



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO- UNIFAMETRO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**BRUNA LARISSA VIANA SILVA
LARISSA NAYRA SAMPAIO DE SOUZA**

**CONSTRUÇÃO DE GUIA PRÁTICO EDUCATIVO PARA ORIENTAÇÃO DE
GESTANTES SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO**

**FORTALEZA
2021**

BRUNA LARISSA VIANA SILVA
LARISSA NAYRA SAMPAIO DE SOUZA

CONSTRUÇÃO DE GUIA PRÁTICO EDUCATIVO PARA ORIENTAÇÃO DE
GESTANTES SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC2 do curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETO – como requisito principal aprovação na disciplina.

Orientador (a): Profa. Dra. Juliana Marques.

FORTALEZA

2021

BRUNA LARISSA VIANA SILVA
LARISSA NAYRA SAMPAIO DE SOUZA

CONSTRUÇÃO DE UM GUIAPRÁTICO EDUCATIVOS PARA ORIENTAÇÃO
DE GESTANTES SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO

Este trabalho de conclusão de curso apresentado no dia 23 de junho de 2021 como requisito para a obtenção do grau de Enfermeiro da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

Aprovada em ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Juliana Freitas Marques
Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO (Orientadora)

Prof^a. Ma. Ana Carolina de Oliveira e Silva
Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO (1º Examinador)

Prof^o. Me. Francisco Ariclene Oliveira
Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO (2º Examinador)

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer principalmente a Deus por ter me sustentado até aqui. Agradeço principalmente a minha mãe Valda, por todo esforço e abdições que teve para tornar meu sonho realidade e toda minha família por todo apoio. Grata pela orientação da Professora Dra. Juliana Freitas Marques e a minha dupla Larissa Nayra.

Bruna Larissa Viana Silva

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me sustentado até aqui, foi através da minha fé que tive forças para chegar até aqui.

Quero agradecer meus pais, Laerson e Adriana, por terem me ensinado desde pequena o valor dos estudos e correr atrás dos meus sonhos.

Meus avós, Neuza e Clóvis, Francisco e Antônia, por terem me dado todo o apoio financeiro e sempre rezado à Deus me pedindo proteção.

Gratidão a toda minha família, amigos e namorado, por todo apoio e palavra acolhedora, vocês também foram essenciais para que eu conseguisse.

Grata pela confiança e orientação da Professora Dra. Juliana Feitas Marques e pela parceria com minha dupla Bruna Larissa, finalmente conseguimos!

Larissa Nayra Sampaio de Souza

RESUMO

O aleitamento materno é uma prática de grande importância na vida do lactente e da mãe, havendo inúmeros benefícios para ambos. Para a saúde do lactente, os benefícios vão desde aspectos nutricionais, imunológicos, cognitivos, gastrointestinais, econômico e social, além de proporcionar um maior vínculo entre mãe e filho. O uso da tecnologia educativa é inegável, sabendo da importância que auxilia cuidados de enfermagem. Objetivou-se descrever a construção de guia prático educativo para orientação de gestantes sobre o aleitamento. Trata-se de uma pesquisa metodológica realizada nos meses de agosto a junho de 2021 em Fortaleza-Ceará-Brasil. Por se tratar de uma pesquisa metodológica na fase de construção, o trabalho não foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa. O estudo foi desenvolvido em duas etapas: Na primeira fase foi realizada uma revisão narrativa sobre a temática: orientação da amamentação na gravidez. A busca das referências científicas foi realizada no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na biblioteca digital SCIELO. Acredita-se que a realização deste estudo tornou possível verificar a importância do Aleitamento Materno como alimentação exclusiva durante os seis primeiros meses de vida. Ademais, espera-se que esse guia possa ser validado e utilizado como uma ação preventiva de futuros agravos que possam acontecer as pessoas que necessitam desses cuidados.

Palavras-chave: Enfermagem. Aleitamento Materno. Cuidado de Enfermagem. Saúde. Tecnologia educativa.

ABSTRACT

Breastfeeding is a practice of great importance in the lives of infants and mothers, with numerous benefits for both. For the infant's health, the benefits range from nutritional, immunological, cognitive, gastrointestinal, economic and social aspects, in addition to providing a greater bond between mother and child. The use of educational technology is undeniable, knowing the importance that aids nursing care. The objective was to describe the construction of a practical educational guide to guide pregnant women about breastfeeding. This is a methodological research carried out from August to June 2021 in Fortaleza-Ceará-Brazil. As this is a methodological research in the construction phase, the work was not sent to the Research Ethics Committee. The study was developed in two stages: In the first stage, a narrative review was carried out on the theme: breastfeeding guidance during pregnancy. The search for scientific references was carried out on the portal of the Virtual Health Library (VHL) and on the SCIELO digital library. It is believed that this study made it possible to verify the importance of breastfeeding as an exclusive diet during the first six months of life. Furthermore, it is expected that this guide can be validated and used as a preventive action against future health problems that may happen to people who need such care.

Keywords: Nursing. Breastfeeding. Nursing care. Health. Educationaltechnology.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Benefícios para a prática do aleitamento materno.....	20
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Descrição das diferenças entre o colostro e leite maduro, entre o leite de mães e de bebês a termo e entre o leite materno e o leite de vaca. Fortaleza, 2021.....	23
----------	--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –	Pega adequada ou boa pega.....	24
Figura 2 –	Guia prático educativo sobre aleitamento materno – frente.....	30
Figura 3 –	Guia prático educativo sobre aleitamento materno – verso.....	31
Figura 4 –	Ilustra os elementos pré-textuais do guia.....	32
Figura 5 –	A importância do leite materno.....	33
Figura 6 –	Benefícios para a criança.....	34
Figura 7 –	Benefícios para a mãe.....	35
Figura 8 –	Benefícios da amamentação em geral (econômico, socioeconômico e para o planeta).....	37
Figura 9 –	Como é o leite materno e como ele é produzido.....	38
Figura 10 –	Posição adequada.....	39
Figura 11 –	Pega adequada.....	39
Figura 12 –	Práticas que podem facilitar a amamentação.....	40
Figura 13 –	Práticas que podem dificultar a amamentação.....	40
Figura 14 –	Referências.....	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AM	Aleitamento Materno
AME	Aleitamento Materno Exclusivo
OMS	Organização Mundial de SAÚDE
SciELO	Scientific Eletronic Library Online

Sumário

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVO.....	17
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	18
3.1 Fatores relacionados com uma menor duração total do aleitamento materno	18
3.2 Vantagens do aleitamento materno para a mãe e o bebê.....	19
3.3 Características e funções do aleitamento materno	21
3.4 Técnica de amamentação	22
4 MÉTODO.....	26
4.1 ETAPA1: Embasamento científico para a construção da tecnologia educativa	26
4.2 ETAPA 2: Elaboração do guia prático educativo	26
4.3 ANÁLISE DE DADOS.....	27
4.4 ASPECTOS ÉTICOS	27
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
5.1 ELABORAÇÃO DO GUIA PRÁTICO EDUCATIVO	28
<i>5.1.1 Aspectos pré-textuais do guia prático.....</i>	<i>30</i>
<i>5.1.2 Aspectos textuais do guia prático.....</i>	<i>31</i>
<i>5.1.3 Aspectos pós-textuais do guia prático</i>	<i>40</i>
5.2 Diagramação e composição do layout	40
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS.....	42
APÊNDICE.....	44

1. INTRODUÇÃO

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe (BRASIL, 2009).

