

PARA UMA JORNADA BEM-SUCEDIDA: INCENTIVO AO ALEITAMENTO MATERNO EM TODAS AS SUAS DIMENSÕES

GABRIELA LOPES GARCIA¹; GABRIELE PERLEBERG²; LAÍZA RODRIGUES MUCENECKI³; LUANA PEREIRA DE AZEVEDO⁴; MABEL NILSON ALVES⁵; GICELE COSTA MINTEN⁶

¹Universidade Federal de Pelotas - lopesgabrielagarcia@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - gabrieleperleberg@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - laiza.rm54@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - luanaazevedonutri@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - mabelnivalves@yahoo.com.br

⁶Universidade Federal de Pelotas - giceleminten.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo até os seis meses e complementar até os dois ou mais anos de vida. Essa recomendação foi estabelecida porque esta prática, nos primeiros mil dias de vida, é decisiva para o crescimento e desenvolvimento da criança, estabelece vínculos afetivos, fornece anticorpos e previne doenças enquanto bebê, e inclusive, na vida adulta, e ainda está associada com questões socioeconômicas, uma vez que o tempo de amamentação tem relação positiva com o desenvolvimento intelectual, nível de escolaridade e renda mensal (BRASIL, 2019; VICTORA *et al.*, 2015).

O aleitamento materno é um direito da mãe e da criança. Mas o exercício desse direito não depende apenas da vontade e da decisão da mulher. Mesmo sendo uma prática natural ao organismo feminino, a amamentação é marcada por diversas dificuldades, como o ingurgitamento mamário, fissuras, mastite, hipogalactia, mamilos ausentes, planos ou invertidos e a falta de suporte e incentivo da rede de apoio, as quais implicam na desistência de várias mulheres em continuar amamentando (BRASIL, 2021; SBP, 2021; VITOLO, 2014). Assim, o incentivo, aconselhamento e apoio à mãe são imprescindíveis.

Nesse sentido, foi criada a campanha “Agosto Dourado”, conforme a Lei nº 13.435/2017. Neste mês, a abordagem do tema do Aleitamento Materno no Brasil tem a função de conscientização sobre a importância da amamentação. A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno, ou seja, é o alimento mais completo para ser oferecido à criança. Alinhado com esse propósito, esse trabalho teve como objetivo incentivar o aleitamento materno entre um grupo de gestantes da Unidade Básica de Saúde (UBS) Vila Municipal, através da apresentação da sua importância, do esclarecimento de dúvidas, da descrição de direitos da lactante e da orientação sobre como lidar com as dificuldades.

2. METODOLOGIA

Para a elaboração da atividade proposta, foram definidos alguns assuntos sobre amamentação juntamente com a nutricionista da UBS, como “vantagens para a mãe e para o bebê”, “posicionamento correto do bebê para mamar, frequência das mamadas e cuidados pós-mamadas”, “ordenha manual”, “direitos assegurados na maternidade”, “principais problemas enfrentados na amamentação e rede de apoio”, “fatores emocionais na gestação e puerpério e cuidados/atenção com os outros filhos”, e divididos entre as quatro estagiárias. A equipe também convidou uma enfermeira da

UBS para auxiliar na demonstração, de maneira mais prática, da pega correta do bebê na mama.

Posteriormente, as estagiárias entraram em contato, via ligação e WhatsApp, com 30 gestantes e puérperas atendidas durante as consultas de pré-natal na UBS, para convidá-las a comparecerem ao encontro, sendo estimuladas a levar pessoas que fazem parte do seu convívio.

Para o encontro, cada estagiária elaborou uma apresentação referente ao seu tema, com embasamento científico. Além disso, foram produzidos, no programa Canva, materiais resumidos sobre os assuntos para serem entregues às gestantes e puérperas, assim como um banner sobre os aspectos que tornam mais fácil a amamentação para deixar exposto na UBS.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O encontro com as gestantes e puérperas em alusão ao “Agosto Dourado”, organizado pela equipe de Nutrição, ocorreu no dia 04 de agosto de 2023, na capela anexa ao prédio da UBS Vila Municipal. Neste dia, das 12 gestantes e puérperas que confirmaram presença no encontro, apenas duas gestantes estavam presentes, uma paciente e uma das estagiárias da equipe de Nutrição da UBS que levou uma pessoa da sua rede de apoio.

