

EDUCAÇÃO EM SAÚDE UTILIZANDO UMA CARTILHA SOBRE ORIENTAÇÕES PARA O ALEITAMENTO MATERNO, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

HEALTH EDUCATION USING A BOOKLET ON BREASTFEEDING GUIDELINES, AN EXPERIENCE REPORT.

Receipt of originals: 01/19/2024
Acceptance for publication: 11/27/2024

¹ KAMILLA LIMA GOMES DA SILVA;

² ALINE BEZERRA DA SILVA;

³ EDNA ALINE SOUSA NASCIMENTO;

⁴ LARISSA DE FARIAS SOUZA;

⁵ MAIARA DOS SANTOS COSTA;

⁶ MARIA MILANEIDE LIMA VIANA

1 KAMILLA LIMA GOMES DA SILVA;

Graduanda em Enfermagem

UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

kamieliliana@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-7722-2106>

2 ALINE BEZERRA DA SILVA;

Graduanda em Enfermagem

UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

alinebezerra_20@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-2141-4656>

3 EDNA ALINE SOUSA NASCIMENTO;

Graduanda em Enfermagem

Unicir - Faculdade do Cariri Paraibano

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil

ednaaline@unicir.edu.br

Orcid: 0009-0004-1641-6147

4 LARISSA DE FARIAS SOUZA;

Graduanda em Enfermagem

Unicir - Faculdade do Cariri Paraibano

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil

larii.farias2002@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2529-5240>

5 MAIARA DOS SANTOS COSTA;

Graduanda em Enfermagem

UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

maiara_costa26@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1390-500X>

6 MARIA MILANEIDE LIMA VIANA

Enfermeira, Mestre em enfermagem pelo PPGENF UFPB.

UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano
Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.
milaneide.ppgenf@gmail.com
Orcid <https://orcid.org/0000/0001-8136-8496>

RESUMO

Introdução: O aleitamento materno tem sido amplamente estudado e reconhecido devido seus benefícios a saúde infantil. É um processo fisiológico, natural do corpo da mulher que consiste na produção de leite pelas glândulas mamárias que acontece logo que o corpo entende que o bebê nasceu e precisa ser nutrido. Promove vários benefícios a mãe e ao bebê, todo leite materno produz exatamente os nutrientes, vitaminas, gorduras, anticorpos, proteínas e sais minerais necessários para o crescimento e desenvolvimento do bebê, proporcionando nutrição completa. O objetivo do presente artigo é apresentar um relato de experiência acerca da criação de uma cartilha de cuidados com a amamentação. **Metodologia:** A metodologia adotada envolveu etapas de planejamento, desenvolvimento e execução das atividades pedagógicas e criativas que culminaram na elaboração do material educativo através de uma abordagem qualitativa, descritiva e relato de experiência. **Resultados e discussões:** Os resultados da elaboração deste manual foram diversos e impactantes. Primeiramente, o processo de pesquisa e escrita permitiu que os discentes aprofundassem seus conhecimentos sobre a amamentação, fortalecendo sua formação teórica e prática, assim como uma contribuição para as mães, onde possam encontrar um material com conhecimentos valiosos para suas vivências maternas e de algo tão importante, como alimentar seus filhos. **Conclusão:** Conclui-se que o trabalho realizado é de grande contribuição ao conhecimento das gestantes e puérperas, sempre destacando a importância do aleitamento materno e seus benefícios que muitas desconhecem. Esperando que com esta colaboração o aleitamento materno cresça e seja prioridade das mães. **Palavras-chave:** Leite Materno. Educação em saúde. Enfermagem.

SUMMARY

Introduction: Breastfeeding has been widely studied and recognized due to its benefits to child health. It is a physiological, natural process in a woman's body that consists of the production of milk by the mammary glands that occurs as soon as the body understands that the baby has been born and needs to be nourished. It provides several benefits to the mother and baby, all breast milk produces exactly the nutrients, vitamins, fats, antibodies, proteins and minerals necessary for the baby's growth and development, providing complete nutrition. The objective of this article is to present an experience report about the creation of a breastfeeding care booklet. **Methodology:** The methodology adopted involved stages of planning, development and execution of pedagogical and creative activities that culminated in the preparation of educational material through a qualitative, descriptive approach and experience report. **Results and discussions:** The results of the preparation of this manual were diverse and impactful. First, the research and writing process allowed the students to deepen their knowledge about breastfeeding, strengthening their theoretical and practical training, as well as contributing to mothers, where they can find material with valuable knowledge for their maternal experiences and about something as important as feeding their children.