No Brasil, o Ministério da Saúde vem reforçando as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) que recomenda o aleitamento materno exclusivo (AME) nos primeiros seis meses e complementado até aos dois primeiros anos ou mais (BRASIL, 2015).

O leite do início da mamada, o chamado leite anterior, pelo seu alto teor de água, tem aspecto semelhante ao da água de coco. Porém, ele é muito rico em anticorpos. Já o leite do meio da mamada tende a ter uma coloração branca opaca devido ao aumento da concentração de caseína. E o leite do final da mamada, o chamado leite posterior, é mais amarelado devido à presença de betacaroteno, pigmento lipossolúvel presente na cenoura, abóbora e vegetais de cor laranja, provenientes da dieta da mãe (BRASIL, 2015).

Em relação às orientações sobre a amamentação, destaca-se que o posicionamento correto e a pega/ sucção correta são elementos fundamentais para que o bebê consiga retirar o leite da mama, de maneira eficaz. O posicionamento inadequado da boca do bebê em relação aos mamilos e a aréola, resulta em problemas que, muitas vezes, são causas do desmame precoce. A pega incorreta do bebê dificulta o esvaziamento da mama, levando a uma redução da produção do leite. Isso pode levar o bebê a não ganhar peso adequado, apesar de permanecer por longo tempo no peito (PACHECO; SOUZA, 2011).

Outro aspecto importante para o sucesso da amamentação é a posição corretada bebê. O lactente deve estar posicionado nos braços mãe, de modo que o seu abdome esteja voltado para o abdome materno, com a cabeça e os membros alinhados. A mãe deve segurar o seio com a mão livre em formato de “c”, oferecendo suporte e ajudando a manter o mamilo e a aréola posicionados corretamente à altura da boca do lactente. Além disso, deve-se checar a

abertura dos lábios do lactente, em que deverão estar para fora, vedando completamente da boca e do peito(PACHECO; SOUZA, 2011).

Caso a mama esteja endurecida durante a amamentação, recomenda-se a massagem. Esta deve ser realizada com os dedos indicador e médio, iniciando a pela região areolar até chegar à base do peito. Para a realização da ordenha, deve-se colocar o polegar no limite superior da aréola e o indicador no limite inferior, pressionando os dedos para dentro, em direção ao tórax. Modifica-se a direção dos dedos, pressionando lateralmente para retirar o leite. Esse movimento deve ser firme, mas não deve causar dor(BRASIL, 2003). Portanto, a realização da massagem e ordenha da mama lactante requer da mulher nutriz algumas habilidades técnicas que torna compreensível a ênfase dada pelos profissionais de saúde acerca dessas questões(PACHECO; SOUZA, 2011).

Em países emergentes, como o Brasil, a importância do aleitamento materno é reconhecida. Para o sucesso dessa prática, profissionais da saúde buscam estratégias para melhoria das taxas de adesão, promovendo educação em saúde na orientação sobre os cuidados com a mama, pega correta e aleitamento exclusivo até os 6 meses.

A educação em saúde representa um dos principais fatores para promoção de saúde e uma forma de levar conhecimento para a população, visando sempre à melhoria da qualidade de vida da população. Com a prática da educação em saúde, os profissionais da saúde proporcionam cuidados e conhecimento, proporcionando interação e confiança entre profissional e paciente.

Como estratégia de cuidado, a educação em saúde é primordial na prática do enfermeiro, pois ela visa contribuir na transformação dos saberes da população e no empoderamento da mesma. Ao abordar a educação em saúde na prática do aleitamento materno, o enfermeiro visa proporcionar às mulheres maior conhecimento e segurança, diminuindo as intercorrências e, conseqüentemente, o desmame precoce.

As orientações educativas realizadas pelo enfermeiro têm a finalidade de proporcionar confiança e afeto entre mãe e filho. Dentre os aspectos que devem ser enfatizados pelo enfermeiro no manejo clínico da amamentação,

destaca-se: a posição e pega do bebe durante o processo de amamentação(PACHECO; SOUZA, 2011).

A educação em saúde representa, então, estratégia importante para a elevação dos índices de AME. Em estudo recente, constatou-se que as orientações sobre o aleitamento materno se associaram de forma positiva à adesão a todos os passos. Destaca-se a troca de experiência entre gestantes, a realização de atividades práticas com intuito de abordar assuntos como pega correta, posição do bebê e manejo clínico, palestras multidisciplinares, entre outros(SILVA, 2017).

Não basta ao profissional de saúde ter conhecimentos básicos e habilidades em aleitamento materno. Ele precisa ter também competência para se comunicar com eficiência, o que se consegue mais facilmente usando a técnica do aconselhamento em amamentação. Aconselhar não significa dizer à mulher o que ela deve fazer; significa ajudá-la a tomar decisões, após ouvi-la, entendê-la e dialogar com ela sobre os prós e contras das opções. No aconselhamento, é importante que as mulheres sintam que o profissional se interessa pelo bem-estar delas e de seus filhos para que elas adquiram confiança e se sintam apoiadas e acolhidas. Em outras palavras, o aconselhamento, por meio do diálogo, ajuda a mulher a tomar decisões, além de desenvolver sua confiança no profissional(BRASIL, 2015).

O uso da tecnologia é inegável, sabendo da importância auxilia nos cuidados de enfermagem como objetiva ampliar ainda mais esses cuidados.

Com base no exposto, indaga-se: como construir um guia educativo sobre aleitamento materno para orientação de gestantes durante a consulta pré-natal?

A escolha da temática surgiu a partir da inquietação das pesquisadoras que sentiam a necessidade de um instrumento que pudesse nortear a consulta de enfermagem no pré-natal quanto às orientações da amamentação. Sabe-se da importância de orientar as mães ainda na gestação, visto que a gestante quando possui acesso a informações sobre o aleitamento materno e o processo de amamentar, se torna mais segura e o conhecimento correto diminui as chances de um desmame precoce.

O interesse pelo tema surgiu durante uma prática do estágio de saúde da mulher em uma maternidade. Ao visitar as puérperas e RNs, observamos a

falta de prática dessas mulheres ao amamentarem e a falta de apoio dos profissionais. Decidimos criarmos um guia prático para enfermeiros orientar a prática do aleitamento materno ainda no pré-natal a essas mulheres.

O interesse das pesquisadoras foi embasado ainda pelo estudo de Azevedo et al. (2015) que reforça a falta de materiais ilustrativos, como *folders*, panfletos e audiovisual, que auxiliem esses profissionais no manejo clínico da amamentação. Os autores destacam ainda que o uso de material ilustrativo durante a consulta pré-natal facilitaria muito o aconselhamento das mães pelos enfermeiros.