O primeiro tema abordado no encontro foi sobre as vantagens do aleitamento materno para a mãe e para o bebê, o posicionamento correto do bebê para mamar, a frequência das mamadas e cuidados pós-mamadas. A apresentação teve como base os princípios do Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras menores de 2 anos (BRASIL, 2021) para apresentar e reforçar a importância do aleitamento materno para a mãe, como o retorno ao peso normal, redução das chances do desenvolvimento de doenças e a sensação de bem-estar e conexão mãe-bebê devido a liberação de endorfinas. Em relação ao bebê, foi ressaltada a importância para seu desenvolvimento e o suprimento das necessidades nutricionais. A apresentação contou com a demonstração das pegas adequadas em imagens e em modelos de boneca e mama feitos de tecido para exemplificação dos tipos de posições possíveis para amamentar e também da pega correta do bebê e conforto da mãe.

Em seguida, a apresentação tratou sobre a extração manual de leite materno (objetivos, passo-a-passo, conservação do leite e como oferecer ao bebê), também foram abordados os direitos trabalhistas assegurados na maternidade perante a lei (BRASIL, 1943). O desconhecimento dos direitos relacionados à maternidade torna a dupla mãe-criança mais vulnerável ao desmame precoce, pois a mulher precisa dividir o tempo entre a maternidade e o trabalho logo no início da vida da criança. Portanto, elucidar esses direitos, com uma linguagem simples e compreensível, permite que as mães passem a reconhecê-los e, assim, reivindicar.

Posteriormente, foram expostas algumas das dificuldades que as mães podem encontrar durante a amamentação, tal como, demora na descida do leite, mamilos doloridos e/ou machucados, ingurgitamento mamário, entre outros. Ainda, prezamos em explicar porque essas dificuldades podem surgir, e principalmente, o que é possível fazer para preveni-las e caso surjam, como agir para resolver determinado problema (BRASIL, 2021). Sabe-se que essas situações complexas durante a amamentação podem gerar insegurança às mães, dificultando o processo e desestimulando o aleitamento materno, por isso a discussão sobre o assunto é muito importante. Além disso, foi orientado às gestantes que em caso de dúvidas ou no caso

de surgimento de qualquer problema que elas não deixem de procurar ajuda profissional na UBS (BRASIL, 2021).

Também conversamos com as gestantes a respeito dos diversos fatores emocionais que marcam o período gestacional e o puerpério. Foram comentados os fatores emocionais mais comuns, citados na literatura, em cada trimestre e no pós-parto, como ansiedade, medos, angústias e inseguranças, com o intuito de enfatizar que muitas mulheres compartilham desses sentimentos, assim como foram sugeridas alternativas para amenizá-los, como conversar com alguém de sua confiança sobre os seus sentimentos, praticar atividade física e, se necessário, procurar ajuda de um profissional de saúde (FIGUEIREDO; CONDE, 2011; VIEIRA; PARIZOTTO, 2013; SARMENTO; SETÚBAL, 2003). Nosso principal objetivo foi ajudá-las a vivenciar esses dois momentos com tranquilidade, segurança e apoio.

Ainda, foi discutido sobre a importância do cuidado com o(s) outro(s) filho(s). É normal que eles sintam ciúmes com a chegada do recém-nascido e manifestem esse sentimento com comportamentos fora do habitual para chamar a atenção dos pais. Para tentar ajudar os pais a lidar da melhor forma possível com esse momento, foram sugeridos alguns cuidados que eles podem ter com o(s) outro(s) filho(s), como inseri-los na rotina de cuidados com o bebê e dedicar um tempo exclusivo todos os dias a eles (BRASIL, 2012).

Por fim, abordamos um ponto que é essencial para a obtenção do sucesso durante o aleitamento materno, a rede de apoio que cerca a mãe e o bebê. A rede de apoio é composta por pessoas próximas à mãe e por profissionais de saúde, que devem auxiliá-la durante a amamentação. Na apresentação foi exposto o papel da rede de apoio, bem como as funções que cada um pode e deve desenvolver para que a mãe não fique sobrecarregada, facilitando o processo de amamentação (BRASIL, 2021). Depois, foi realizada uma confraternização, para a qual cada estagiária e a nutricionista levaram preparações culinárias saudáveis.

