

Relato de Experiência: práticas no aleitamento materno, desmistificando crenças e promovendo a saúde.

Experience report: practices in breastfeeding, demystifying beliefs and promoting health.

Kamila Duarte e Lima.
Angélica Cintra de Lima.
Maria Eduarda Oliveira.
Vittória Gleisla Pereira França.

E-mail: kamiladuartemr@gmail.com

DOI: <https://10.47224/revistamaster.v10i19.691>

RESUMO

O aleitamento materno é de extrema importância para o desenvolvimento do bebê. O presente estudo busca relatar as vivências e experiências adquiridas ao participar das atividades educativas relacionadas ao aleitamento materno, realizadas em uma ESF do município de Itumbiara, Goiás. Além de destacar a relevância da amamentação, das práticas adequadas para amamentar corretamente e dos estigmas relacionados ao aleitamento. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, obtido a partir de vivências de uma ação de extensão realizada com gestantes no dia 30 de agosto de 2024. Durante o período de palestra e dinâmica, as gestantes foram orientadas sobre os benefícios do aleitamento para o desenvolvimento do bebê, bem como as técnicas corretas e esclarecimento dos principais estigmas ligados à amamentação. É fundamental que a mulher se sinta confiante e bem informada sobre o manejo adequado da amamentação. Dessa forma, todos os benefícios que ela oferece, para a mãe e para o bebê, poderão ser plenamente aproveitados.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Gestantes; Período Pós-Parto; Estigma sociais.

ABSTRACT

Breastfeeding is extremely important for the baby's development. This study aims to report on the experiences gained from taking part in educational activities related to breastfeeding, carried out in an ESF in the municipality of Itumbiara, Goiás. In addition to highlighting the importance of breastfeeding, the appropriate practices for breastfeeding correctly and the stigmas related to breastfeeding. This is a descriptive study of the experience report type, obtained from the experiences of an extension action carried out with pregnant women on August 30, 2024. During the lecture and dynamics, the pregnant women were instructed on the benefits of breastfeeding for the baby's development, as well as the correct techniques and clarification of the main stigmas linked to breastfeeding. It is essential that women feel confident and well-informed about the proper management of breastfeeding. In this way, all the benefits it offers, for mother and baby, can be fully utilized.

Keywords: Breastfeeding; Pregnant Women; Postpartum Period; Social Stigma.

1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno (AM) é amplamente reconhecido por seus benefícios para a saúde do bebê e da mãe, sendo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a forma exclusiva de alimentação até os seis meses de vida do bebê (World Health Organization, 2020). Braga, Gonçalves e Augusto, 2020, alegam que essa recomendação parte da premissa de que a composição nutricional e imunológica do leite materno é fundamental para o desenvolvimento integral do lactente, incluindo a formação craniofacial de forma que nenhum outro alimento consiga substituí-lo completamente. Os mesmos autores referem ainda que o AM fortalece o sistema imunológico, melhora o desenvolvimento intelectual, previne contra diversas doenças, tais como cardiopatias, alergias, obesidade e obesidade.

A amamentação além dos benefícios para os lactentes, também traz vantagens à mãe, garantindo uma melhor saúde durante o período pós-parto e ao longo da vida, prevenção de câncer uterino e de mamas, redução de sangramentos no pós-parto, prevenção de osteoporose e doenças cardiovasculares, auxílio no retorno ao peso corporal além de prevenção de problemas emocionais. (Del Ciampo, 2019). No entanto, muitas gestantes e puérperas enfrentam desafios significativos que podem prejudicar a continuidade da amamentação, como falta de conhecimento, insegurança, e dificuldades práticas.

Dentre os principais desafios da amamentação, os principais são a pega correta do bebê, a produção de leite e a necessidade de tempo e dedicação. Para garantir que as mães adotem a prática de amamentação é preciso entender a forma como as mulheres veem o AM (Lima *et al.*, 2021). Ribeiro *et al.*, 2022, relatam que o fator mais influente na decisão da mãe de amamentar é o conhecimento sobre a amamentação. Quanto mais informações a mãe possui, maior a sua motivação e preparo para iniciar e manter o aleitamento. Lima *et al.*, 2021 afirmam que a criação de um vínculo sólido entre a mãe-filho é essencial para o sucesso da prática de amamentar.

A preparação adequada antes e após o parto é fundamental para superar esses desafios, promovendo um início positivo na amamentação e aumentando as chances de sucesso a longo prazo (Brasil, 2015). Peres *et al.*, 2021, expõe que para incentivar o AM é preciso entender que a saúde é influenciada por diversos fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, sendo assim, a promoção da saúde exige a colaboração de diferentes setores da sociedade. Desse modo, é fundamental que os profissionais da atenção primária ofereçam um acompanhamento qualificado às mulheres durante todas as etapas da maternidade.