Assim, a construção de um guia educativo sobre aleitamento materno poderá levar informações pertinentes ainda no pré-natal para as mães e auxilia o enfermeiro na sua prática educativa e no aconselhamento individual sobre a amamentação.

2. OBJETIVO

Descrever a construção de guia prático educativo para orientação de gestantes sobre o aleitamento materno.

3. REVISÃO DE LITERATURA

Antes de falar da tecnologia educativa construída, torna-se interessante embasar o conteúdo por meio desse capítulo, no qual foram abordados os aspectos epidemiológicos e fisiopatológicos do aleitamento materno.

3.1 Fatores relacionados com uma menor duração total do aleitamento materno

O aleitamento materno é a mais importante e eficaz estratégia para a saúde da criança, reforçando vínculo, afeto e proteção, além de garantir a nutrição adequada. Constitui a maior e mais econômica intervenção para redução da morbimortalidade infantil. Permite ainda um grandioso impacto na promoção da saúde integral da mãe e do bebê, repercutindo nos indicadores de saúde de toda a sociedade. Assim como a manutenção do aleitamento materno é vital, a introdução de alimentos seguros, acessíveis e culturalmente aceitos na dieta da criança, em época oportuna e de forma adequada, torna-se indispensável na promoção do desenvolvimento saudável e prevenção de distúrbios nutricionais de grande impacto na Saúde Pública (ROLLINS, 2016).

Mesmo sendo um processo fisiológico natural, o aleitamento materno é diretamente influenciado pela cultura e por fatores socioeconômicos e demográficos. Importantes estudos verificaram fatores associados à interrupção precoce do AME, como escolaridade materna, mães primíparas, tipo de parto, baixo peso ao nascer, (VENANCIO, 2008) uso de chupeta, (SILVA, 2008) participação do companheiro, orientação durante pré-natal, nascer em hospital amigo da criança, entre outros, sendo possível ter uma visão ampla da complexa rede de relações que afetam esta prática (BOCCOLINI, 2012).

A facilidade de realização de estudos de acompanhamento do nascimento até os seis meses de idade, somado à iniciativa de diagnóstico das práticas alimentares de menores de um ano durante as campanhas nacionais de vacinação ajudou a enriquecer as evidências sobre os fatores relacionados ao AME (SALDIVA, 2007).

3.2 Vantagens do aleitamento materno para a mãe e o bebê

A infância é um período em que se desenvolve grande parte das potencialidades humanas. Os distúrbios que incidem nessa época são responsáveis por graves consequências para indivíduos e comunidades (BRASIL, 2015). Evidências científicas comprovam a superioridade do Aleitamento Materno (AM) sobre outras formas de alimentar a criança pequena, contudo, a maioria das crianças brasileiras não é amamentada por dois anos ou mais, e não recebe leite materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, como recomenda a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil (CAPUTO NETO, 2013).

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil. Permite ainda um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê e regozijo de toda a sociedade (BRASIL, 2015). Os principais benefícios do Aleitamento Materno para a mulher e para a criança, segundo Caputo Neto (2013), a curto, médios e longos prazos estão listados abaixo:

Quadro 1-Benefícios para a prática do aleitamento materno para a mãe e para criança.

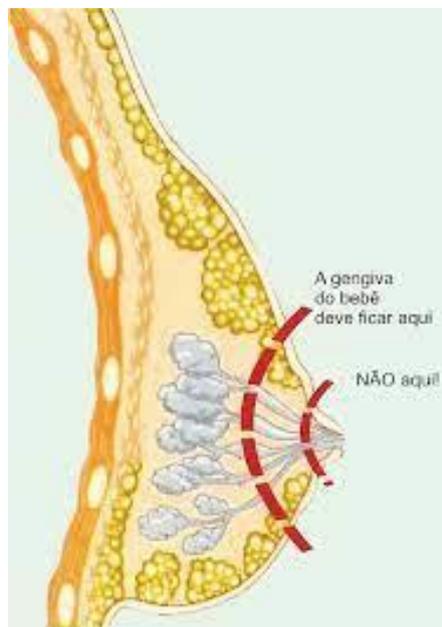
Para a Mulher	Menor sangramento pós-parto e, conseqüentemente, menor incidência de anemias; Recuperação mais rápida do peso pré-gestacional; Menor prevalência de câncer de ovário, endométrio e mama; Melhor homeostase da glicose em mulheres que amamentam, trazendo proteção contra diabetes para ela e para o bebê; Menos fraturas ósseas por osteoporose.
Para a Criança	Redução da mortalidade na infância; Proteção contra diarreia; Proteção contra infecções respiratórias; Proteção contra alergias; Proteção contra hipertensão, hipercolesterolemia e diabetes; Proteção contra obesidade; Promoção do crescimento; Promoção do desenvolvimento cognitivo; Promoção do desenvolvimento da cavidade bucal; Promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho.

FONTE: CAPUTO NETO, 2013.

Grande parte do leite da mama é produzida, enquanto a criança mama, sob o estímulo da prolactina. A ocitocina, liberada principalmente pelo estímulo provocado pela sucção da criança, também é disponibilizada em resposta a estímulos condicionados, tais como visão, cheiro e choro da criança, e a fatores de ordem emocional como motivação, autoconfiança e tranquilidade. Por outro lado, a dor, o desconforto, o estresse, a ansiedade, o medo, a insegurança e a falta de autoconfiança podem inibir a liberação da ocitocina, prejudicando a saída de leite da mama (CAPUTO NETO, 2013).

Na amamentação, o volume de leite produzido varia, dependendo do quanto a criança mama e da frequência com que mama. Quanto mais volume de leite e mais vezes a criança mamar, maior será a produção de leite. Uma nutriz que amamenta exclusivamente produz, em média, 800 mL por dia. Em

geral, uma nutriz é capaz de produzir mais leite do que a quantidade necessária para o seu bebê(BRASIL, 2009).



Fonte: BRASIL, 2009.

3.3 Características e funções do aleitamento materno

Apesar de a alimentação variar enormemente entre as pessoas, o leite materno, surpreendentemente, apresenta composição semelhante para todas as mulheres que amamentam do mundo. Apenas as com desnutrição grave podem ter o seu leite afetado na sua qualidade e quantidade. Nos primeiros dias, o leite materno é chamado colostro, que contém mais proteínas e menos gorduras do que o leite maduro, ou seja, o leite secretado a partir do sétimo ao décimo dia pós-parto. O leite de mães de recém-nascidos prematuros é diferente do de mães de bebês a termo. Veja na Tabela 1 as diferenças entre colostro e leite maduro, entre o leite de mães de prematuros e de bebês a termo e entre o leite materno e o leite de vaca. Esse tem muito mais proteínas que o leite humano e essas proteínas são diferentes das do leite materno. A principal proteína do leite materno é a lactoalbumina e a do leite de vaca é a caseína, de difícil digestão para a espécie humana(MINISTERIO DA SAÚDE, 2015).