As impressões e relatos das duas gestantes a respeito do encontro foram muito positivos. A gestante paciente da UBS relatou que as informações foram muito relevantes, haja vista que era sua primeira gravidez, assim como relatou que recebe muitas informações das pessoas do seu convívio, o que pode não ser positivo caso não tenham embasamento científico. A estagiária relatou que a oportunidade de participar deste encontro como gestante e como palestrante foi muito valiosa, pois o estudo dos assuntos permitiu adquirir uma série de conhecimentos, assim como considerou positiva a possibilidade de incluir as suas vivências durante a gestação na discussão com o grupo.

Da Silva *et al.* (2021) realizou três encontros consecutivos com um grupo de gestantes para abordar sobre o aleitamento materno e direitos da mãe que amamenta. Estiveram presentes nas ações educativas de duas a quatro gestantes que faziam o acompanhamento do pré-natal nas referidas UBS. As gestantes relataram que esses encontros mudaram suas percepções sobre diversos aspectos relacionados à amamentação, como desconstruir crenças populares e passar a conhecer vários dos seus direitos. Apesar da baixa participação do público-alvo, a autora identificou que essas ações foram muito proveitosas para aquelas presentes, tornando-as detentoras e potenciais multiplicadoras de conhecimentos no seu coletivo, reforçando a importância de manter os encontros como uma rotina na UBS.

4. CONCLUSÕES

Os assuntos abordados no encontro com as gestantes e puérperas, no mês de incentivo à amamentação “Agosto Dourado”, foram muito relevantes para o conhecimento das estagiárias da equipe de Nutrição a respeito dos benefícios nutricionais do leite materno, como futuras nutricionistas, e sobre questões relacionadas à prática do aleitamento materno, como profissionais da área da saúde. Além de proporcionar esclarecimento para as participantes, uma vez que os temas abordados no encontro são dúvidas comuns do período gestacional e do pós-parto.

Concluimos que a pequena participação das gestantes e puérperas no encontro ocorreu por questões de disponibilidade de horário e pela pouca divulgação do evento. Acreditamos que para aumentar a participação num próximo encontro, é importante que ocorra maior engajamento de toda a equipe da UBS, principalmente da equipe médica, promovendo e incentivando a participação nessas ações de saúde que devem ser rotina na atenção básica devido a importância do aleitamento materno para a mãe e a criança, bem como para toda a sociedade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. DECRETO-LEI Nº 13.435, DE 12 DE ABRIL DE 2017. **Institui o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno.** 13 de abril de 2017.
- BRASIL. DECRETO-LEI Nº 5.452, DE 1º DE MAIO DE 1943. **Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho.** 09 de agosto de 1943.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da Criança: Crescimento e Desenvolvimento.** Brasília: Ministério da Saúde. 2012, 272p. Acessado em 01 set. 2023. Online Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_crescimento_desenvolvimento.pdf.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- DA SILVA, A.B.L. et al. Ações educativas como estratégia de intervenção nas atitudes das gestantes frente ao aleitamento materno. **Enferm Foco**, v. 12, n. 5, p. 880-6.
- FIGUEIREDO, B.; CONDE, A. Anxiety and depression symptoms in women and men from early pregnancy to 3-months postpartum: parity differences and effects. **J Affect Disord**, v. 132, n. 1-2, p. 146-157, 2011.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos.** São Paulo: SBP, 2021.
- MARQUES, E.S.; COTTA, R.M.; PRIORE, S.E. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, n. 5, p. 2461-8, 2011.
- SARMENTO, R.; SETÚBAL, M.S.V. Psychological approach in obstetrics: emotional aspects of pregnancy, childbirth and puerperium. **Rev. ciênc. méd.**, v. 12, n. 3, p. 261-8. 2003.
- VICTORA, C.G.; HORTA, B.L.; LORET DE MOLA, C. et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. **The Lancet**, v. 3, n. 4, e199–e205, 2015.
- VIEIRA, B.D.; PARIZOTTO, A.P.A.V. Alterações Psicológicas Decorrentes Do Período Gravídico. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 4, n. 1, p. 79–90, 2013.
- VITOLO, R.M. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento.** Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014. 2 ed.