Conclusion: It is concluded that the work carried out is a great contribution to the knowledge of pregnant and postpartum women, always highlighting the importance of breastfeeding and its benefits that many are unaware of. We hope that with this collaboration, breastfeeding will grow and become a priority for mothers.

Keywords: Breast milk. Health education. Nursing.

1 INTRODUÇÃO

A infância é uma das fases mais importantes da vida do ser humano, onde ocorre o seu desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional. É uma fase essencial e nessa etapa da vida o que contribui de maneira bastante significativa para o desenvolvimento, é o aleitamento materno (Modak, et al., 2023).

O aleitamento materno tem sido amplamente estudado e reconhecido devido seus benefícios a saúde infantil, relacionados ao crescimento e desenvolvimento. É um processo fisiológico, natural do corpo da mulher que consiste na produção de leite pelas glândulas mamárias que acontece logo que o corpo entende que o bebê nasceu e precisa ser nutrido (Nixarlidou et al., 2023).

O aleitamento materno promove vários benefícios à mãe e ao bebê, sendo assim, a maioria das mulheres podem e devem amamentar, todo leite materno produz exatamente os nutrientes, vitaminas, gorduras, anticorpos, proteínas e sais minerais necessários para o crescimento e desenvolvimento do bebê, proporcionando nutrição completa, sem haver necessidades de complementação, água e outros, antes dos 6 meses (Rajagopalan et al., 2024).

Além disso, possui muitas substâncias de defesa que não são possíveis de encontrar em nenhum outro leite. O leite materno, fortalece a imunidade do bebê, diminuindo o acometimento de infecções respiratórias, gastrointestinais e otites médias, que são doenças frequentemente diagnosticadas em bebês, além disso está relacionado a redução do risco de doenças crônicas futuras (Angreni et al., 2024).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a amamentação deve ser exclusiva até os seis meses e subsequente inicia-se a introdução alimentar. Deve ser orientado pela equipe de saúde da unidade na qual essa família faz parte, importante

lembrar que essas orientações devem ser dadas nas consultas de pré natal, na visita puerperal e estendida na puericultura.

No entanto, as mães podem se deparar com dificuldades no processo de amamentar, como o bebê pode não sugar o leite corretamente, o bico do seio pode ter formatos menos comuns e mais difíceis para a amamentação, pode surgir ferimentos dolorosos que desestimulem, entre outros impasses, por isso a mãe e o bebê precisam receber apoio, ajuda, informação, dicas, direcionadas para auxiliar nas dificuldades (Silva, 2024 apud Euzébio, BL et al., 2017).

A amamentação é um ato de amor e dedicação, que favorece o fortalecimento do vínculo entre a díade mãe e filho, possibilita interações próximas, a troca de olhar, o contato pele a pele, sensação de segurança e bem estar, são essenciais para o desenvolvimento social e emocional da criança, assim como beneficia a saúde da mulher e do bebê. (Nurul et al.,2023).

Proporcionando trocas afetivas, interação, vínculo, com isto, forma-se uma habilidade materna de perceber, reconhecer os comportamentos, interpretar e responder às demandas do bebê, criando comunicação única entre mãe e bebê. (Ainsworth, 1982 apud Serradas, 2015). Não é fácil amamentar, existem inúmeras dificuldades nas quais iremos percorrer ao longo do artigo, por isso, é necessário desmistificar a amamentação, sanar dúvidas e fornecer instruções para uma amamentação eficaz.

A enfermagem realiza um papel essencial na educação em saúde, conscientização e motivação sobre amamentação nas mulheres, esclarecendo a importância e benefícios da amamentação exclusiva tanto para mãe, quanto para o bebê. O enfermeiro como atuante em diversos setores da saúde, precisa estar preparado para fazer esta orientação as mulheres e ajudá-las em todas as esferas (Dos Santos et al., 2024).

