

## ABORDANDO O ALEITAMENTO MATERNO EM GRUPOS DE GESTANTES E PUÉRPERAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**MATOS, Greice Carvalho<sup>1</sup>; GONÇALVES, Kamila Dias<sup>2</sup>; CARDOSO, Quelen Masson<sup>3</sup>; SOARES, Marilu Correa<sup>4</sup>; BORGES, Zaida da Silva<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Aluna do 6º Semestre de graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas- FE n UFPel, bolsista pelo Programa de Bolsa de Extensão e Cultura (PROBEC) do projeto "Prevenção e promoção da Saúde em grupos de gestantes e puérperas".

[greicematos1709@hotmail.com](mailto:greicematos1709@hotmail.com)

<sup>2</sup>Aluna do 6º semestre de graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas- FE n UFPel, bolsista pelo Programa de Bolsa de Extensão e Cultura (PROBEC) do projeto "Prevenção e promoção da Saúde em grupos de gestantes e puérperas".

[kamila\\_goncalves\\_@hotmail.com](mailto:kamila_goncalves_@hotmail.com)

<sup>3</sup>Aluna do 8º Semestre de graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas- FE n UFPel, bolsista pelo Programa de Bolsa de Extensão e Cultura (PROBEC) do projeto "Prevenção e promoção da Saúde em grupos de gestantes e puérperas".

[quelmasson@hotmail.com](mailto:quelmasson@hotmail.com)

<sup>4</sup>Enfermeira Obstetra, Doutora em Enfermagem em Saúde Pública- EERP -USP -Profª Adjunta II da Faculdade de Enfermagem da UFPel. Coordenadora do Projeto de Extensão. Membro do Núcleo de Estudos em Práticas de Saúde e Enfermagem – NEPE n

[enfmar@uol.com.br](mailto:enfmar@uol.com.br)

<sup>5</sup>Enfermeira da Unidade Básica da Vila Municipal - Universidade Federal de Pelotas

[borgescb@hotmail.com](mailto:borgescb@hotmail.com)

### 1 INTRODUÇÃO:

Durante a gestação o corpo da mulher sofre modificações e ajustes para que o novo ser se desenvolva. Neste período alterações emocionais como o medo e a ansiedade, também poderão estar presentes alterando aspectos afetivos, sociais, psíquicos e culturais do casal e da família, exigindo adaptações de todos a um novo contexto de vida, no âmbito pessoal, familiar e sociocultural (SARTORI e VANDER SAN, 2004). A amamentação é uma das principais alterações físicas e psíquicas que a mulher sofre ao longo da gestação, neste período surgem dúvidas sobre o processo de amamentar. 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. (BRASIL, 2001). Portanto, cabe ao profissional de saúde identificar e compreender o processo do aleitamento materno no contexto sociocultural e familiar e cuidar tanto da dupla mãe/bebê como de sua família. É necessário que busque formas de interagir com a população feminina para informá-la sobre a importância de adotar uma prática saudável de aleitamento materno, como também se instrumentalize para prestar um cuidado eficaz, solidário, integral que respeite o saber e a história de vida de cada mulher e que a ajude a superar medos, dificuldades e inseguranças. (CASTRO; ARAÚJO, 2006). O pré natal é um espaço de acolhimento à mulher, onde o profissional de saúde pode esclarecer dúvidas, informar e realizar educação em saúde. Uma das formas de potencializar as orientações do pré-natal é o grupo com gestantes e puérperas no qual as participantes podem relatar seus angústias, trocar experiências com outras integrantes e coordenadores do grupo. Para Reberte e Hoga (2005), o trabalho grupal pode ser utilizado como estratégia do processo educativo, pois a construção deste

acontece a partir das interações entre seres humanos de forma dinâmica e reflexiva. A técnica de trabalho com grupos promove o fortalecimento das potencialidades individuais e grupais, a valorização da saúde, a utilização dos recursos disponíveis e o exercício da cidadania. Sendo assim no trabalho com grupo de gestantes e puérperas o enfermeiro tem a possibilidade de orientar as mulheres de forma humanizada e integral, prestando o cuidado não somente à gestante, mas também ao pai e demais membros da família, que estão vivendo este momento tão especial. Este trabalho tem como objetivo relatar atividades desenvolvidas por alunas da graduação no projeto de extensão universitária, da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas denominado "Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas, no incentivo ao aleitamento materno.

