



**CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIFG
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ALINE PEREIRA REIS
AMANDA DE OLIVEIRA SANTOS
BHEATRIZ ARAÚJO CHAVES**

**PERCEPÇÃO DA NUTRIZ: MITOS E CRENÇAS POPULARES NA
INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO DOS LACTENTES**

**Guanambi-BA
2021**

**ALINE PEREIRA REIS
AMANDA DE OLIVEIRA SANTOS
BHEATRIZ ARAÚJO CHAVES**

**PERCEPÇÃO DA NUTRIZ: MITOS E CRENÇAS POPULARES NA
INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO DOS LACTENTES**

Artigo Científico apresentado ao curso de
Nutrição do Centro Universitário –
UNIFG, como requisito de avaliação da
disciplina de Trabalho de Conclusão de
Curso II.

Orientadora: Msc. Ana Paula Malheiros
Knopp

**Guanambi-BA
2021**

PERCEPÇÃO DA NUTRIZ: MITOS E CRENÇAS POPULARES NA INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO DOS LACTENTES

Aline Pereira Reis¹, Amanda de Oliveira Santos¹, Bheatriz Araújo Chaves¹, Ana Paula Malheiros Knopp²

¹ Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFG – UNIFG.

² Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFG – UNIFG.

RESUMO: Apesar da importância não só para o lactente, mas também para a nutriz, os últimos anos trouxeram um declínio na taxa de amamentação, o que tem sido muito associado a crenças culturais e familiares, bem como mitos impostos pela sociedade desde períodos remotos. A amamentação é uma forma de criação de vínculo afetivo, proteção e nutrição para o recém-nascido, sendo uma estratégia natural e economicamente eficaz para evitar o desenvolvimento de doenças na adolescência e na vida adulta. Este estudo objetiva demonstrar a percepção da nutriz em relação à influência dos mitos alimentares e crenças populares na influência da nutrição adequada dos lactentes. O mesmo é uma revisão literária, ao qual utilizou para a pesquisa, as bases de dados SCIELO, Biblioteca Digital, PUBMED e BVS. Os resultados demonstram que grande parte das crenças e mitos são passadas de gerações por familiares, na qual são mais comuns: leite fraco, pouco leite, uso de chás, se amamentar o seio cai e carência de leite pelo seio ser pequeno. É relevante ainda citar a necessidade de mais estudos científicos sobre a relação que os mitos e crenças populares influenciam sobre os alimentos consumidos pelas nutrizes e a amamentação, pois a literatura ainda é breve, sendo perceptível que a inclusão e exclusão de alimentos na dieta da nutriz se dá por incipiência de informações. Portanto, por meio da implementação de mais informações para as nutrizes, provavelmente o aleitamento e a amamentação da mesma será mais eficiente e segura.

Palavras-chave: Percepção. Nutriz. Amamentar. Mitos. Crenças.

PERCEPTION OF THE NUTRITION: MYTHS AND POPULAR BELIEFS IN THE INFLUENCE OF NUTRITION OF INFANTS

¹Endereço para correspondência: Rua Leonidio Boa Sorte, nº 55, Bairro: Santo Antônio, Guanambi- Bahia. CEP: 46430-000.

Endereço eletrônico: manda_cte@hotmail.com

ABSTRACT: Breastfeeding is a way of creating an affective bond, protection and nutrition for the newborn, being a natural and economically effective strategy to prevent the development of diseases in adolescence and adulthood. Despite the importance not only for the infant, but also for the nursing mother, the last few years have brought a decline in the breastfeeding rate, which has been closely associated with cultural and family beliefs, as well as myths imposed by society since remote periods. The aim of this study was to demonstrate the perception of the nursing mother in relation to the influence of food myths and popular beliefs about food during the breastfeeding period and influence on the proper nutrition of infants. This study is a literary review, where the SCIELO, Digital Library, PUBMED and VHL databases were available for research. The results show that a large part of the beliefs and myths are passed down from generations by family members, in which they are more common: weak milk, little milk, use of teas, if breastfeeding the breast falls and the lack of milk due to the small breast. It is also relevant to mention the need for the development of scientific studies on the relationship of food consumed and milk production, as the current literature is scarce and it is evident that the inclusion and exclusion of food in the diet of the nursing mother is due to this insecurity.

