

OS MITOS DO “LEITE FRACO” E DO “POUCO LEITE” COMO INFLUÊNCIA NO DESMAME PRECOCE

MARTINA MICHAELIS BERGMANN¹; BRUNA MADRUGA PIRES²; CAMILA NEUMAIER ALVES³; ROSSANA DA ROSA BARBOZA⁴; MARILU CORREA SOARES⁵; SONIA MARIA KONZGEN MEINCKE⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – martinambermann@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – brunamadrugapires@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – camilaenfer@gmail.com*

⁴*Prefeitura Municipal de Pelotas - Secretaria da Saúde*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – enfmari@uol.com.br*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – meinckesmk@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Compreender os aspectos relacionados à prática do aleitamento materno é imprescindível no sentido de apoiar a mulher e sua família, para que possam vivenciar a amamentação da melhor forma possível, efetiva e tranquila. O preparo para a lactação pode iniciar durante a gravidez, nas consultas de pré-natal realizadas pelos profissionais de saúde (BRASIL, 2013).

O aleitamento materno tem diversas vantagens, não somente para o bebê, mas também para a mãe e família. Fortalece o vínculo afetivo, reduz o risco de hemorragia materna, diminui o índice de mortalidade infantil devido às suas propriedades nutricionais e imunológicas, facilita a eliminação de meconígio e diminui a incidência de icterícia, reduz as hospitalizações e custos, pois é gratuito, limpo, e está sempre pronto e na temperatura adequada (BRASIL, 2013; BRASIL, 2012; MARQUES; COTTA; PRIORE, 2011). Segundo FRANCO et al (2008), apesar dos inúmeros benefícios já conhecidos e amplamente divulgados sobre o aleitamento materno e da criação de programas de incentivo a essa prática, as taxas mundiais de amamentação ainda permanecem abaixo dos níveis recomendados de 180 dias (WHO, 2002).

Estudos apontam que a maior parte das mulheres tem condições biológicas para produzir leite suficiente para atender a demanda de seu filho, porém, uma queixa comum durante a amamentação é o “pouco leite” e/ou “leite fraco”, que podem levar ao desmame precoce (BRASIL, 2009; ROCCI; FERNANDES, 2014; MARQUES; COTTA; PRIORE, 2011). Para VAUCHER e DURMAN (2005), a equipe de saúde necessita dar orientações acerca da amamentação para que haja sucesso no aleitamento, principalmente desmistificando mitos e crenças que venham interferir no processo da lactação.

Por essa razão, o fortalecimento das ações de promoção, proteção e apoio à amamentação é de fundamental importância para a melhoria dos índices de aleitamento materno e diminuição das taxas de morbimortalidade infantil (ROCCI; FERNANDES, 2014). Neste contexto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas da Faculdade de Enfermagem que abordaram o tema Mitos do leite fraco e pouco leite em um Grupo de Gestantes, do projeto de extensão “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puerperas”, em uma Unidade Básica de Saúde do município de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de acadêmicas do 9º semestre, da Faculdade de Enfermagem da UFPel, que participam do projeto de extensão universitária “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas”. Este projeto é desenvolvido por docentes e discentes da Faculdade de Enfermagem da UFPel, Enfermeira e Agentes Comunitárias de Saúde de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), localizada na cidade de Pelotas/RS. São realizados encontros mensais com intuito de esclarecer dúvidas, discutir e trocar experiências entre gestantes, puérperas e acadêmicas.

Os participantes dos grupos são gestantes e puérperas que estejam realizando seu pré-natal na UBS e seus companheiros ou acompanhantes, e os assuntos abordados são escolhidos a partir do interesse dos participantes. O encontro descrito neste trabalho foi realizado no mês de julho de 2015, contou com a participação de sete gestantes, uma acompanhante e duas acadêmicas de Enfermagem, sendo uma voluntária e uma bolsista PROBEC do projeto. Utilizaram-se materiais audiovisuais para apoio da atividade, e o tema abordado foi o aleitamento materno, seus mitos e crenças.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As gestantes participantes tinham idades entre 17 e 25 anos, destas quatro eram primigestas. Abordou-se o tema sobre aleitamento materno, com intuito de promover a amamentação, esclarecer dúvidas e desmistificar mitos e crenças sobre o assunto. Durante a discussão, foi relatado pelas gestantes dois principais mitos, o “leite fraco” e “pouco leite”. Corroborando com os resultados encontrados, o estudo de ROCCI e FERNANDES (2014) constatou que as puérperas entrevistadas consideraram como principais dificuldades na amamentação a presença do “leite fraco” e “pouco leite”, sendo que 58,3% alegou o “leite fraco” como justificativa para o desmame.

