

## AMAMENTAÇÃO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA MATERNIDADE

**BERNARDI, Ana Carolina Tavares<sup>1</sup>; THOFERHN, Maira Buss<sup>2</sup>; SCHIAVON, Aline Blaas<sup>3</sup>; ÁVILA, Bianca Machado de<sup>4</sup>; PALAGI, Sofia<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – FEn/UFPeL. [Email: anacaroltb@yahoo.com.br](mailto:anacaroltb@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Enfermeira. Doutora e Docente da Faculdade de Enfermagem da UFPeL. [Email: mairabusst@hotmail.com](mailto:mairabusst@hotmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do 8º semestre da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – FEn/UFPeL. [Email: aline-schiavon@hotmail.com](mailto:aline-schiavon@hotmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmica do 8º semestre da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – FEn/UFPeL. [Email: biankinhah\\_rs@yahoo.com.br](mailto:biankinhah_rs@yahoo.com.br)

<sup>5</sup> Acadêmica do 8º semestre da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – FEn/UFPeL. Bolsista PET-Saúde. [Email: sofia.palagi@hotmail.com](mailto:sofia.palagi@hotmail.com)

### 1 INTRODUÇÃO

A educação em saúde visa orientar, conscientizar e responsabilizar a população com informações pertinentes e explicativas, com ênfase na prevenção de doenças e promoção da saúde. Para isto a comunicação entre equipe de trabalho e a população atendida é de fundamental importância, visto que se há falha na comunicação, haverá ruídos no desenvolvimento da educação em saúde.

O cuidado com as mamas durante a gestação deve ser desmistificado e atualizado. Dentre outros procedimentos, é importante fortalecer o epitélio mamário, pois essa região costuma ser bastante protegida o que a torna sensível e poderão ocorrer fissuras durante a amamentação. Por esse motivo, recomenda-se que a gestante exponha as mamas ao sol antes das 9h e após as 16 horas, de cinco a dez minutos diários. Não utilizar cremes e óleos, não esfregar toalhas e não lavar excessivamente a região mamária e areolar, pois essas técnicas irão fragilizar as mamas. A boa pega da mama se observa quando o bebê abocanha grande parte da região areolar e encosta o queixo na parte inferior da mama; suas bochechas apresentam-se cheias e o lábio inferior fica voltado para fora.

O aleitamento materno traz benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Com a amamentação a mãe perde peso mais rapidamente após o parto, o útero retorna ao seu tamanho normal com mais agilidade, reduzindo o risco de hemorragia e anemia após o parto, se a amamentação for exclusiva, torna-se um método de planejamento familiar. É importante para o bebê que receba somente o leite materno até os seis meses de idade pois é uma alimentação completa e ajuda a proteger de muitas doenças. Após os seis meses de idade, a amamentação deverá ser complementada com outros alimentos, e recomenda-se amamentar até os dois anos de idade. Desta forma o objetivo deste estudo é apresentar um relato de experiência de acadêmica de enfermagem junto à prática de educação em saúde para gestantes e puérperas quanto à amamentação.

## **2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)**

Esta experiência da atividade de educação em saúde para gestantes e puérperas, em uma Unidade Ginecológica e Obstétrica de um Hospital Escola do Sul do Rio Grande do Sul, ocorreu no primeiro semestre de 2011, com o intuito de orientar estas mulheres quanto à importância do aleitamento materno e os cuidados necessários com a mama neste período. Para realizar as educações em saúde foram utilizados álbuns seriados com material educativo e explicativo sobre os cuidados com a mama; uma mama artesanal, mostrando as glândulas mamárias e os canalículos, explicando a importância da boa pega; panfletos com imagens e orientações quanto à amamentação. O grupo de acadêmicas realizou a educação em saúde em todas as enfermarias na Unidade em que haviam gestantes e puérperas explicando a importância do aleitamento materno de uma forma geral. Dividiu-se o assunto entre os cuidados com a mama durante a gestação, as vantagens e a importância da amamentação, tanto para a mãe quanto para o bebê e como identificar uma boa pega.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As acadêmicas de enfermagem decidiram realizar a educação em saúde com o tema de aleitamento materno, pois atualmente fala-se muito sobre o desmame e sabe-se a importância que tem o aleitamento materno para o recém nascido e para a mãe. Com este intuito, previamente, foi realizado um estudo teórico para a elaboração dos materiais utilizados na educação em saúde. Com o auxílio desses materiais, utilizou-se a comunicação verbal e visual, para cativar o interesse das mulheres no assunto. Assim, foi possível o estabelecimento de diálogo e vínculo, com isto as mulheres se sentiram a vontade para esclarecer suas dúvidas e trocar experiências, além de expor os seus medos e angústias quanto ao trabalho de parto e pós-parto.

Nestas conversas abordamos temáticas importantes para o aleitamento materno, como exemplo a preparação das mamas durante o período gestacional para o fortalecimento das mesmas, o que diminuirá as chances de fissuras durante o período da amamentação; ressaltamos a importância do aleitamento materno para o bebê e para a mãe, orientamos quanto o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e amamentação até dois anos de idade juntamente com a alimentação; explicamos a problemática da utilização de chupetas e mamadeiras para o bebê. Elucidamos a importância do aleitamento materno para o estabelecimento de vínculo entre mãe e recém nascido e para a saúde de ambos mostrando que o bebê que recebe o aleitamento materno tem menos risco de sofrer de doenças respiratórias, infecções urinárias ou diarreias e a mãe que amamenta tem menos risco de apresentar câncer de mama e de ovário. Enfim, ressaltamos os pontos mais importantes para o aleitamento materno adequado.

## **4 CONCLUSÃO**

Com a conclusão das educações em saúde pudemos perceber o quanto a comunicação é importante, pois informação não-repassada não tem valor, visto que não contribui com o conhecimento da população atendida.

Durante a realização da educação em saúde conseguiu-se criar uma troca de experiência, aliviando angústias e ansiedades, esclarecendo as dúvidas

que surgiam e orientando quanto a novos fatos. Assim, pode-se perceber a importância da educação em saúde quanto ao fato de conscientizar e responsabilizar as mães da importância do aleitamento materno, tanto para elas quanto para seus filhos.

## 5 REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. **Dicas em Saúde: Dicas para o bem-estar da criança**. 2008. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/html/pt/dicas/29aleitamento.html>

BRASIL, Ministério da Saúde 10ª Conferência Nacional da Saúde On-Line. Diretoria de Programas de Educação em Saúde. **Educação em Saúde - Históricos, Conceito e Propostas**. 1996. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cns/temas/educacaosaude/educacaosaude.htm>

Núcleo de Aleitamento Materno. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. **Álbum seriado sobre cuidados na amamentação**. Ribeirão Preto, SP. 1997. Disponível em: <http://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/ssaudd/programas/aleita/album.pdf>