Key Words: Perception. Nursing. Breastfeed. Myths. Beliefs.

1 INTRODUÇÃO

O período gestacional é marcado por intensas modificações biológicas, psicológicas e sociais. Sendo que, a nutriz passa, desde o primeiro período até a metade da gestação, por mudanças no organismo para auxiliar o desenvolvimento do bebê durante todo o período gestacional. Parizzi e Fonseca (2010) destacam que pode ocorrer o aumento do apetite, aumento do débito cardíaco e do fluxo sanguíneo, da ventilação pulmonar, assim como, o aumento na produção hepática de triglicerídeos, produção de insulina, entre outros.

A amamentação é uma forma de criação de vínculo afetivo, proteção e nutrição para o recém-nascido, sendo uma estratégia natural e economicamente eficaz para evitar o desenvolvimento de doenças na adolescência e na vida adulta. Dentre os fatores que se relacionam com o sucesso do aleitamento está a alimentação da nutriz, pois os nutrientes ingeridos são essenciais para a produção de leite. Oliveira et al. (2011) destaca que a alimentação da lactante pode ser influenciada por fatores econômicos, culturais e sociais, sendo os tabus alimentares e as crenças populares os mais comuns que levam a lactante a se privar de algum alimento durante esse período.

A Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS) preconiza o aleitamento exclusivo até o sexto mês de vida, e para a promoção de um bom aleitamento é necessário que a lactante tenha uma boa ingestão alimentar. De acordo com Parizzi e Fonseca (2010), a lactante deve-se alimentar como uma mulher adulta convencional, com o acréscimo de cerca de 300 Kcal/dia durante a gestação e lactação para gestantes eutróficas e ativas, devendo evitar alimentos industrializados e dar preferência aos vegetais, proteínas, cereais, evitar o consumo excessivo de sal, açúcar e bebida alcoólica.

Apesar da importância não só para o lactente, mas também para a nutriz, os últimos anos trouxeram um declínio na taxa de amamentação, o que tem sido muito associado a crenças culturais e familiares, bem como mitos impostos pela sociedade desde períodos remotos (NUNES, 2015). Muitas mães avaliam os pontos positivos que a amamentação traz para ambos, em contrapartida outras mães focam nas crenças e mitos ditos por terceiros e acabam desistindo de amamentar os filhos (FERREIRA et al., 2018).

São muitas as crenças que levam as nutrizes a desistirem da prática da amamentação antes mesmo de tentarem, mas dentre as mais relatadas estão: dor nas mamas, fissuras, medo do leite não matar a fome do filho, do leite ser fraco, de ter pouco leite e cansaço por ter que acordar no meio da noite para amamentar. A maioria dessas informações são oriundas de terceiros e acabam provocando mal-estar nas nutrizes, o que leva as mesmas a optar por não amamentar e introduzir fórmulas precocemente na nutrição dos filhos (AMORIM et al., 2019).

Em decorrência dessa importância e pelo fato de que a alimentação, a partir da sinalização de Junges (2010), estar associada a diversas influências geográficas, socioeconômicas, culturais e históricas, somando-se ao fato de que as lactantes vivenciam um período de intensos aprendizados e transformações, o cenário social em que estão inseridas correlaciona às escolhas alimentares e consequentemente ao seu estado nutricional. Por isso, esse trabalho é centrado na análise da percepção da nutriz em relação aos mitos e crenças populares na influência da nutrição do lactente.

Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi demonstrar a percepção da nutriz em relação à influência dos mitos alimentares e crenças populares na influência da nutrição adequada dos lactentes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma revisão literária, do tipo descritiva, exploratória e documental onde dispôs para a pesquisa, as bases de dados SCIELO (Scientific electronic Library Online),

LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Biblioteca Digital, PUB-MED (National library of Medicini), SCIENCE DIRECT, Biblioteca Virtual em Saúde, por meio da utilização dos descritores e suas combinações na língua portuguesa e/ou inglesa: “nutriz”, “percepção”, “lactentes”, “mitos alimentares” e “crenças populares”.