## **2 METODOLOGIA:**

Trata-se de um relato de experiência da participação de alunas de graduação no projeto de extensão universitária. Os encontros acontecem mensalmente, com agendamento prévio, e conta com a participação de docentes e discentes da Faculdade de Enfermagem- UFPel, enfermeira e médica da Unidade Básica de Saúde localizada na periferia da cidade de Pelotas/RS. É realizado um levantamento com a enfermeira da Unidade Básica de Saúde sobre as gestantes e puérperas do bairro e posteriormente é enviado um convite para que as mesmas façam parte dos encontros. Participam do grupo mulheres, em diferentes idades gestacionais, faixa etária, condições socioeconômicas e culturais. Nos encontros com as gestantes e puérperas são desenvolvidas atividades sistematizadas, utilizando-se materiais lúdicos e criativos que desencadeiem debates e promovam treinamentos voltados para o interesse da população alvo. O assunto é previamente acordado com as participantes e apresentado pelos acadêmicos de enfermagem em roda de conversa, permitindo, desta forma, a participação de todos os presentes.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Durante encontro realizado no mês de junho de 2011, no grupo de gestantes e puérperas da Unidade Básica de Saúde, foi abordada a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida; e até os dois anos de idade, ao mesmo tempo em que são dados outros alimentos. Sabe-se que a forma mais segura, eficaz e completa de alcançar crescimento e desenvolvimento adequado de uma criança até o sexto mês de vida é garantir o aleitamento materno exclusivo desde a primeira hora de vida extra-uterina. (SANTIAGO, 2003). Sendo assim, ao longo da realização do encontro salientamos às participantes do grupo que o leite materno é um alimento completo; que o bebê até os seis meses não necessita de nenhum outro alimento, nem mesmo chá, água ou outro tipo de leite, pois o leite materno é de mais fácil digestão do que qualquer outro leite, funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças; não existe leite fraco, todo leite é forte e adequado para o perfeito crescimento e desenvolvimento infantil. Quanto mais o bebê mama, mais leite a mama produz, por isso é importante estimular a amamentação ainda na sala de parto, manter sempre o bebê ao lado da mãe desde o nascimento até a alta hospitalar; deixando o bebê mamar sempre que quiser, pois estas medidas favorecem e fortalecem o vínculo da mãe com o bebê. Ressaltamos que a criança deve abocanhar todo mamilo e grande parte da aréola, mantendo o corpo do bebê totalmente voltado para mamãe, ou seja barriga com barriga, pois a posição correta garante uma boa mamada, favorecendo um

contato mais íntimo mãe-bebê. O ato de sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração. Falamos dos cuidados com os mamilos ainda durante a gestação para prevenção das fissuras, deve-se eliminar o uso de sabonetes, cremes e pomadas, hidratar o mamilo com o próprio leite, trocar o sutiã sempre que o mesmo estiver molhado, expor a mama ao sol durante 10 minutos pela manhã, antes das 10 horas. A mulher que amamenta deve tomar bastante líquido e alimentar-se bem; descansar durante o dia e sempre que possível e tomar medicamentos só prescritos por profissionais da saúde. A amamentação traz muitos benefícios para a mulher; pois reduz o peso mais rapidamente após o parto, ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia, de anemia após o parto, reduz o risco de câncer de mama e de útero, pode ser um método natural para evitar uma nova gravidez nos primeiros seis meses desde que a mãe esteja amamentando exclusivamente (a criança não recebe nenhum outro alimento) e em livre demanda (dia e noite, sempre que o bebê quiser) e ainda não tenha menstruado. As gestantes e puérperas demonstraram bastante interesse sobre o assunto abordado; relataram seus medos e angústias principalmente referentes a possíveis fissuras no seio, e no fim do encontro todo grupo demonstrou segurança de que o principal alimento para o recém nascido é o leite materno. A presença no grupo de uma puérpera que levou o recém nascido tornou o encontro muito interessante, pois a mesma relatou a importância da amamentação na sua vida e demonstrou para as participantes a posição adequada para uma boa mamada, o que proporcionou uma troca imediata de conhecimentos, percebendo-se no ato o resultado positivo desta experiência que vem ao encontro do apontado por Delfino (2004) de que o trabalho com grupos desenvolve naturalmente um ambiente onde a promoção da saúde se dá através do processo de ensinar-aprender, possibilitando interação entre indivíduos de uma mesma situação e melhor investigação-intervenção.

#### **4 CONCLUSÃO:**

É possível avaliar de forma positiva o tema abordado neste grupo, pois a roda de conversa como método de ensino aprendizagem proporcionou troca de saberes e experiências entre as participantes e acadêmicas; as gestantes do grupo demonstraram muitas dúvidas sobre amamentação, percebendo-se assim a importância do aprendizado sobre o aleitamento materno ainda na gestação, para que a mulher esteja preparada para receber seu filho e assim dar-lhe o alimento mais rico e saudável que pode existir, de forma segura e consciente. Conclui-se que este momento nos permitiu identificar a importância dos profissionais na promoção da saúde das gestantes e puérperas; também a participação de acadêmicos de enfermagem juntamente com as mulheres proporcionou a troca de experiências, esclarecimento das dúvidas sobre vantagens do processo de aleitamento materno exclusivo para a mãe e para o bebê e desta forma instrumentalizar a mulher de um conhecimento que lhe permitirá usufruir todos os prazeres e as sensações em um momento tão especial da sua vida que é o nascimento de seu filho.

#### **5 REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Benefícios do Aleitamento Materno**. Secretaria de Políticas de Saúde, Saúde da Criança. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CASTRO, L. M. C. P.; ARAÚJO, L. D. S. Aspectos socioculturais da amamentação. In: **Aleitamento materno: manual prático**. 2. ed. Londrina: PML, 2006. p. 41-49.

DELFINO, Maria Regina Rufino; et al. O processo de cuidar participante com um grupo de gestantes: repercussões na saúde integral individual-coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.9, n.04, p.1057-1066, 2004.

REBERTE, Luciana Magnoni; HOGA, Luiza Akiko Komura. O desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal. **Texto Contexto Enfermagem**, v.14, n.2, p.186-92, 2005.

SANTIAGO, Luciano; et al. Incentivo ao aleitamento materno: a importância do pediatra com treinamento específico. **Jornal de Pediatria**, v. 79, n.6, p.504-512, 2003.

SARTORI, Grazielle Strada; VAN DER SAND, Isabel Cristina Pacheco. Grupo de gestantes: espaço de conhecimentos, de trocas e de vínculos entre os participantes. **Revista eletrônica de enfermagem**, v.6, n.2, p.153-165, 2004.