Estudos destacam que não existe “leite fraco”, o qual é proveniente de fatores culturais, pois a grande maioria das mulheres tem leite suficiente para sustentar seu bebê. A cultura interfere fortemente nas crenças maternas, bem como a influência de outras pessoas, como avós e vizinhas, que podem levar as mães a acreditarem que não são capazes de produzir leite em quantidade suficiente, mesmo quando são orientadas. A composição do leite materno se faz de maneira ideal para alimentar e nutrir a criança até aproximadamente seis meses de idade como alimento exclusivo (VAUCHER; DURMAN, 2005; MARQUES; COTTA; PRIORE, 2011; ROCCI; FERNANDES, 2014).

O “leite fraco”, pode ser um reflexo da insegurança materna quanto a sua capacidade de nutrir plenamente o seu bebê, e pode estar vinculado ao desconhecimento das mães quanto às propriedades do seu leite, sobre como o leite materno é produzido e ao fato de relacionarem o choro do bebê à carência de alimento, o que nem sempre é verdadeiro (BRASIL, 2009; ROCCI; FERNANDES, 2014). Desta maneira, é importante ressaltar para as futuras mães que o leite do início da mamada é mais ralo porque contém mais água, açúcar e fatores de proteção, e que o leite do final da mamada contém maior quantidade de gordura que promove a saciedade do bebê (BRASIL, 2007). Para desmistificar as crenças que influenciam de forma negativa na lactação, é importante que os profissionais de saúde conheçam o cotidiano materno e o contexto sociocultural a que elas pertencem, suas dúvidas, medos e expectativas. Acredita-se que seja

necessário um processo de reconstrução no atendimento das mulheres, durante as consultas do pré-natal, e com estratégias como os grupos de gestantes e puérperas, incentivando a inserção de familiares das lactantes no processo de educação em saúde (MARQUES; COTTA; PRIORE, 2011; ROCCI; FERNANDES, 2014).

4. CONCLUSÕES

Considera-se fundamental a participação dos profissionais de saúde durante o processo gestacional, desenvolvendo atividades de educação em saúde durante as consultas do pré-natal e promovendo encontros com gestantes e puérperas. O esclarecimento de dúvidas, as trocas de experiências, desmistificação de mitos e crenças negativas e o estímulo dos profissionais é a base para que mulheres e familiares vivenciem os períodos gestacional e puerperal de maneira mais tranquila, aproveitando estes momentos únicos da melhor forma possível. É com este intuito que o projeto de extensão “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas” da UFPel realiza suas atividades, apoiando, orientando e incentivando práticas como o aleitamento materno.

O grupo de gestantes proporcionou momentos de aprendizagem para as participantes e para as acadêmicas, possibilitando uma construção coletiva do conhecimento. Deste modo, oportunizou para as acadêmicas uma vivência profissional, observando que atuar em promoção de saúde disponibiliza diversas possibilidades de intervenção, destacando a saúde como qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013. 318 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promovendo o Aleitamento Materno**, ed.2. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 18p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança**: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. 272 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p.

FRANCO, S.C.; NASCIMENTO, M.B.R.; REIS, M.A.M.; ISSLER, H.; GRISI, S.J.F.E. Aleitamento materno exclusivo em lactentes atendidos na rede publica do município de Joinville, Santa Catarina, Brasil. **Rev Bras Saude Matern Infant**, v.8, n.3, p.291-7, 2008.

MARQUES, E.S.; COTTA, R.M.M.; PRIORE, S.E. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.5, p.2461-2468, 2011.

ROCCI, E.; FERNANDES, R.A.Q. Dificuldades no aleitamento materno e influência no desmame precoce. **Rev Bras Enferm**, v.67, n.1, p.22-27, 2014.

VAUCHER, A.L.I.; DURMAN, S. Amamentação: crenças e mitos. **Rev Eletron Enferm**, v.7, n.2, p.207-214, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Infant and young child nutrition: global strategy on infant and young child feeding**. Geneva: WHO, 2002.