Os artigos selecionados foram aqueles que trouxeram resultados relacionados à temática do estudo, que possuíam no título ao menos dois descritores e que foram publicados entre 2010 e 2021. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não abordaram a temática proposta, com resultados inconclusivos, incompletos em sua metodologia e artigos de revisão literária.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pesquisa foram encontrados 50 artigos nas bases de dados consultadas, entretanto após a aplicação dos filtros baseados nos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 22 artigos para compor o presente estudo, no qual 16 artigos estão organizados no quadro 1 para melhor compreensão. Os estudos por sua vez, foram organizados no quadro de maneira sucinta conforme o autor, título, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia empregada e resultados encontrados.

Quadro 1: Caracterização dos estudos analisados a partir dos autores/ano de publicação, título, objetivo, metodologia e resultados encontrados.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Resultados Encontrados
Wagner et al. (2020)	Fortalecedores e fragilizadores da amamentação na ótica da nutriz e de sua família.	Descrever os elementos fortalecedores e fragilizadores da amamentação.	Pesquisa com abordagem qualitativa, do tipo estudo de casos múltiplos com caráter descritivo pautado no referencial metodológico de Yin.	Amamentavam por vontade própria, mas tinham medo e insegurança sobre a qualidade e quantidade do leite.
Andrade et al. (2015)	Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança.	Apresentar uma reflexão acerca de alguns fatores relacionados à saúde da mulher no período	Estudo teórico-reflexivo	Desafios relatados foram: leite insuficiente ou em excesso, fissuras na mama, cansaço em amamentar.

		puerperal e suas repercussões sobre a saúde da criança.		
Sotero et al. (2015)	Fatores socioeconômicos, culturais e demográficos maternos associados ao padrão alimentar de lactentes.	Analisar o padrão de consumo alimentar de lactentes e sua associação com variáveis socioeconômicas, culturais e demográficas maternas.	Estudo de corte transversal	O nível socioeconômico influencia a alimentação das nutrizes.
Caldeira et al. (2019)	Estado nutricional e qualidade da dieta de nutrizes atendidas na unidade básica de saúde Luiz Carlos Herval no município de Coari-AM.	Avaliar o estado nutricional e a qualidade da dieta de nutrizes atendidas na Unidade Básica de Saúde Luiz Carlos Herval.	Estudo transversal	As nutrizes ingerem mais calorias que o necessário e baixa ingestão proteica.
Freitas et al. (2021)	Relação entre o índice de qualidade da dieta de nutrizes e o perfil de ácidos graxos do leite materno maduro.	Avaliar a relação entre a qualidade da dieta materna e a composição do leite humano em ácidos graxos no primeiro trimestre de lactação.	Estudo epidemiológico observacional e transversal	Fazem a ingestão de mais frutas e legumes.
Oliveira et al. (2011)	Crenças alimentares no aleitamento materno. Um estudo entre gestantes e nutrizes atendidas em uma maternidade pública no município de São Paulo.	Identificar as restrições alimentares às quais se submetem às puérperas, acreditando contribuir favoravelmente para a sua saúde e a do bebê	Estudo transversal	As mães restringiam o consumo de refrigerantes, alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas.
Alves et al. (2018)	Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação.	Investigar sobre os principais alimentos que são incluídos e excluídos durante a amamentação pelas nutrizes e sua relação com variáveis maternas.	Estudo transversal	As nutrizes tiraram e incluíram alimentos sob orientação de profissionais de saúde.
Benedett et al. (2018)	Os desconfortos da amamentação na percepção da nutriz.	Compreender a percepção da nutriz acerca dos desconfortos identificados e	Pesquisa qualitativa	Relatam dificuldades em amamentar: dor, fissuras, cansaço, baixa autoestima e medo.