Tabela 1– Descrição das diferenças entre colostro e leite maduro, entre o leite de mães de prematuros e de bebês a termo e entre o leite materno e o leite de vaca. Fortaleza-CE, 2021.

Nutriente	Colostro (3-5 dias)		Leite Maduro (26-29 dias)		Leite de vaca
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo	
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70	69
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1	3,7
Proteínas (g/dL)	1,9	2,1	1,3	1,4	3,3
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0	4,8

Fonte: BRASIL (2009b).

A concentração de gordura no leite aumenta no decorrer de uma mamada. Assim, o leite do final da mamada (chamado leite posterior) é mais rico em energia (calorias) e sacia melhor a criança, daí a importância de a criança esvaziar bem a mama (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Além da IgA, o leite materno contém outros fatores de proteção, tais como anticorpos IgM e IgG, macrófagos, neutrófilos, linfócitos B e T, lactoferrina, lisosima e fator bífido. Esse favorece o crescimento do *Lactobacillus bifidus*, uma bactéria não patogênica que acidifica as fezes, dificultando a instalação de bactérias que causam diarreia, tais como *Shigella*, *Salmonella* e *Escherichia coli* (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

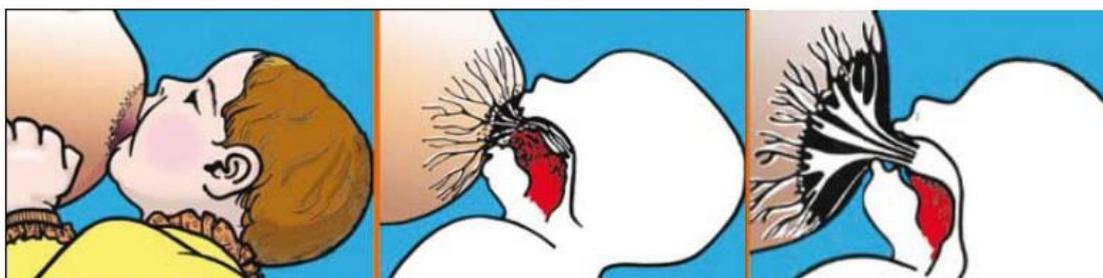
3.4 Técnica de amamentação

Apesar de a sucção do recém-nascido ser um ato reflexo, ele precisa aprender a retirar o leite do peito de forma eficiente. Quando o bebê pega a mama adequadamente – o que requer uma abertura ampla da boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também parte da aréola –, forma-se um lacre perfeito entre a boca e a mama, garantindo a formação do vácuo,

indispensável para que o mamilo e a aréola se mantenham dentro da boca do bebê (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

A técnica de amamentação, ou seja, a maneira como a dupla mãe/bebê se posiciona para amamentar/mamar e a pega/sucção do bebê são muito importantes para que o bebê consiga retirar, de maneira eficiente, o leite da mama e também para não machucar os mamilos. Uma posição inadequada da mãe e/ou do bebê na amamentação dificulta o posicionamento correto da boca do bebê em relação ao mamilo e à aréola, resultando no que se denomina de “má pega”. A má pega dificulta o esvaziamento da mama, podendo levar a uma diminuição da produção do leite. Muitas vezes, o bebê com pega inadequada não ganha o peso esperado apesar de permanecer longo tempo no peito. Isso ocorre porque, nessa situação, ele é capaz de obter o leite anterior, mas tem dificuldade de retirar o leite posterior, mais calórico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Figura 3 – Pegada adequada ou boa pega



Fonte: BRASIL (2009b).

Além de dificultar a retirada do leite, a má pega machuca os mamilos. Quando o bebê tem uma boa pega, o mamilo fica em uma posição dentro da boca da criança que o protege da fricção e compressão, prevenindo, assim, lesões mamilares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

- As roupas da mãe e do bebê são adequadas, sem restringir movimentos? Recomenda-se que as mamas estejam completamente expostas, sempre que possível, e o bebê vestido de maneira que os braços fiquem livres.
- A mãe está confortavelmente posicionada, relaxada, bem apoiada, não curvada para trás nem para a frente? O apoio dos pés acima do nível do chão é aconselhável (uma banquetinha pode ser útil).

• O corpo do bebê se encontra bem próximo do da mãe, todo voltado para ela, barriga com barriga? 35 Saúde da Criança – Aleitamento Materno e Alimentação Complementar

• O corpo e a cabeça do bebê estão alinhados (pescoço não torcido)?

• O braço inferior do bebê está posicionado de maneira que não fique entre o corpo do bebê e o corpo da mãe?

• O corpo do bebê está curvado sobre a mãe, com as nádegas firmemente apoiadas?

• O pescoço do bebê está levemente estendido?

• A mãe segura a mama de maneira que a aréola fique livre? Não se recomenda que os dedos da mãe sejam colocados em forma de tesoura, pois dessa maneira podem servir de obstáculo entre a boca do bebê e a aréola.

• A cabeça do bebê está no mesmo nível da mama, com o nariz na altura do mamilo?

• A mãe espera o bebê abrir bem a boca e abaixar a língua antes de colocá-lo no peito?

• O bebê abocanha, além do mamilo, parte da aréola (aproximadamente 2 cm além do mamilo)? É importante lembrar que o bebê retira o leite comprimindo os ductos lactíferos com as gengivas e a língua.

• O queixo do bebê toca a mama?

• As narinas do bebê estão livres?

• O bebê mantém a boca bem aberta colada na mama, sem apertar os lábios?

• Os lábios do bebê estão curvados para fora, formando um lacre? Para visualizar o lábio inferior do bebê, muitas vezes é necessário pressionar a mama com as mãos.

• A língua do bebê encontra-se sobre a gengiva inferior? Algumas vezes a língua é visível; no entanto, na maioria das vezes, é necessário abaixar suavemente o lábio inferior para visualizar a língua.

• A língua do bebê está curvada para cima nas bordas laterais?

- O bebê mantém-se fixado à mama, sem escorregar ou largar o mamilo?
- As mandíbulas do bebê estão se movimentando?
- A deglutição é visível e/ou audível? É sempre útil lembrar a mãe de que é o bebê que vai à mama e não a mama que vai ao bebê. Para isso, a mãe pode, com um rápido movimento, levar o bebê ao peito quando ambos estiverem prontos.

Sabendo da importância do uso de tecnologias educativas para facilitar o processo de ensino e aprendizagem de enfermeiros, e sabendo que a literatura está publicando pouco sobre a construção de guias práticos, sentiu-se a necessidade de realizar essa pesquisa.

4 MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo Metodológico. Esse método de pesquisa baseia na obtenção, organização e análise de dados com a finalidade de elaborar, validar e avaliar instrumentos através de passos implementados e debatidos em cada etapa concluída (POLIT; BECK, 2011).

Nesse estudo foi realizada a elaboração da tecnologia.

