

# ALEITAMENTO MATERNO: MITOS E CRENÇAS

## AUTORES

**Aline Cardoso de OLIVEIRA**

Discente do curso de Nutrição UNILAGO

**Vivian Breglia Rosa VIEIRA**

Docente do curso de Nutrição UNILAGO

## RESUMO

Apesar de ser comprovado cientificamente que o aleitamento materno é o melhor para o bebê e para a mãe, observa-se que essa prática ainda está abaixo do recomendado pelos órgãos nacionais e internacionais. O ato de amamentar envolve questões técnicas e emocionais e carrega em si muitos mitos e crenças. Este trabalho teve o intuito de identificar mitos e crenças relacionadas ao aleitamento materno, que podem contribuir para o desmame precoce. Foi realizado um estudo do tipo descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa de análise de dados. As participantes responderam a um questionário com perguntas de múltipla escolha e dissertativas, elaborado pela própria pesquisadora, relacionando o aleitamento materno e os possíveis mitos e crenças que existem em torno desta prática. Participaram da pesquisa 42 mães; dessas 48% eram gestantes e 52% lactantes. A totalidade das entrevistadas (100%) relatou ter feito ou estar fazendo pré-natal, porém 43% delas declararam não ter recebido nenhuma orientação quanto à prática do aleitamento materno. Quando questionadas com relação à estética dos seios após o período de amamentação dos seus bebês, 71% das mulheres disseram acreditar que amamentar deixa os seios caídos e flácidos. Concluiu-se que as gestantes e lactantes têm consciência de que o leite materno é o melhor e o mais completo alimento para o bebê. No entanto, pode-se verificar que ainda prevalecem alguns mitos relacionados ao aleitamento materno.

## PALAVRAS - CHAVE

Aleitamento materno. Desmame precoce. Mitos. Tabus. Crenças alimentares.

## 1. INTRODUÇÃO

O leite materno é o alimento mais completo que existe. Ele é rico em proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água, além de possuir anticorpos e glóbulos brancos (AMARAL et al., 2015). Os anticorpos presentes no leite materno ajudam a prevenir doenças como otite, meningite, pneumonia e bronquiolite. Ademais, o leite materno melhora a formação e o desenvolvimento da criança e é mais fácil de ser digerido, evitando vômitos, diarreias e alergias (RODRIGUES; GOMES, 2014). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o leite materno é o único alimento que o bebê necessita nos seis primeiros meses de vida. Após esse período deve ser introduzida alimentação complementar e mantido o aleitamento materno até os dois anos de idade (LIMA et al., 2016).

O ato de amamentar também traz benefícios para a mãe. Estudos demonstram a prevenção de osteoporose, câncer de mama e de útero, prevenção de fertilidade na mulher, retorno ao peso anterior mais rapidamente, entre outros, em mulheres que amamentaram (RODRIGUES; GOMES, 2014).

Apesar de ser comprovado cientificamente que o aleitamento materno é o melhor para o bebê e para a mãe, observa-se que essa prática ainda está abaixo do recomendado pelos órgãos nacionais e internacionais (LIMA et al., 2019). De acordo com a II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno realizada nas capitais brasileiras e Distrito Federal, em 2009, as prevalências do aleitamento materno exclusivo em crianças de quatro aos seis meses de idade foram de 19,8% e 8,4%, respectivamente (LEAL et al., 2014).

O ato de amamentar envolve não só questões técnicas relacionadas com o manejo da mama, a posição em que a mãe e o bebê estão e a pega correta do mamilo nas mamadas; esse ato também envolve questões emocionais. Amamentar é um ato que promove a troca de afeto, proteção e nutrição entre mãe e filho (LEAL et al., 2014). Sabe-se que o incentivo da família contribui diretamente para o sucesso ou não da amamentação em longo prazo. Mães que são influenciadas pelo companheiro, mãe, sogra, cunhadas e/ou irmãs, tendem a prolongar o aleitamento materno (PRATES; SCHMALFUSS; LIPINSKI, 2014). Por outro lado, estas pessoas também podem passar informações incorretas, devido à falta de conhecimento, e contribuir negativamente causando o desmame precoce (SIMÕES et al., 2015).