Diante dos expostos, o objetivo dos estudos de enfermagem voltados para a amamentação é capacitar os estudantes para o cuidado integral à mulher, o que inclui a orientação sobre a importância da amamentação. Logo, o objetivo do presente artigo

é apresentar um relato de experiência acerca da educação em saúde através da criação de uma cartilha de cuidados com a amamentação.

3 METODOLOGIA

Este relato de experiência descreve o processo de criação de uma cartilha educativa sobre amamentação, realizada por estudantes do curso de Enfermagem, dentro da disciplina de Saúde da Mulher II no ano de 2024. A metodologia adotada envolveu etapas de planejamento, desenvolvimento e execução das atividades pedagógicas e criativas que culminaram na elaboração do material educativo através de uma abordagem qualitativa e descritiva.

O relato de experiência partindo da base metodológica, se enquadra como uma narrativa, onde o autor narra por meio da escrita, relata experiência vivenciada a partir de observações subjetivas e objetivas, a partir da problematização e intervenções. (GROLLMUS; TARRÉS, 2015 apud MARTINS, 2023).

A formação dos grupos foi realizada pela docente da instituição. Os discentes foram divididos em grupos de 4 a 5 integrantes, e cada grupo foi designado para desenvolver um material educativo com foco informativo, acessível e visualmente atrativo para ser entregue na biblioteca da instituição e para a população. Logo, este grupo ficou incumbido de construir o material sobre a amamentação, uma vez que é um dos pilares do cuidado materno-infantil e requer orientação qualificada para desmistificar dúvidas e incentivar a prática entre as mães.

A construção se deu através de uma busca nas principais literaturas digitais disponíveis como a *bvs- biblioteca virtual de saúde*, *medline*, *lilacs*, *bdenf*, *scielo*, logo, a criação da cartilha envolveu reuniões em grupo para discussão dos principais tópicos a serem abordados. Os conteúdos foram estruturados de forma clara e objetiva, divididos em seções como: importância do aleitamento materno, técnica correta de amamentação, posições para amamentar, cuidados com a mama, mitos e verdades sobre a amamentação, e desafios mais comuns enfrentados pelas mães.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O manual elaborado por discentes de enfermagem do Cariri paraibano sobre orientações para o aleitamento materno representa uma contribuição significativa para

a formação acadêmica e prática profissional na área da saúde da mulher. Dentro da disciplina de Saúde da Mulher II, assim como uma contribuição para as mães, onde possam encontrar um material com conhecimentos valiosos para suas vivências maternas e de algo tão importante, como alimentar seus filhos.

Os estudantes foram desafiados a desenvolver um recurso educativo que abordasse a importância do aleitamento materno, benefícios, tipos de aleitamento, principais dificuldades enfrentadas pelas mães, fases do aleitamento, tipos de mamilos existentes e orientações para uma boa e eficaz amamentação.

A seguir, o quadro 1 apresenta algumas orientações para garantir uma amamentação eficaz segundo a cartilha educativa produzida pela equipe:

Posição confortável	A mãe deve encontrar uma posição confortável para amamentar, seja sentada ou deitada, com apoio para as costas e braços.
Posição correta do bebê	O bebê deve estar com a cabeça alinhada com o corpo, de frente para o seio da mãe, com o nariz na altura do mamilo.
Boca bem aberta	O bebê deve abrir bem a boca antes de ser colocado no seio. A mãe pode estimular isso tocando o lábio inferior do bebê com o mamilo.
Aproximação do bebê	Posicionado perto o suficiente para que o queixo toque o seio. Isso garante que a boca esteja bem aberta e que ele consiga pegar uma boa quantidade de tecido mamário.
Sugado eficiente	Sucção rítmica e com pausas regulares, sugando primeiro o leite anterior (mais líquido) e depois o leite posterior (mais rico em gordura).

Amamentação completa	O bebê deve ser amamentado em ambos os seios durante cada mamada para garantir uma alimentação completa e equilibrada.
Tempo e frequência	A amamentação deve ocorrer sempre que o bebê estiver com fome, sendo 16 recomendado amamentar de acordo com as necessidades do bebê, geralmente de 8 a 12 vezes por dia.