Um estudo feito Ribeiro *et al.*, 2022, mostrou que apesar de boa parte das puérperas demonstrarem conhecimento satisfatório acerca da importância, conceito e benefícios do AM, no entanto a compreensão sobre técnicas de amamentação, livre demanda e riscos de desmame precoce ainda é insuficiente. Sendo assim, esse projeto se justificou pela necessidade de suprir a lacuna de informações e suporte, proporcionando às gestantes e recém-puérperas o conhecimento necessário para uma experiência de amamentação bem-sucedida de forma que o principal objetivo da ação foi destacar a relevância da amamentação elucidando as práticas adequadas para amamentar corretamente retirando estigmas relacionados ao aleitamento.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência de natureza qualitativa, tipo relato de experiência (Gomes, 2014) e, realizado a partir de uma atividade de extensão da ação “Preparando-se para a Amamentação: Informações para Gestantes e Recém-Puérperas” realizado em uma ESF do município de Itumbiara, Goiás, no período do dia 30 de agosto de 2024.

O projeto contou com a participação de 9 alunas de medicina do 5º período, da faculdade Zarns de Itumbiara. Além disso, esteve presente uma médica especialista em ginecologia e obstetrícia que supervisionou a atividade e auxiliou em dúvidas complementares. O evento foi realizado com as gestantes presentes na unidade de saúde naquele dia e também foi aberto para os profissionais de saúde que trabalham na ESF, com a proposta de utilizar o “Agosto Dourado”, que simboliza o incentivo à amamentação, para trazer a temática para as gestantes. Dessa forma, foram confeccionados cartazes e folders informativos contendo textos e imagens, além da organização de uma dinâmica realizada com balões para promover a socialização entre as gestantes e a fixação do conhecimento aprendido durante a palestra.

A atividade de educação em saúde foi dividida em três momentos: no primeiro foi realizada a dinâmica com os balões que continham frases relacionadas à estigmas populares ligados à amamentação, com mitos e verdades sobre o processo de aleitamento. Assim, ao estourar o balão, continha uma frase que, posteriormente, era discutida e as principais dúvidas relacionadas eram esclarecidas. Em seguida, realizou-se uma palestra acerca dos benefícios do aleitamento para o bebê, relacionado com prevenção de doenças, aumento da imunidade e diversos outros aspectos. Além disso, houve a discussão sobre as principais técnicas a serem utilizadas na hora de amamentar. Por fim, foi realizado um momento de socialização entre os profissionais juntamente com as grávidas, por meio de um café da manhã preparado pelas estudantes e foi feita a entrega do folder com informações sobre a temática. Esses três momentos somados tiveram a duração de cerca de 1 hora e 20 minutos.

A ação de extensão contou com cerca de 12 grávidas e os profissionais de saúde que trabalham na ESF. As atividades propiciaram a troca de saberes, tanto empíricos quanto científicos. A prática de uma amamentação prolongada e eficaz é geralmente associada a mães que possuem maior conscientização e empoderamento sobre as vantagens do aleitamento materno (Algarves; Julião & Costa, 2015).

Observa-se que muitos mitos e crenças em torno da lactação podem provocar na mãe sentimentos de culpa, ansiedade ou, por outro lado, confiança e apoio em relação à sua capacidade de produção de leite (Rocha *et al.*, 2020). Diante disso, é fundamental que os profissionais de saúde compreendam a lactação sob a perspectiva materna,

desvendando esses mitos e crenças e ajustando sua abordagem de atendimento. Assim, poderão considerar os diversos fatores envolvidos no processo de lactação, promovendo uma atuação mais eficaz para prolongar e manter a amamentação (Marques; Cotta, 2011).

Lima *et al.*, 2021, destacam que o profissional de saúde é um agente de transformação na promoção do aleitamento materno e por isso deve ter um olhar abrangente sobre a mulher que amamenta, considerando não apenas os aspectos fisiológicos da lactação, mas também os aspectos emocionais, sociais e culturais que influenciam na decisão de amamentar.

Além disso, durante a atividade as gestantes aprenderam algumas técnicas para amamentar, como a pega correta do bebê no seio, que é essencial para uma amamentação bem-sucedida. A mãe deve auxiliar o bebê a abrir bem a boca, englobando a maior parte da aréola, para que ele possa sugar o leite de forma eficiente. Além disso, a posição da mãe durante a amamentação deve ser confortável e permitir que o bebê respire livremente, facilitando a sucção e a deglutição (Lima *et al.*, 2021).