Existem muitos mitos e crenças relacionados à amamentação. Mito caracteriza-se pela falsa ideia que distorce a realidade ou não corresponde a ela, ou ainda, configura-se como um fato valorizado pela imaginação popular, pela tradição. Crença é o ato ou efeito de crer. Mitos e crenças são atos simbólicos, algo que passa de geração para geração e que podem explicar a origem de determinado fenômeno. Originam-se geralmente de fatos que precisam ser explicados e não possuem comprovação científica (ALGARVES; JULIÃO; COSTA, 2015). Mitos e crenças afetam diretamente as lactantes, e podem fazer com que elas simplesmente deixem de amamentar seus filhos ou não amamentem pelo tempo recomendado (SIMÕES et al., 2015).

A partir da perspectiva destacada acima, este trabalho teve o intuito de identificar mitos e crenças relacionadas ao aleitamento materno, que podem contribuir para o desmame precoce.

## 2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo do tipo descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa de análise de dados. As participantes responderam a um questionário com perguntas de múltipla escolha e dissertativas, elaborado pela própria pesquisadora, relacionando o aleitamento materno e os possíveis mitos e crenças que existem em torno desta prática.

O estudo foi realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP. As mulheres que participaram do estudo precisavam estar gestantes, estar amamentando ou já ter

amamentado recentemente (nos últimos 6 meses) e ter disponibilidade e vontade própria para participar da pesquisa

Antes de participarem da pesquisa, as entrevistadas receberam orientações sobre os objetivos deste estudo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para manter o anonimato das participantes, nos resultados elas foram identificadas como E1, E2, E3...

Destaca-se que o projeto que deu origem a este estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO), sob o parecer número 21379719.6.0000.5489.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 42 mães. Dessas, 48% eram gestantes e 52% lactantes. A Tabela 1 mostra as informações acerca das características sociodemográficas da amostra estudada. A menor idade encontrada foi de 16 anos, a máxima foi de 48 anos, sendo a idade média de 28 anos. A maioria das mulheres (79%) era casada no momento da realização da pesquisa.

**Tabela 1** – Características sociodemográficas das gestantes e lactantes que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP.

INFORMAÇÕES	%
<b>IDADE DAS MÃES</b>	
16 – 26	45
27 – 37	48
38 – 45	5
+ 45	2
<b>ESTADO CIVIL</b>	
Casada	79
Solteira	19
Divorciada	2
<b>ESCOLARIDADE</b>	
Ensino médio	74
Ensino superior	26
<b>RENDA FAMILIAR</b>	
< 1 salário mínimo	2
1 salário mínimo	17
1 – 2 salários mínimo	26
2 – 3 salários mínimo	38
3 – 5 salários mínimo	17
<b>OCUPAÇÃO</b>	
Do lar	31
Trabalha fora	69

Chama atenção o fato de que 69% das mulheres entrevistadas trabalham fora de casa. Isso, de acordo com Brandão et al. (2016), representa um fator de risco para o desmame precoce, pois a licença maternidade prevista por lei é de apenas quatro meses e o aleitamento materno exclusivo é preconizado até o sexto mês de vida do bebê. Sendo assim, quando essas mães retornam ao trabalho, elas precisam deixar seus bebês com

familiares ou em creches, e, geralmente, é quando se começa a introduzir mamadeira e outros alimentos na alimentação da criança, contribuindo assim para o desmame precoce.