Fonte: Dados da pesquisa, (2024)

O primeiro resultado do manual foi apresentado em sala de aula e fez parte da composição da nota da segunda unidade da disciplina, trazendo a oportunidade dos discentes apresentarem para os colegas de turma e docente, bem como iniciar o planejamento para entrega do manual em uma unidade de saúde para complementar a educação em saúde.

O Ministério da Saúde (MS) destaca os benefícios da amamentação, tais como: fortalecimento do vínculo mãe-bebê, aporte nutricional e repercussões fisiológicas, o aleitamento materno supre todas as necessidades alimentares dos bebês nos primeiros meses de vida, assegurando que ele cresça e se desenvolva de forma saudável, favorecimento no desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, além dos benefícios na saúde física e psíquica da mãe (Brasil, 2015).

O manual foi dividido em seções que tratam os principais fatores para uma boa amamentação e sua importância. Cada seção é fundamentada em evidências científicas e orientações de organizações de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde.

Os tópicos incluídos foram: Aleitamento materno, Importância e benefícios, Tipos de aleitamento materno, Principais dificuldades, Tipos de mamilos, Pega correta, Orientações para uma boa amamentação, Armazenamento do leite materno e Como estimular a produção de leite.

O trauma mamilar é um dos principais fatores decisivos para as mães decidirem continuar ou não com a amamentação, sabe-se que esse trauma e fissuras de forma geral, estão relacionadas com a pega correta do bebê durante a sucção, posição inadequada da mãe ao amamentar, logo, atividades de quaisquer natureza de educação em saúde que possam trazer informações com o intuito de proporcionar uma melhora e aumentar as taxas de amamentação são sempre válidas (Oliveira et al 2020).

Os resultados da elaboração deste manual foram diversos e impactantes. Primeiramente, o processo de pesquisa e escrita permitiu que os discentes aprofundassem seus conhecimentos sobre a amamentação, fortalecendo sua formação teórica e prática. Além disso, a construção do manual estimulou a habilidade de comunicação e a empatia, competências essenciais para a atuação profissional na enfermagem.

Sabe-se que, educação em saúde quando realizada de forma eficaz e com foco em um objetivo específico com o público alvo sendo alcançado com as informações adequadas, o resultado é positivo, trazendo principalmente para as mulheres que pariram e precisam de um aporte de informação e evidências científicas adequadas para melhorar o processo de amamentação e conseqüentemente o binômio mãe e filho (Alves et al 2017).

Um estudo observacional, investigou a adesão ao aleitamento materno exclusivo e as razões para o desmame precoce em uma amostra de 102 mães de recém-nascidos internados em um hospital de São José do Rio Preto. A coleta de dados foi feita por entrevistas na maternidade e por contato telefônico após a alta. As principais dificuldades relatadas que contribuiriam para o desmame precoce incluíram: leite insuficiente, introdução de suplementação: uso de fórmulas ou outros alimentos para complementar a alimentação; fissuras mamilares: dor e desconforto devido a rachaduras nos mamilos; duração da licença-maternidade: retorno precoce ao trabalho; pega incorreta, dificuldade na posição e pega do bebê ao seio; introdução de alimentação complementar, entre outros (Freitas, Werneck, Borim 2018).

Em termos de impacto comunitário, o manual pode ser distribuído em unidades de saúde da região do Cariri paraibano, contribuindo para a educação das mães e familiares sobre a importância da amamentação. Isso pode resultar em uma melhora na qualidade do atendimento às gestantes e puérperas, uma vez que informações adequadas podem prevenir a desistência ao aleitamento e promover o desenvolvimento e crescimento de bebês saudáveis.

Além disso, o manual também pode servir como um recurso para profissionais de saúde que atuam diretamente com gestantes e puérperas, auxiliando na orientação e apoio ao aleitamento materno.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que o trabalho realizado é de grande contribuição ao conhecimento das gestantes e puérperas, sempre destacando a importância do aleitamento materno e seus benefícios que muitas desconhecem. Esperando que com esta colaboração o aleitamento materno cresça e seja prioridade das mães.