O estudo foi dividido em duas etapas: 1) Levantamento da literatura para embasamento científico e 2) Construção do guia prático educativo.

4.1 ETAPA 1: Embasamento científico para a construção da tecnologia educativa

Nessa etapa, foi realizada uma revisão narrativa sobre a temática: orientação da amamentação na gravidez. A busca das referências científicas foi realizada no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na biblioteca digital SCIELO. Além disso, foi realizada busca nos Cadernos de Atenção Básica Ministério da saúde (Aleitamento Materno e Alimentação Complementar) e guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos do ministério da saúde. Os descritores utilizados na busca foi: aleitamento materno ou amamentação na gravidez ou gestação.

A partir do levantamento dos artigos encontrados, as referências passaram por um processo de refinamento, em que foram selecionados apenas os estudos publicados nos últimos cinco anos. Este critério foi estabelecido, afim de que as informações contidas no guia prático sejam atuais e pertinentes.

Foram encontrados 12 artigos, 1 caderneta do ministério da saúde e um guia sobre alimentação do ministério da saúde, foi utilizado 1 artigo e o guia sobre alimentação para a construção da tecnologia.

4.2 ETAPA 2: Elaboração do guia prático educativo

A partir do conteúdo elencado na revisão de literatura foi possível descrever os assuntos que seriam abordados no guia. Os assuntos foram explorados em tópicos temáticos e exposto no guia prático educativo.

O guia foi construído utilizando o sitecanva.com. OCanva é uma ferramenta online que tem a missão de garantir que qualquer pessoa no mundo possa criar qualquer design para publicar em qualquer lugar. Todas as imagens utilizadas foram de domínio público.

Este foi impresso em material do tipo PVC, frente e verso, com conteúdo que visam a orientação de gestantes sobre aleitamento materno durante as consultas de pré-natal.

4.3 ANÁLISE DE DADOS

Para fundamentar o processo de construção do guia prático, os dados foram discutidos através da literatura científica pertinente.

4.4 ASPECTOS ÉTICOS

Esse projeto segue a resolução 466/12, do Ministério da Saúde. Como não envolve seres humanos de forma direta, poistrata-se da fase da construção de um guia prático, não foi necessária aprovação do comitê de ética em pesquisa.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados, obteve-se a elaboração do guia prático educativo que visa a orientação dos enfermeiros para mães sobre a importância da amamentação durante o pré-natal.

5.1 ELABORAÇÃO DO GUIA PRÁTICO EDUCATIVO

A apresentação dos resultados e discussões da pesquisa seguiu os itens abordados da construção do guia, destacados a seguir: pré-textuais, textuais e pós-textuais.

Figura 1. Guia Prático Educativo sobre Aleitamento Materno - Frente

*Amamentação
Exclusiva*

GUIA PRÁTICO

O que devo saber
sobre a amamentação
no pré natal?



Autoras: Bruna Larissa
Larissa Nayra
Juliana Marques

GUIA ALIMENTAR

A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde.

1. A importância do leite materno:

Único e inigualável, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. Não existe outro leite igual, nem parecido.

2. Por que amamentar é tão importante?

2.1 Porque faz bem a saúde da criança

- 1 Protege contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite).
- 2 Também previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade.
- 3 Favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência.



Fonte: As autoras

Figura 2. Guia Prático Educativo sobre Aleitamento Materno – Verso

2.2 Porque faz bem à saúde da mulher

- 1 Há uma involução uterina mais breve durante o período de pós-parto.
- 2 Perda de peso.
- 3 Diminuição dos riscos de câncer de mama e do colo do útero.
- 4 Atua como método contraceptivo nos primeiros meses do parto.

2.3 Porque promove o vínculo afetivo.

2.4 Porque é econômico.

2.5 Porque faz bem à sociedade.

3. Como é o leite materno e como ele é produzido?

Durante a gestação, as mamas passam por transformações para produzir leite. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena, mas suficiente para atender as necessidades da criança recém-nascida, que tem um estômago muito pequeno. Em geral, no terceiro ao quinto dia após o parto costuma ocorrer a "descida do leite".

Então, veja o que fazer para prevenir alguns problemas na amamentação.

4. Posições básica para amamentação

5. Pega correta

6. Práticas que podem facilitar a amamentação

- Cuidar da saúde da mulher - A saúde física e mental da mulher é muito importante; cuidar dela é fundamental.
- Ter uma rede de apoio - Da família e profissionais de saúde.

7. Práticas que podem prejudicar a amamentação

- Dar outros leites ou fórmulas infantis para "complementar" o leite materno.
- Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade.
- Oferecer mamadeira.
- Oferecer chupeta.

8. DICA!
Esperar o bebê chorar pode dificultar a pega correta.

9. REFERÊNCIAS

• COELHO DE MORAIS, I. et al. Promoção sobre a importância do aleitamento materno pelas mães e dificuldades enfrentadas no processo de amamentação. *Revista de Enfermagem Referência*, 6, II, n. 2, p. 1-6, 2020. DOI: 10.12707/RNV19066. Disponível em: [Fonte: As autoras](http://www.rn.vix.br/revistaonline/legis.asp?direcao=0&id=EdiANo=144653066&lang=pt-br&id=cham-liv. Acesso em 21 abr. 2021.</p>
<p>• Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019.</p>
<p><i>Alunas: Bruna Larissa
Larissa Nayra
Orientadora: Juliana Marques.</i></p>
</div>
</div>
</div>
<div data-bbox=)

5.1.1 Aspectos pré-textuais do guia prático

O guia traz uma abordagem simples, em uma linguagem clara e com ilustrações que visam proporcionar uma tecnologia educativa atrativa, isso serve para fornecer aos leitores a veracidade da ferramenta produzida. Inicialmente é enfatizado o título amamentação exclusiva: o que devemos saber sobre amamentação no pré-natal? (Passo a passo). Em seguida é exposta uma imagem e logo após vem falando da importância da alimentação para a saúde.

Figura 2 ilustra os elementos pré-textuais do guia.



Fonte: As autoras

5.1.2 Aspectos textuais do guia prático

Inicialmente, o guia faz uma abordagem da importância do leite materno, tendo em vista que as orientações e educação em saúde é algo fundamental nesse processo, para que o profissional possa fazer a intervenção de forma eficaz e de forma correta e assim motivando às mães a amamentação exclusiva até o 6º mês.

Logo depois, elaborado umas perguntas sobre os benefícios do leite para a criança, a mãe, e os benefícios em geral. Segue com mais uma pergunta sobre a produção do leite, logo após enfatiza a posição correta, pega correta, práticas que facilita a amamentação e práticas que prejudica a amamentação e dicas sobre amamentar. Todo esse passo a passo será descrito a seguir.