A Tabela 2 apresenta os dados relacionados ao histórico obstétrico das mães e a prática anterior do aleitamento materno. O número de filhos relatados pelas mães foi de 1 a 5, com média de 2. Com relação ao acompanhamento pré-natal, 100% das entrevistadas relataram ter feito ou estar fazendo, porém 43% delas declararam não ter recebido nenhuma orientação quanto à prática do aleitamento materno. A orientação dos profissionais de saúde com relação ao aleitamento materno é um fator determinante para o combate ao desmame precoce, porém, como se pode notar nesse estudo, nem sempre as mães são informadas durante o pré-natal sobre os benefícios do leite materno. Resultado semelhante foi encontrado em um estudo realizado por Carneiro et al. (2014), que avaliaram 20 puérperas em um hospital no município do Rio Grande do Sul, e constataram que grande parte das participantes demonstrou em suas falas a falta de orientação profissional acerca do aleitamento materno. As entrevistadas destacaram que fizeram pré-natal, mas que não foram orientadas e que nos postos de saúde, durante a espera pela consulta, acabavam lendo sobre a amamentação nos informativos impressos que recebiam.

**Tabela 2** – Histórico obstétrico e a prática do aleitamento materno das gestantes e lactantes que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP.

INFORMAÇÕES	%
<b>Número de filhos</b>	
1 – 2	83
3 – 5	17
<b>Fez ou faz acompanhamento pré-natal?</b>	
Sim	100
Não	0
<b>Recebeu orientação sobre prática do aleitamento materno?</b>	
Sim	57
Não	43

A Tabela 3 apresenta a relação que as mães fazem entre a amamentação e sua própria alimentação. A maioria das entrevistas (88%) acredita que o alimento ingerido pela mãe interfere na qualidade do leite materno. Grande parte das mães (67%) disse que a mãe precisa tomar água e líquidos em geral para ajudar na produção do leite e 45% disseram acreditar no mito de que a cerveja preta e a canjica ajudam a aumentar o leite.

**Tabela 3** – Conhecimento das gestantes e lactantes, que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP, acerca da relação entre a própria alimentação e o leite materno.

INFORMAÇÕES	%
<b>A alimentação da mãe interfere no leite materno?</b>	
Sim	88
Não	12
<b>Qual alimento você acha que ajuda na produção do leite materno?</b>	
Cerveja preta	12
Canjica	19
Leite integral	2
Água e líquidos em geral	67

## Cerveja preta e canjica ajudam a aumentar a produção do leite?

Verdade	45
Mito	55

A seguir estão apresentadas algumas falas das mães que justificam a crença de que a própria alimentação interfere na qualidade do leite que produzem e, por consequência, afetam a saúde e o bem-estar do bebê:

*“Eu acho que dá cólica [no bebê], [se eu tomar] alguma coisa com gás”. (E38)*

*“Já aconteceu de eu comer chocolate e ele ficar ressecado”. (E34)*

*“Eu já comi mamão e soltou o intestino da minha filha. Feijão dava gases nela”. (E19)*

*“Algumas coisas que eu comia, nos 3 primeiros meses, dava diarreia nela, como feijão, quibe cru e abóbora”. (E7)*

Das mães que responderam ser verdade que a cerveja preta e a canjica ajudam aumentar a produção do leite, algumas declaram ser porque já aconteceu com elas ou referiram acreditar nisso por influência de algum familiar, como vemos nas seguintes falas:

*“Quando eu como canjica aumenta muito meu leite”. (E7)*

*“Eu já tomei a cerveja e aumentou o leite”. (E34)*

*“Minha mãe costuma falar que canjica ajuda”. (E29)*

Não há estudos que comprovem que a alimentação da mãe interfere no leite materno, no entanto sabe-se que a alimentação dela, durante o período em que está amamentando, deve ser balanceada, estando adequada em quantidade e qualidade (LIMA et al., 2016).