Há inúmeras evidências sobre os benefícios do aleitamento materno (AM) a curto prazo, especialmente na redução da mortalidade infantil. O AM está associado a menos episódios de diarreia, infecções respiratórias agudas e outras doenças infectocontagiosas. Estima-se que o AM poderia prevenir 13% de todas as mortes por doenças evitáveis em crianças menores de 5 anos em todo o mundo (Nunes, 2015).

Além dos benefícios já abordados para os indivíduos amamentados, a amamentação também traz vantagens significativas para a saúde das mulheres que amamentam. Nesse sentido, um maior período de amamentação também está associado a uma menor incidência de diabetes mellitus tipo II em mulheres sem histórico de diabetes gestacional. Ademais, há uma redução na incidência de síndrome metabólica, independente de um histórico prévio de diabetes gestacional. A amamentação também oferece proteção contra o câncer de mama, com um efeito protetor mais acentuado em alguns subtipos dessa doença. Além disso, reduz o risco de câncer de ovário e de endométrio, provavelmente devido ao aumento de ciclos anovulatórios. Mulheres que amamentam tendem a recuperar mais rapidamente o peso pré-gestacional e apresentam menor risco de hemorragias no puerpério imediato, o que reduz a chance de anemia por perda sanguínea(Nunes, 2015).

3 CONCLUSÕES

A ação de extensão foi de extrema importância para os acadêmicos haja vista que possibilitou a união dos conhecimentos teóricos sob a perspectiva prática e estabeleceu a troca de conhecimentos entre os estudantes, os profissionais de saúde e a comunidade. As orientações abordadas puderam desmistificar algumas crenças populares limitantes, para muitas mulheres, no processo de amamentação e possibilitaram um maior vínculo com as agentes de saúde da ESF e as mães. Além disso, elas foram estimuladas a aplicar o conhecimento obtido no cotidiano e transmitir as informações aprendidas para outras gestantes.

Diante desse estudo, foi possível perceber que ações como essa são fundamentais para identificar lacunas e deficiências em relação à amamentação para que, a partir disso, sejam elaboradas estratégias e intervenções para modificar esse contexto. Assim, será possível promover uma maior adesão das gestantes à amamentação, de forma a propiciar que o bebê tenha um melhor desenvolvimento e mais fatores de proteção às doenças, bem como os benefícios já supracitados para as lactantes.

4 REFERÊNCIAS

ALGARVES, Talita Ribeiro; DE SOUSA JULIÃO, Alcineide Mendes; COSTA, Herilanne Monteiro. Aleitamento materno: influência de mitos e crenças no desmame precoce/breastfeeding: myths and beliefs influence in early weaning. **Saúde em Foco**, v. 2, n. 1, p. 151-167, 2015.

BRAGA, Milayde Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. **Brazilian journal of development**, v. 6, n. 9, p. 70250-70261, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16985/15832>>. Acesso em: out, 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança: Orientações para a Alimentação Infantil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

DEL CIAMPO, Luiz Antonio; DEL CIAMPO, Ieda Regina Lopes. Aleitamento materno e seus benefícios para a saúde da mulher. **Femina**, v. 47, n. 8, p. 457-63, 2019. Disponível em: <<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/05/1046538/femina-2019-478-457-463.pdf>>. Acesso em: out, 2024.

GOMES, Romeu. Pesquisa qualitativa em saúde. **São Paulo: Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa**, 2014.

LIMA, Beatriz Camilo *et al.* Dilemas e Desafios no aleitamento materno exclusivo—estudo reflexivo.

Revista Pró-universUS, v. 12, n. 2 Especial, p. 58-61, 2021. Disponível em:

<<https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2668/1634>>. Acesso em: out, 2024.

MARQUES, Emanuele Souza; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; PRIORE, Sílvia Eloiza. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 2461-2468, 2011.

NUNES, Leandro Meirelles. Importância do aleitamento materno na atualidade. **Boletim científico de pediatria. Porto Alegre. Vol. 4, n. 3 (dez. 2015), p. 55-58**, 2015.

PERES, Janaine Fragnan *et al.* Percepções dos profissionais de saúde acerca dos fatores biopsicossocioculturais relacionados com o aleitamento materno. **Saúde em Debate**, v. 45, p. 141-151, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sdeb/2021.v45n128/141-151/>>. Acesso em: out, 2024.

RIBEIRO, Antonia Karoline Farias dos Santos *et al.* Aleitamento materno exclusivo: conhecimentos de puérperas na atenção básica. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 96, n. 38, 2022. Disponível em: <<https://teste.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1359/1361>>. Acesso em: out, 2024.

ROCHA, Eyshila Marília Almeida *et al.* Aleitamento materno, amamentação tranquila e prazerosa: um relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e155974006- e155974006, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Infant and Young Child Feeding**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int>>. Acesso em: ago, 202