A elaboração do manual de orientações para o aleitamento materno pelos discentes de enfermagem do Cariri paraibano destaca a importância da educação em saúde e da formação acadêmica voltada para as necessidades reais da população. Ao fornecer informações úteis e acessíveis, os futuros profissionais de enfermagem não apenas se capacitam, mas também se tornam agentes de transformação na promoção da saúde da mulher e dos bebês, impactando positivamente a vida de muitas famílias na região.

A experiência vivida na criação do manual reforça a relevância do trabalho em equipe, da pesquisa e do compromisso ético dos profissionais de saúde, que devem sempre buscar o bem-estar das comunidades que atendem.

REFERÊNCIAS

Alves DA, SANTOS FC, ALMEIDA LA. Et al. Educação em saúde no processo de posicionamento da mãe com o bebê durante a amamentação **Em Extensão**, Uberlândia, v. 16, n. 2, p. 242-252, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/39400/pdf> Acesso em: 07 de nov de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA – 2. ed.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23). Acesso em: 18-10-24.

Euzébio BL; Lanzarini TB; Américo, GD; Pessota CU; Cicollela, DA; Junior GAF; Kasmirski C. Amamentação: dificuldades encontradas pelas mães que contribuem para o desmame precoce. *Boletim da Saúde*, Porto Alegre, jul./dez. 2017, 26 (2):83-90. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121329>. Acesso em: 18-10-2024.

Freitas MG de, Werneck AL, Borim BC. ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO: ADESÃO E DIFICULDADES **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 12(9):2301-7, set., 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234910/29901> Acesso em: 07 de nov de 2024.

MODAK, A. et al. The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*, v. 15, n. 10, 9 out. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10631302/>. Acesso em: 21-10-2024

NIXARLIDOU, E. et al. Clinical significance and main parameters promoting the breast-feeding strategy (Review). *Medicine International*, v. 4, n. 2, 9 fev. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38410759/>. Acesso em: 21-10-2024.

Oliveira FS, Vieira F, Cecilio JO, et al. A eficácia da educação em saúde na prevenção do trauma mamilar na amamentação: revisão sistemática . **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, 20 (2): 347-360 abr-jun., 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/4bNKhHsPm9NmTWb8fsScJQs/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 07 de nov de 2024.

NURUL, R. et al. Factors Associated with Exclusive Breastfeeding at the Bulili Health Center, South Bureaubuli Village, Palu City. *Poltekita Jurnal Ilmu Kesehatan*, v. 17, n. 3, p. 640–646, 5 nov. 2023. Disponível em: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK/article/view/2907>. Acesso em: 21-10-2024.

RAJAGOPALAN, V. et al. Breastfeeding duration and brain-body development in 9–10-year-olds: modulating effect of socioeconomic levels. *Pediatric Research*, 15 jun. 2024. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41390-024-03330-0>. Acesso

em: 21-10-2024

SANTOS, C. G., Silva, D. L., & Lima, L. C. (2024). "Assistência de Enfermagem na Prática da Amamentação no Puerpério". *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, Volume 10, Edição 10. DOI: 10.51891/rease.v10i10.15990. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/15990/8695>. Acesso em: 25-10-2024

SERRADAS, Ana. A interatividade como ferramenta de aprendizagem da matemática na educação pré-escolar. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação) – Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, 2021. Disponível em: https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/5623/1/Tese_Ana_Serradas_final.pdf. Acesso em: 25-10-2024

SILVA, M. R. L., Araujo, C. R., Gomes, L. C., & Pinto, E. S. O. (2024). Observação e avaliação da mamada: práticas em aleitamento materno. *Enfermagem Brasil*, 23(3), 1684-1694. doi:10.62827/eb.v23i3.4016. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Enfermagem-Brasil/article/download/231/690>. Acesso em: 25-10-2024.

TEIXEIRA, A. S., Uchôa, J. M. G., Azevedo, M. I. L. M. D., et al. (2024). "Aleitamento Materno: Benefícios para a Saúde Infantil e Desenvolvimento". *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, Volume 6, Edição 8, pp. 1792-1801. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n8p-1792-1801. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/download/2947/3117>. Acesso em: 25-10-2024.