A Tabela 4 apresenta dados sobre a percepção das mães acerca de fatores físicos e emocionais que interferem na amamentação. Preocupa o fato de que 36% delas desconhecem o fato de que o uso de mamadeiras e chupetas pode levar o bebê ao desmame precoce, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) não é recomendado ofertar chupeta ou mamadeira às crianças amamentadas ao peito, pois pode atrapalhar o aleitamento materno. Esta recomendação leva em conta a possibilidade de “confusão de bicos” pelo lactente, pois o processo de sucção do peito pode se tornar dificultoso após a exposição a bicos artificiais, e isso contribui para o desmame precoce (BEZERRA et al., 2019). Pensando nisso, em 2006 o governo criou a Lei 11.265, que proíbe propagandas veiculadas nos meios de comunicação de leites artificiais, mamadeiras e chupetas, visando à promoção do aleitamento materno.

**Tabela 4** – Conhecimento das gestantes e lactantes, que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP, sobre fatores físicos e emocionais que interferem na amamentação.

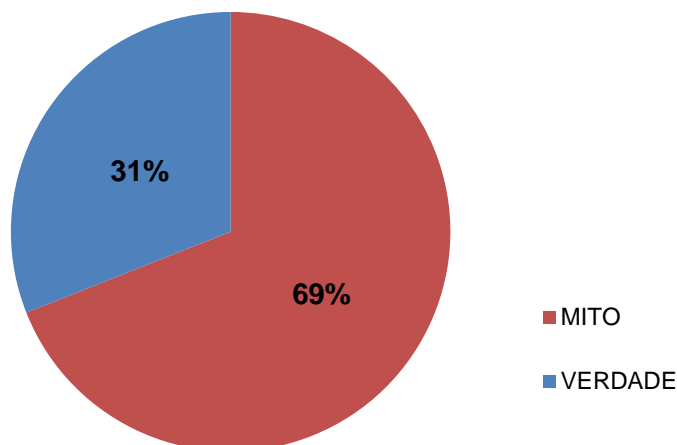
INFORMAÇÕES	%
<b>Mamadeira e Chupeta interferem no aleitamento materno?</b>	
Sim	64
Não	36
<b>Estresse e nervosismo atrapalham a produção de leite?</b>	
Sim	93
Não	7

Quando questionadas com relação à estética dos seios após o período de amamentação dos seus bebês, 71% das mulheres disseram acreditar que amamentar deixa os seios caídos e flácidos. Muitas mulheres acreditam

que a amamentação causa a queda dos seios, no entanto o que causa isso é a utilização incorreta de sutiã. Na amamentação é recomendado que a mulher use sutiãs reforçados, já que é uma fase em que ela está com sua mama em média 6 vezes maior que seu tamanho normal (MIRANDA; MAROSTICA; MATÃO, 2015).

A Figura 1 apresenta a percepção das mães com relação ao colostro, que é o leite que a mulher produz nos primeiros dias após o nascimento do bebê, 31% das gestantes e/ou lactantes acreditam ser verdade que o leite nos primeiros dias após o parto é mais fraco.

**Figura 1** –Conhecimento das gestantes e lactantes, que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP, acerca do colostro.



Elas justificam tal crença pela aparência do leite e pela falta de saciedade do bebê, como pode-se observar nas falas a seguir:

*“Porque é mais aguado”. (E25)*  
*“Por ser aguado não sustentava ele”. (E26)*  
*“A criança mama mais aquele leite que é aguado”. (E18)*  
*“Acho que é porque o bebê acabou de nascer”. (E13)*

O fato de as mães acreditarem que o colostro não sustenta o bebê demonstra falta de conhecimento, pois é o leite mais “forte” que existe, sendo considerado a primeira vacina do recém-nascido. Segundo Costa et al.(2013), o colostro é supernutritivo e contém substâncias protetoras que podem ser encontrados em quantidades adequadas ao bebê. Portanto, apesar da aparência de pouca densidade, é suficientemente adequado.

Quando questionadas com relação ao mito de que algumas mulheres têm “leite fraco”, 29% afirmaram acreditar nisso. Das que responderam ser verdade que algumas mães têm leite fraco, algumas disseram ser por causa de uma alimentação inadequada ou porque conhecem alguém que tem leite fraco, conforme pode-se ver nas seguintes falas:

*“Minha prima tem leite fraco”. (E36)*  
*“Talvez seja falta de um nutriente ou alguma outra coisa que tenha acontecido. O leite parou de ser produzido, como um susto”. (E4)*

Apesar dessa quantidade expressiva de mulheres afirmarem existir leite fraco, quando questionadas com relação às formulas infantis, 98% das mães referiram não acreditar que fórmulas industrializadas são mais nutritivas do que o leite materno.

