

ALEITAMENTO MATERNO E SEUS BENEFÍCIOS: CONSTRUÇÃO DE UM MATERIAL EDUCATIVO PARA GESTANTES E PUÉRPERAS

ADRIÉLE MADRUGA MONTELLI¹; JORDANA HERES DA COSTA²; MANOELA NACHTIGALL DOS SANTOS³; MATEUS CELIO DA SILVA⁴; DEISI CARDOSO SOARES⁵; ROSIANE FILIPIN RANGEL⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – adrielemontelli@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – jordanaaheres@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – manoela.nachtigall@gmail.com

⁴ Universidade Franciscana – mateus_celio@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – soaresdeisi@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – rosianerangel@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O aleitamento materno (AM) é uma estratégia complexa entre o binômio mãe-bebê e envolve fatores nutricionais, fisiológicos, afetivos e sociais. Recomenda-se o até os dois anos de idade ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses devido ao impacto significativo no crescimento e desenvolvimento infantil (BRASIL, 2023; CODIGNOLE *Et al.*, 2021). Além de garantir ao bebê nutrientes necessários para o desenvolvimento, proporciona vínculo afetivo com a mãe e fortalece o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças prevalentes na infância. Logo, impacta a saúde do indivíduo a longo prazo, reduzindo o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia e obesidade (PERES *et al.*, 2021).

Para as mães, a amamentação não apenas acelera a recuperação uterina no período pós-parto, ajudando o útero a retornar ao seu tamanho normal, mas também favorece a perda de peso de maneira natural. Além disso, o ato de amamentar está associado à redução do risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como o de mama, colo do útero e ovário, bem como a melhora do bem-estar emocional, já que a amamentação promove a liberação de hormônios que estimulam o relaxamento e o vínculo com o bebê (MORAES *et al.*, 2020).

Assim, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência na produção de um material educativo sobre AM, destinado a gestantes e puérperas de uma maternidade.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência que descreve a construção de um material educativo, no formato folder, sobre AM, destinado a gestantes e puérperas

da maternidade de um hospital escola da região Sul do Brasil. O projeto está vinculado à iniciativa intitulada “Qualificação do acompanhamento multiprofissional de saúde em relação ao crescimento e desenvolvimento infantil na região central do Rio Grande do Sul”.

O desenvolvimento do material ocorreu entre julho e agosto de 2023 e foi sistematizado em três etapas principais. A primeira etapa consistiu em uma revisão da literatura sobre AM e suas práticas, com o objetivo de identificar as principais informações e recomendações a serem incluídas no material educativo. Em seguida, foi iniciado o processo de elaboração do material e a criação das imagens que fariam parte do folder, assegurando que fossem compreensíveis e adequadas ao público-alvo. Por fim, a escolha das cores e o design gráfico do material foram cuidadosamente pensados para facilitar a leitura e a compreensão, promovendo uma experiência visual agradável.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A construção do material educativo foi realizada em três etapas: busca e estudo teórico, elaboração do conteúdo e design gráfico.

Etapa 1: Busca e estudo teórico

Primeiramente, foi feita uma busca na literatura sobre AM, enfatizando os benefícios nutricionais, imunológicos e emocionais tanto para a criança quanto para a mãe. Foram analisadas recomendações sobre a “pega correta” e, utilizando os descritores “AM”, “enfermagem” e “saúde da criança”, selecionaram-se estudos recentes que destacam a importância da educação em saúde.

Etapa 2: Elaboração do conteúdo

O conteúdo foi desenvolvido com foco na simplicidade e clareza, visando tornar a compreensão mais acessível para mães e familiares. Com isso, incluiu-se informações sobre o Leite materno; os Benefícios da amamentação para a mulher; os Benefícios da amamentação para o bebê; e Pega correta da mama.

Etapa 3: Design e apresentação

Para assegurar a atratividade e acessibilidade do folder, optou-se por tons suaves e cores pastéis, como rosa claro, rosa antigo e azul. A escolha das fontes foi pensada para facilitar a leitura: a fonte Nickainley foi utilizada para os títulos (tamanho 65), a Lora para os textos (tamanho 14) e a TT Milks Script para os

subtítulos (tamanho 20). Essas escolhas visam garantir a legibilidade e a harmonia visual do material.