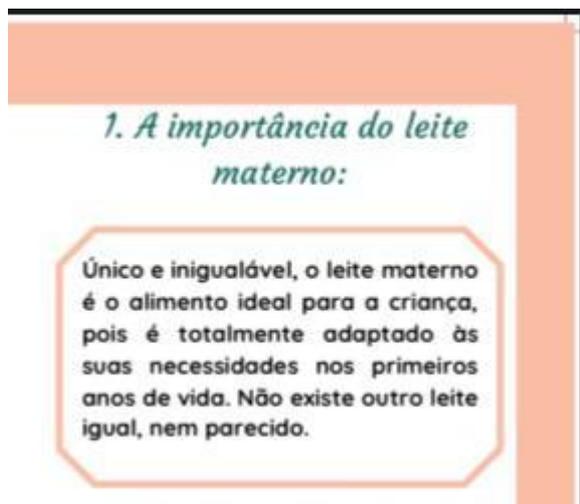
✓ **A importância do leite materno:**

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê e tem tudo que ele precisa para se desenvolver de forma saudável até os 6 meses de vida. (BRASIL, 2019)

Segundo o secretário de atenção primária à saúde, Raphael Parente. “É tão importante amamentar porque reduz em até 13% a mortalidade infantil

por causas evitáveis em crianças menores de 5 anos, diminui a chance da criança ter alergias, infecções, diarreia, doenças respiratórias, otites, obesidade e diabetes tipo 2”.(BRASIL, 2019)A Figura 3 mostra a importância do leite materno.

Figura 3 – A importância do leite materno



Fonte: As autoras

É necessário reconhecer que o Aleitamento Materno Exclusivo (AME) ainda não é uma realidade no Brasil e que o aleitamento misto é a prática mais adotada até os 6 meses de vida do recém-nascido (PERES et al., 2021).

No entanto, quanto mais a família souber a respeito dos benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mãe, e quanto maior o apoio que a gestante receber nesse período, maiores serão as chances de que a prática do aleitamento materno seja vivenciada com sucesso. A promoção do aleitamento materno deve ser incentivada pelos profissionais de saúde, por meio de uma maior inserção e incentivo da participação da família desde o pré-natal (FERRAZ et al., 2016).

✓ **Benefícios para a criança**

Nessa abordagem são enfatizados os benefícios do leite materno para a criança. Sabe-se que O leite materno protege contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite) e, caso a criança adoeça, a gravidade

da doença tende a ser menor. Também previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade; e favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência. Os movimentos que a criança faz para retirar o leite do peito são um exercício importante para a boca e para os músculos do rosto e irão ajudar a criança a não ter problemas com respiração, a mastigação, a fala, o alinhamento dos dentes e, também, para engolir. São benéficos muito importantes na vida da criança (BRASIL, 2019). A Figura 4 ilustra os Benefícios para a criança.

✓ **Figura 4 – Benefícios para a criança**



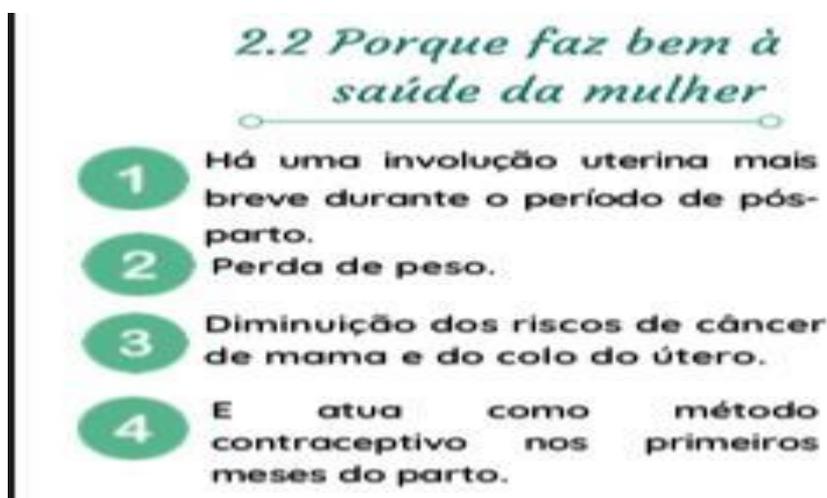
Fonte: As autoras

Assim, conhecer os benefícios da amamentação para a criança são necessários para uma atuação eficaz. Essas informações serão fundamentais no momento em que ocorrerá o aconselhamento da mãe e dos familiares sobre a importância da prática de amamentar. É importante estar atualizado para ter embasamento científico e, assim, disponibilizar de informações atuais e corretas. (AZEVEDO et al., 2015)

✓ **Benefícios para a mãe**

Amamentar auxilia na prevenção de algumas doenças da mulher, reduzindo as chances de desenvolver, no futuro, câncer de mama, de ovário e de útero e também diabetes tipo 2. Amamentar exclusivamente nos primeiros 6 meses pode aumentar o intervalo entre os partos. Quanto mais tempo a mulher amamentar, maiores serão os benefícios da amamentação à sua saúde. Além disso, amamentar pode fazer bem para a saúde mental da mulher, aumentando sua autoestima e autoconfiança, elementos importantes para seu empedramento (BRASIL, 2019). Conforme mostra a Figura 5.

✓ **Figura 5 – Benefícios para a mãe.**



Fonte: As autoras

Sabe-se que os benefícios da amamentação para saúde da mulher são pouco abordados durante as consultas de pré-natal. Assim, é importante que os profissionais de saúde valorizem a importância de sua atuação na promoção do aleitamento materno. Acredita-se que orientações durante todo o ciclo gravídico-puerperal são indispensáveis no sentido de informar adequadamente às mulheres quanto à relevância dessa temática para a proteção e promoção da sua saúde (ALVES et al., 2016).

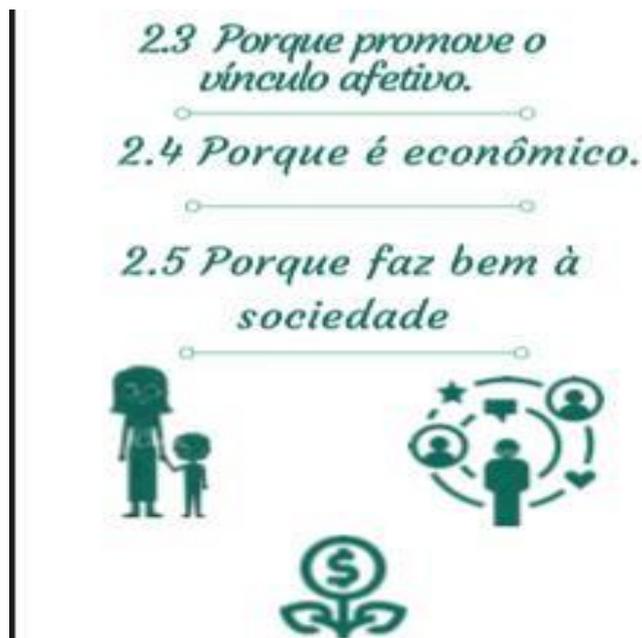
✓ **Benéficos da amamentação em geral (econômico, socioeconômico e para o planeta)**

Amamentar é bem mais barato do que alimentar a criança com outros leites, pois o leite materno é produzido pela própria mulher para ser oferecido para o seu filho. Não exige preparo, com economia de tempo, água e gás. Já as fórmulas infantis industrializadas podem comprometer boa parte do orçamento familiar. Além disso, não amamentar pode gerar gastos extras, já que a criança não amamentada adoece mais (BRASIL, 2019).