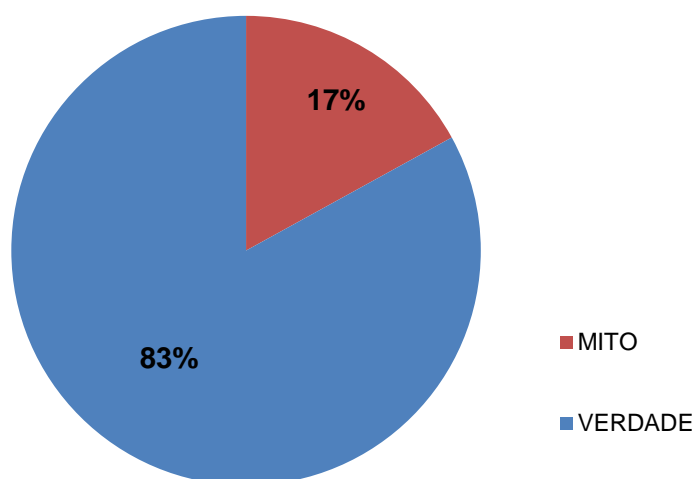
O fato de as mães não acreditarem que as fórmulas industrializadas são mais nutritivas que o leite materno, demonstra que elas têm consciência que o leite materno é o melhor para o bebê, como se pode ver nas falas seguintes:

*“Porque o leite materno é completo”. (E38)*  
*“Porque o leite materno é mais nutritivo”. (E31)*  
*“Porque o leite materno é o mais natural”. (E40)*

Segundo Rocci e Fernandes (2014) o “leite fraco” é um fator cultural, um mito, pois a grande maioria das mulheres tem leite suficiente para sustentar a criança. Os autores afirmam que esta percepção errônea pode estar vinculada ao desconhecimento das mães quanto aos valores nutricionais do seu leite, sobre como o leite materno é produzido e ao fato de relacionarem o choro do bebê à carência de alimento, o que nem sempre é verdadeiro.

A Figura 2 mostra que 83% das entrevistadas acreditam que a mãe deve cortar alimentos “fortes” porque dão cólicas no bebê.

**Figura 2** –Percepção das gestantes e lactantes, que frequentam a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de São José do Rio Preto/SP, sobre o consumo de alimentos “fortes”.



Não existem estudos correlacionando as cólicas do bebê com a alimentação da mãe. Sabe-se que a principal causa para as cólicas do bebê é a pega incorreta da mama, pois o bebê acaba engolindo ar junto com o leite. Segundo Dutra (2016), as causas mais comuns das cólicas nos lactentes, que são destacadas na literatura, são alergia alimentar; função gastrointestinal imatura; mães fumantes; ar engolido durante as mamadas e fatores ambientais como inexperiência, ansiedade, e alterações do humor dos pais.

#### 4. CONCLUSÃO

Com esse estudo, concluiu-se que as gestantes e lactantes têm consciência de que o leite materno é o melhor e o mais completo alimento para o bebê. No entanto, pode-se observar que ainda prevalecem alguns mitos relacionados ao aleitamento materno, e isso pode contribuir para o aumento do desmame precoce. Portanto, é importante um diagnóstico mais preciso de cada situação em particular, visando orientações adequadas por parte dos profissionais de saúde, com o intuito de extinguir o desmame precoce.

