seu leite à criança? O leite da mãe é um alimento muito importante para a criança até ela ter um ano e meio ou dois anos.

Contudo, há mães que ouvem opiniões incorrectas e pensam que devem deixar de dar o seu leite aos bebés logo alguns meses depois de eles nascerem.

Pelo contrário, se a criança deixar de mamar o peito da mãe antes de um ano e meio, é provável que ela não esteja a comer ainda o suficiente da outra comida que lhe estivermos a dar, e isso pode ser muito perigoso para a saúde da criança!

Desta maneira a criança começa a emagrecer, deixa de crescer bem e vai apanhar com muita facilidade doenças! Por isso, devemos continuar a dar de mamar aos nossos filhos pelo menos até eles terem um ano e meio de idade!

Uma outra ideia errada é aquela das mães que deixam de dar de mamar aos seus filhos em poucos dias pensando que estão a proceder correctamente.

Depois de ano e meio, ao começarmos o desmame devemos fazê-lo muito lentamente e gradualmente. Este período de desmame deve durar pelos menos três meses. Um das razões por que devemos proceder assim é que a criança não aprende de um dia para o outro a comer a comida dos adultos e enquanto ela não for capaz de comer comida suficiente, a mãe tem de continuar a dar-lhe o seu leite.

Mas, quando a criança for capaz de comer a comida dos adultos, podemos deixar de lhe dar o leite da mãe de um dia para o outro. Claro que não.

Seja em que condições for é errado deixar de dar de mamar de um dia para o outro.

Para desmamar de uma forma correcta a criança, devemos durante um período de cerca de três meses dar-lhe sempre um pouco menos de leite e, ao mesmo tempo dar-lhe sempre tanta comida quanto ela quiser e puder comer. Desta maneira vamos habituá-la a pouco e pouco, a não mamar.

Mas vejamos o que acontece com

mães que têm ideias incorrectas. A certa altura estas mães decidem que a criança já está grande e não precisa de mamar. A partir de então, enviam as crianças para a casa de familiares, em geral a avó, que possa a tomar conta dela. Isto faz com que de repente, a mãe deixe de produzir leite e já não haja tempo para habituar a criança a comer em quantidade suficiente, a comida dos adultos.

Precisamente por sentir, naturalmente, a falta da mãe com que habitualmente fica, a criança acaba muitas vezes por se recusar a comer mesmo a comida a que ela já estava acostumada. Isto ocasiona a malnutrição que pode levar muitas crianças à morte, pois malnutridas, elas são mais vulneráveis às doenças.

Há mães que põem pipiripi nos seios quando decidem deixar de dar de mamar. Elas pensam que as crianças não vão pedir mais de mamar devido ao sabor picante do pipiripi. Esta maneira de fazer parar de mamar a criança é muito incorrecta. É uma situação muito dura para a criança que está habituada ao peito da mãe. O resultado é que a criança acaba por enfiar-se.

Portanto, a mãe deve deixar de dar de mamar gradualmente durante três meses.

Mas o que deve fazer a mãe, quando fica grávida, estando ainda a amamentar?

Muitas mães deixam de dar de mamar logo que elas sabem que estão grávidas. Elas fazem isto porque pensam que o leite dum mulher grávida faz mal à criança e pode estar estragado. Isto não é verdade!

A mulher grávida continua a produzir o mesmo leite que produzia antes da gravidez. O leite da mãe, mesmo quando grávida continua a ser o melhor alimento para o bebé.

Algumas pessoas dizem que a criança fica magra ou com diarreia, se a mãe grávida continuar a dar de mamar. Isto também não é verdade. O que acontece é que a mãe dá de mamar à criança até saber que está novamente grávida. Nesta altura ela deixa repentinamente de dar de mamar à criança. Assim, a criança sente a falta do leite da mãe que fica triste e não aceita comer outra

comida. O resultado é que a criança fica magra e facilmente apanha doenças, entre elas a diarreia.

A mãe pensa que isto acontece porque dava de mamar à criança, em estado de gravidez.

O que deve fazer então, a mulher grávida?

A mãe grávida se se alimenta bem pode continuar a dar de mamar ao seu filho durante os primeiros meses da gravidez.

Quando deixa de dar de mamar ela tem de o fazer, como as outras mães, também gradualmente durante um período de três meses. Por isso, o mais importante na mulher grávida que está a amamentar é que ela coma dos diferentes tipos de alimentos construtores para dar força e para proteger das doenças de que já falámos. É muito importante para a mãe grávida que está a amamentar que ela beba muito chá de cacana, coma muita farinha de milho, arroz, vegetais e outros tipos de alimentos.

Assim, não nos devemos esquecer que:

1 — A mãe deve deixar de dar de mamar gradualmente durante três meses.

2 — A mulher grávida pode continuar a amamentar durante os primeiros meses de gravidez, e quando deixar de dar de mamar deve fazê-lo gradualmente, não é possível.

CONFERÊNCIA NO LESOTHO

DELEGAÇÃO DA OMM JÁ REGRESSOU AO PAÍS

A delegação da OMM que participou em Lesotho na Conferência sobre a Integração da Mulher no Desenvolvimento, patrocinada pelas Nações Unidas, regressou no passado dia 15 de Novembro do ano em curso à capital do País.

A chefe da delegação, Fernanda da Silva, foi recebida, logo depois de regressar, pelo Secretário de Estado da Mulher, que aprovou uma resolução sobre o

apoio a dar às mulheres que lutam contra o apartheid na África do Sul e contra o colonialismo na Namíbia.

Uma outra resolução aprovada pelas Nações Unidas é um estudo de controlo das águas nesta região da África Austral e Oriental, de modo a serem possíveis os projectos de desenvolvimento da zona.