Diante disso, um ponto crucial na criação do folder foi a análise da pega correta, já que muitas mães enfrentam dificuldades durante a amamentação. A pega correta é essencial para que o ato de amamentar seja confortável e eficaz. Algumas orientações importantes incluem: o corpo do bebê deve estar voltado para a mãe; a boca do bebê deve estar amplamente aberta antes de ser colocado para amamentar, com os lábios virados para fora, formando uma "boca de peixinho"; o bebê deve abocanhar a aréola, e não apenas o bico do seio; e o queixo do bebê deve tocar o seio.

Um estudo de Barbosa et al (2017) teve como objetivo identificar a prevalência de condições indicativas de dificuldades iniciais com a técnica da amamentação e verificar os fatores associados com a presença de problemas na mama em puérperas em maternidades de Hospitais Amigos da Criança. Os principais fatores indicativos de dificuldades iniciais com a técnica da amamentação foram a pega inadequada (25,0%), a resposta do bebê ao contato com a mama (26,1%) e os problemas com a mama (28,3%).

Um posicionamento adequado durante a amamentação é fundamental para manter o AM e favorecer o desenvolvimento saudável do bebê. Nesse sentido, essa abordagem ajuda a minimizar dores, prevenir deformidades musculares e reduzir o risco de complicações mamárias na mãe, como ingurgitamento, diminuição da produção de leite, mastite e fissuras nos mamilos, que podem dificultar a amamentação e, em alguns casos, levar ao desmame precoce (NELAS et al., 2017).

O AM enfrenta diversos desafios, outros principais fatores que contribuem para o desmame precoce incluem a crença de que o leite materno é fraco ou insuficiente, o retorno ao trabalho da mãe e a baixa escolaridade materna, que frequentemente está ligada a crenças e práticas populares. Esses aspectos podem aumentar o risco de introdução de outros alimentos antes dos seis meses de vida do bebê (PINHEIRO; NASCIMENTO; VETORAZO, 2021). Por essa razão, é fundamental que, desde o início da gestação, as gestantes e seus familiares recebam orientações de profissionais de saúde sobre os benefícios da amamentação e as dificuldades que podem surgir durante o processo.

4. CONCLUSÕES

Portanto, conclui-se que a criação de um folder educativo voltado para educação sobre o AM desempenha um papel significativo na promoção da saúde do binômio mãe-bebê. Sua praticidade e acessibilidade facilitam a disseminação de informações importantes, apoiando mães e cuidadores no processo de amamentação.

O folder complementa as orientações oferecidas pelos profissionais de saúde, reforçando o conhecimento adquirido e garantindo que as recomendações sejam compreendidas de forma mais eficaz no cotidiano. Além disso, o material incentiva a amamentação exclusiva por seis meses, conforme preconizado pela Ministério da Saúde (MS) e a ferramenta também destaca os benefícios dessa prática tanto para a saúde do bebê quanto da mulher. Com isso, revela-se uma ferramenta simples, mas de grande impacto, atuando como um suporte eficaz para a promoção do AM e a prevenção de problemas de saúde, além de fortalecer as estratégias de cuidado na saúde infantil.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, G.E.F. et al. Dificuldades iniciais com a técnica da amamentação e fatores associados a problemas com a mama em puérperas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, n. 3, p. 265-272, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta da Criança**. 7. ed. Brasília, 2024.

CODIGNOLE, I.F. et al. Fatores que levam ao desmame precoce durante a amamentação. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, 2021.

MORAES, I.C. et al. Percepção sobre a importância do aleitamento materno pelas mães e dificuldades enfrentadas no processo de amamentação. **Revista de Enfermagem**, n. 2, 2020

NELAS, P.A. et al. Dificuldades na amamentação no primeiro mês de vida: impacto dos contextos de vida. **Revista INFAD**, v. 3, n. 1, p. 987, 2017.

PERES, J.F. et al. Percepções dos profissionais de saúde acerca dos fatores biopsicossocioculturais relacionados com o aleitamento materno. Rio de Janeiro: **Saúde Debate**, v. 45, n. 128, p. 141-151, 2021.

PINHEIRO, B.M.; NASCIMENTO, R.C.; VETORAZO, J.V.P. Fatores que influenciam o desmame precoce do aleitamento materno: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v.11, e7227, 2021.