## 5. REFERÊNCIAS

- ALGARVES, T. R.; JULIÃO, A. M. S.; COSTA, H. M. Aleitamento materno: influência de mitos e crenças no desmame precoce. **Revista Saúde em foco**, Teresina, v. 2, n. 1, p. 151–167, 2015.
- AMARAL, L. J. X.; SALES, S. S.; CARVALHO, D. P. S. R. P.; CRUZ, G. K. P.; AZEVEDO, I. C.; JÚNIOR, M. A. F. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrízes. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Rio Grande do Sul, v. 36, p. 127–134, 2015.
- BEZERRA, V. M.; MAGALHÃES, E. I. S.; PEREIRA, I. N.; GOMES, A. T.; NETTO, M. P.; ROCHA, D. S. Prevalência e fatores determinantes do uso de chupetas e mamadeiras: um estudo no sudoeste baiano. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 19, n. 6, p. 323–333, 2019.
- BRANDÃO, A. P. M.; ALMEIDA, A. P. R.; SILVA, L. C. B.; VERDE, R. M. V. Aleitamento materno: fatores que influenciam o desmame precoce. **Revista Científica FacMais**, Goiás, v. V, n. 1, p. 11–24, 2016.
- CARNEIRO, L. M. M. C.; BARBIERI, F.; MORO, A. S. S.; FREITAS, H. M. B.; COLOMÉ, J. S.; BACKES, D. S. Prática do aleitamento materno por puérperas: fatores de risco para o desmame precoce. **Revista DisciplinarumScientia. Série Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 15, n. 2, p. 239–248, 2014.
- COSTA, L. K. O.; QUEIROZ, L. L. C.; QUEIROZ, R. C. C. S.; RIBEIRO, T. S. F.; FONSECA, M. S. S. Importância do aleitamento materno exclusivo: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Ciências da Saúde**, São Luís, v. 15, n. 1, p. 39–46, 2013.
- DUTRA, T. O. **Cólica do lactente: uma revisão integrativa da literatura**. Rio Grande do Sul, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola de Enfermagem, 2016. 36 p.
- LEAL, A. B.; SOUZA, A. F.; FLORENTINO, E. C. L.; SILVA, L. R. B.; MENEZES, C. C. Perfil do aleitamento materno exclusivo e fatores determinantes do desmame precoce em município do semi-árido da região nordeste. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, Vitória, v. 16, n. 3, p. 84–91, 2014.
- LIMA, M. M. L.; SILVA, T. K. R.; TSUPAL, P. A.; MELHEM, A. R. F.; BRECAILO, M. K.; SANTOS, E. F. A influência de crenças e tabus alimentares na amamentação. **Revista O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 221–229, 2016.
- LIMA, S. P.; SANTOS, E. K. A.; ERDMANN, A. L.; FARIAS, P. H. S.; AIRES, J.; NASCIMENTO, V. F. N. Percepção de mulheres quanto à prática do aleitamento materno: uma revisão integrativa. **Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 248–254, 2019.
- MIRANDA, D. B.; MAROSTICA, F. C.; MATÃO, M. E. L. Influência do fator cultural no processo de cuidado puerperal. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Brasília, v. 6, n. 3, p. 2444–2459, 2015.
- PRATES, L. A.; SCHMALFUSS, J. M.; LIPINSKI, J. M. Amamentação: a influência familiar e o papel dos profissionais de saúde. **Revista Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 4, n. 2, p. 359–367, 2014.
- ROCCI, E.; FERNANDES, R. A. Q. Dificuldades no aleitamento materno e influência no desmame precoce. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 67, n. 1, p. 22–27, 2014.



RODRIGUES, N. A.; GOMES, A. C. G. Aleitamento materno: fatores determinantes do desmame precoce. **Revista Enfermagem**, Minas Gerais, v. 17, n. 1, p. 30–48, 2014.

SIMÕES, I. A. R.; RENNÓ, G.; SALOMON, A. S. C.; MARTINS, M. C. M.; SÁ, R. A. D. Influência dos mitos e das crenças nas nutrizes quanto amamentação em uma cidade do vale do Paraíba. **Revista Ciências em Saúde**, Itajubá, v. 5, n. 3, p. 1–9, 2015.