Crianças amamentadas adoecem menos e tem menos chance de desenvolver algumas doenças no futuro; com isso, o sistema de saúde e suas famílias gastam menos para preservar a sua saúde. Quando as crianças adoecem, as mães e cuidadores muitas vezes perdem dias de trabalho, o que pode prejudicar a família e a sociedade. Crianças amamentadas também têm maiores chances de alcançar o seu potencial máximo de inteligência, resultando em adultos com maior capacidade para o trabalho, o que contribui para o desenvolvimento do país (BRASIL, 2019)

A amamentação contribui efetivamente para a sustentabilidade ambiental e segurança alimentar e nutricional. O leite materno é um alimento natural, não industrializado, produzido e fornecido sem poluição e sem prejuízos aos recursos naturais. Dispensa a produção leiteira animal, reduzindo o seu impacto na natureza, evitando resíduos que contribuem para a emissão de gás metano, com resultado direto no efeito estufa. Reduz a produção industrial de fórmulas lácteas e toda uma cadeia de produtos geradores de detritos, como toneladas de latas, plásticos e rótulos (BRASIL, 2019).

✓ **Figura 6 – Benéficos da amamentação em geral (econômico, socioeconômico e para o plante).**



Fonte: As autoras

✓ **Como é o leite materno e como ele é produzido**

Durante a gestação, as mamas passam por transformações para produzir leite. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena, mas suficiente para atender as necessidades da criança recém-nascida, que tem um estômago muito pequeno. Em geral, no terceiro ao quinto dia após o parto costuma ocorrer a “descida do leite”, ou apojadura, verso como chamam os especialistas. É quando as mamas ficam maiores e a mulher passa a produzir mais leite. O leite dos primeiros dias da amamentação é chamado colostro. Ele é um leite especialmente produzido para os bebês dessa idade. Tem mais proteínas e é rico em anticorpos e outras substâncias que ajudam a criança na proteção contra doenças. É importante saber que durante uma mamada apenas parte do leite estava guardada no peito. A maior parte é produzida enquanto a criança está sugando o peito (BRASIL, 2019). Mostra a figura7 a seguir.

Figura 7- Como é o leite materno e como ele é produzido

3. Como é o leite materno e como ele é produzido?

Durante a gestação, as mamas passam por transformações para produzir leite. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena, mas suficiente para atender as necessidades da criança recém-nascida, que tem um estômago muito pequeno. Em geral, no terceiro ao quinto dia após o parto costuma ocorrer a "descida do leite",

Fonte: As autoras

Amamentar não é um processo simples: envolve questões sociais, biológicas, psicológicas e culturais. Inicialmente, devem-se respeitar os desejos e decisões maternas, porém, cabe aos enfermeiros orientá-las visando garantir a melhor alimentação para o recém-nascido. Sendo assim, o manejo clínico da amamentação deve ser iniciado ainda no pré-natal, período em que a mulher já vai compreendendo a fisiologia da lactação, os benefícios para si e para o bebê durante a amamentação, dos intervalos entre as mamadas, dos sinais de hipoglicemia, o que lhe permite chegar à maternidade com esses conhecimentos. Se a orientação correta começar precocemente, as intervenções tenderão a diminuir quando a amamentação tiver sido iniciada (AZEVEDO et al., 2015).

✓ **Posições e a pega adequada**

Existem diversas posições para a mulher amamentar: pode ser sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que seja agradável, familiar e mais adequada ao momento. Mãe e bebê devem se sentir confortáveis, com o corpo da criança virado para o corpo da mãe, com a cabeça e o corpo da criança alinhados, e nunca com o pescoço torcido. É importante apoiar bem o bebê, colocando o rosto da criança perto e de frente para a mama.

Independentemente da posição, o principal é a “pega” estar adequada. Pega é o nome dado ao encaixe da boca da criança ao peito da mãe para poder mama. Uma pega adequada favorece a retirada do leite da mãe pela criança e não machuca a mulher. Para que isso ocorra, em primeiro lugar, não pode haver obstáculos entre a boca da criança e a parte da mama que a criança precisa abocanhar, como roupas, panos e mãos da mãe, e o braço da criança não deve ficar entre o seu corpo e o corpo da mãe. Como mostramos figuras a seguir 8 e 9.

Figura 8-Posições adequadas



✓ **Figura 9- pega adequada**



Fonte: As autoras

✓ **Práticas que podem facilitar a amamentação**

Ter boas práticas para amamentar é muito importante, como Cuidar da saúde da mulher: A saúde física e mental da mulher é muito importante; cuidar dela é fundamental, Ter uma rede de apoio: É muito importante que, para se

dedicar à criança recém-nascida, a mulher tenha pessoas e instituições que a apoiem. Como mostra na figura 10

Figura 10 - Práticas que podem facilitar a amamentação

5. Práticas que podem facilitar a amamentação

- Cuidar da saúde da mulher - A saúde física e mental da mulher é muito importante; cuidar dela é fundamental.
- Ter uma rede de apoio - Da família e profissionais de saúde.

Fonte: As autoras

✓ Práticas que podem dificultar a amamentação:

Assim como tem práticas que facilitam a amamentação, tem as que dificultam como: Dar outros leites ou fórmulas infantis para “complementar” o leite materno; começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade; oferecer mamadeira; oferecer chupeta; fumar durante a amamentação; usar medicamentos por conta própria; ingerir qualquer bebida alcoólica (BRASIL, 2019), conforme descreve a figura 11.

Figura 11-Práticas que podem dificultar a amamentação

6. Práticas que podem prejudicar a amamentação

- Dar outros leites ou fórmulas infantis para “complementar” o leite materno.



- Começar com alimentos sólidos e pastosos antes dos 6 meses de idade.

- Oferecer mamadeira.



- Oferecer chupeta.

DICA!

Esperar o bebê chorar pode dificultar a pega correta.

Fonte: As autoras

5.1.3 Aspectos pós-textuais do guia prático

E por fim, na página 2, têm elementos pós-textuais, “as referências”, as quais foram enfatizadas de forma a garantir os leitores que todo conteúdo demonstrado foi embasado cientificamente. A Figura 9 mostra as referências do guia.

Figura 9 – Referências

- 7. REFERÊNCIAS**
- COELHO DE MORAES, I et al. Percepção sobre a importância do aleitamento materno pelas mães e dificuldades enfrentadas no processo de amamentação. *Revista de Enfermagem Referência*, [s. l], n. 2, p. 1-6, 2020. DOI 10.12707/RIV19065. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=foh&AN=144551086&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 21 abr. 2021.
 - Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

Fonte: As autoras

5.2 Diagramação e composição do layout

No segundo momento, realizou-se a confecção das ilustrações, escolha da paleta de cores (verde, preto, lilás e rosa) e letra para composição do layout e diagramação.

O guia prático educativo resultou em 2 páginas, escrito na letra *courgette*, *quicksand*, *arapey*, *homemadeapple*, tamanho 42, 27, 37 para o título da capa, 33 para os títulos no corpo do texto e 21 para o corpo do texto. Alguns títulos que merecem mais destaque estão escritos em caixa alta.

A produção das imagens, letras e cores contou com a retirada de imagens do aplicativo canva. O guia foi impresso em material do tipo PVC, frente e verso.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste estudo tornou possível verificar a importância do Aleitamento Materno como alimentação exclusiva durante os seis primeiros meses de vida. Nessa análise dos dados na revisão, foi observado que os principais cuidados oferecidos pelo enfermeiro são: orientação à gestante e puérpera sobre as vantagens do AME até os seis meses, orientar sob a pega e posição correta para amamentar e principalmente implementar ações que promovam e apoiem o AME, sabendo das condições de cada mãe.

Estudos mostram que as situações mais comuns relacionadas à amamentação complementar oferecida inadequada são: anemia, deficiência de vitamina A, outras deficiências micronutrientes, excesso de peso e desnutrição.

O embasamento científico da revisão fundamentou e ajudou a construir o manual educativo, o qual foi intitulado “Amamentação Exclusiva – Guia Prático”, e composta de 2 páginas frente e verso, perfazendo os elementos pré-textuais, textuais e pós-textuais.

O guia prático é uma ferramenta de educação alicerçada no conhecimento técnico do enfermeiro e considerando a importância desse alicerce para melhorar a vida das pessoas que necessitam desses cuidados.

Para tanto, nessa pesquisa tem com limitação: a exploração de artigos somente artigos nacionais e uso de literatura cinzenta. Nessa etapa não houve a validação da tecnologia educativa, a qual se pretende realizá-la em um estudo posterior.

Conclui-se, portanto que o manual “Amamentação Exclusiva – Guia Prático” poderá orientar enfermeiros sobre as principais dúvidas em relação a orientação do aleitamento materno. Ademais poderá também ser utilizada como uma ação preventiva de futuros agravos que possam acontecer as pessoas que necessitam desses cuidados.

REFERÊNCIAS

ALVES, T.G.M; ET AL. O imaginário feminino e sua invisibilidade no aleitamento materno exclusivo: estudo exploratório. **Online braz. j. nurs.** (Online), n. 15, v., p. 325-335, jun. 2016.

AZEVEDO, A.R.R.; ET AL. O manejo clínico da amamentação: saberes dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**, v. 9, n. 3, Jul-Sep. 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23).

DE NEGREIROS DA SILVA, N. V. *et al.* Tecnologias em saúde e suas contribuições para a promoção do aleitamento materno: revisão integrativa da literatura. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 589–602, 2019. DOI 10.1590/1413-81232018242.03022017. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=foh&AN=134591325&lang=pt-br&site=ehost-live&authtype=ip,cookie,uid>. Acesso em: 15 mar. 2021.

SILVA, C. M. *et al.* Práticas educativas segundo os “Dez passos para o sucesso do aleitamento materno” em um Banco de Leite Humano. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 22, n. 5, p. 1661–1671, 2017.

FERRAZ, L.; OLIVEIRA, P. P. de; ANTONIOLLI, M. A.; BENEDETT, A.; BOSSETTI, V.; ALMEIDA, K. de. Opinião de mulheres sobre a participação do pai no aleitamento materno. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 2, p. 95-99, maio/ago. 2016.

LEITE REIS NAZARETH, M. C.; CAMPOS COSTA DA FONSECA, M. R. Conhecimento Sobre Aleitamento Materno Em Puérperas De Um Hospital Público Do Interior De São Paulo. **Revista Saúde**, [s. l.], v. 11, n. 1/2, p. 33–47, 2017.

PACHECO, S. T. de A.; SOUZA, J. O. Atuação Da Equipe De Saúde Na Prática Ao Aleitamento Materno: Uma Contribuição Da Enfermagem. **Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental**, [s. l.], v. 3, n. 1, p. 1729–1738, 2011.

PERES, J.P.; ET AL. Percepções dos profissionais de saúde acerca dos fatores biopsicossocioculturais relacionados com o aleitamento materno. **Saúde debate**, v. 45, n.128, Jan-Mar. 2021.

POLIT D.F.; BECK C.T. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem. Porto Alegre: Artmed; 2011. 669p

APÊNDICE

Frente

Amamentação Exclusiva

GUIA PRÁTICO

O que devo saber sobre a amamentação no pré natal?



Autoras: Bruna Larissa
Larissa Nayra
Juliana Marques

GUIA ALIMENTAR

A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde.

1. A importância do leite materno:

Único e inigualável, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. Não existe outro leite igual, nem parecido.

2. Por que amamentar é tão importante?

2.1 Porque faz bem a saúde da criança

- 1 Protege contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite).
- 2 Também previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade.
- 3 Favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência.



Verso

2.2 Porque faz bem à saúde da mulher

- 1 Há uma involução uterina mais breve durante o período de pós-parto.
- 2 Perda de peso.
- 3 Diminuição dos riscos de câncer de mama e do colo do útero.
- 4 Atua como método contraceptivo nos primeiros meses do parto.

3. Como é o leite materno e como ele é produzido?

Durante a gestação, as mamas passam por transformações para produzir leite. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena, mas suficiente para atender as necessidades da criança recém-nascida, que tem um estômago muito pequeno. Em geral, no terceiro ao quinto dia após o parto costuma ocorrer a "descida do leite". Então, veja o que fazer para prevenir alguns problemas na amamentação.

6. Práticas que podem facilitar a amamentação

- Cuidar da saúde da mulher - A saúde física e mental da mulher é muito importante; cuidar dela é fundamental.
- Ter uma rede de apoio - Da família e profissionais de saúde.

2.3 Porque promove o vínculo afetivo.

4. Posições básicas para amamentação



7. Práticas que podem prejudicar a amamentação

- Dar outros leites ou fórmulas infantis para "complementar" o leite materno.
- Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade.
- Oferecer mamadeira.
- Oferecer chupeta.

2.4 Porque é econômico.

5. Pega correta



8. DICAS!

Esperar o bebê chorar pode dificultar a pega correta.

REFERÊNCIAS

• CEBELIO DE MOURÃO, L et al. Intervenção sobre a importância do aleitamento materno para mães e crianças nascidas no processo de amamentação. Revista de Enfermagem Referência, v. 11, n. 2, p. 1-6, 2020. DOI: 10.21973/RE191956. Disponível em: <https://www.feb.unesp.br/revista/revista/ver/191956?direct=matricula=82826&n=144053309&lang=pt-br&id=104104>. Acesso em: 23 de 2022.

• Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção de Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção de Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

*Alunas: Bruna Larissa
Larissa Nayra
Orientadora: Juliana Marques.*