		expressos por ela na prática da amamentação.		
Victoria et al. (2016)	Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect.	Demonstrar os efeitos da amamentação ao longo da vida	Meta-análise	Amamentar induz proteção para a nutriz de doenças como alergias, asma e hipertensão.
Siqueira et al. (2017)	Percepção da mulher quanto à influência das avós no processo de amamentação.	Verificar a percepção da mulher quanto à influência das avós no processo de amamentação.	Estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa	Influência de amamentar surgiu por parte das avós.
Amaral et al. (2015)	Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes.	Identificar os fatores que podem influenciar as nutrizes na interrupção do aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida do lactente.	Pesquisa descritiva, exploratória, qualitativa	Pouco conhecimento das nutrizes, crença na produção insuficiente de leite; dificuldade de pega da mama; e diversas intercorrências mamárias no pós-parto.
Santos et al. (2015)	Mitos e crenças sobre aleitamento materno que levam ao desmame precoce nas estratégias de saúde da família no município de Firminópolis-Go.	Identificar crenças e mitos das gestantes e puérperas sobre aleitamento materno que levam ao desmame precoce nas Estratégias Saúde da Família do município de Firminópolis-GO.	Estudo descritivo com abordagem quantitativa de caráter transversal	As crenças mais relatadas foram leite fraco e insuficiente, amamentar estressada prejudica o bebê e necessidade de dar água ao bebê.
Ferreira et al. (2018)	Influência dos avós no aleitamento materno exclusivo: estudo descritivo transversal.	Verificar a associação entre variáveis maternas e aleitamento materno exclusivo em um ambulatório especializado do estado do Ceará, Brasil.	Estudo Correlacional	A maioria das mulheres que amamentaram relatou não ter recebido orientação sobre o aleitamento no pré-natal.
Barbosa et al. (2011)	Aleitamento materno na sala de parto: a vivência da puérpera.	Conhecer o significado da vivência em amamentar na sala de parto	Estudo qualitativo	As mães demonstraram grande aceitação e importância em amamentar os filhos logo após o nascimento.
Simões et al. (2015)	Influência dos Mitos e das Crenças nas	Identificar se as nutrizes conhecem a	Estudo descritivo e quantitativo	A maioria das nutrizes que participaram são

	Nutrizes Quanto Amamentação em uma Cidade do Vale do Paraíba.	amamentação exclusiva, identificar mitos e crenças que as nutrizes acreditam influenciar no processo de amamentação e identificar características pessoais das nutrizes.		desinformadas sobre a prática de amamentar e acreditam que o leite é fraco e insuficiente.
Ferreira et al. (2018)	Fatores Associados à Adesão ao Aleitamento Materno Exclusivo.	Avaliar a influência das avós de bebês sobre aleitamento materno exclusivo das perspectivas delas.	Estudo descritivo transversal	A presença das avós influenciou positivamente no aleitamento materno.

3.1 NUTRIZ E ALIMENTAÇÃO

É de conhecimento que a gestação e lactação fazem parte do ciclo vital para o desenvolvimento humano, o que requer mudanças de hábitos, inclusive alimentares, acompanhados de hábitos de vida saudáveis (ANDRADE et al., 2015). Durante o período de lactação, é prudente observar mais detalhadamente as necessidades nutricionais da nutriz, pois normalmente há maior necessidade de aumentar a ingestão de calorias e nutrientes, principalmente após o parto. Entretanto, é importante ressaltar, que as adaptações que podem vir a ocorrer dependem de fatores sociais, culturais e econômicos, o que na maioria das vezes impede que a nutriz receba a atenção necessária e faça adequação da alimentação conforme a sua necessidade (SOTERO et al., 2015).

Tais características são relevantes a serem consideradas, pois durante a lactação o corpo da nutriz sofre modificações para assegurar a produção de leite, o que busca manter a homeostase dentro da normalidade. Considerando que a alimentação tem fatores influenciáveis, a alimentação saudável vai consistir na inserção de alimentos saudáveis, como frutas e verduras e evitar alimentos ultraprocessados (SOTERO et al., 2015).

Caldeira et al. (2019) realizaram um estudo em que avaliou o estado nutricional e qualidade da dieta de nutrizes atendidas numa unidade básica de saúde. Este estudo contou com a participação de 15 nutrizes cuja renda familiar de maior proporção foi de um salário mínimo, e em sua totalidade apresentaram sobrepeso, o que pode ser justificado com a avaliação nutricional realizada, que denota que as nutrizes ingerem mais calorias do que a proporção necessária para o dia. Ao observar os alimentos mais consumidos, foram tidos como maior

proporção a ingestão de sucos industrializados, pão francês, arroz, leite, feijão, banana, salgadinhos e alimentos processados.

Ao que se refere à composição do leite humano, destaca-se a riqueza de lipídeos, pois são componentes atuantes de ácido graxo, que disponibilizado ao bebê nos primeiros meses de vida auxilia no crescimento e desenvolvimento desses. Cabe salientar que os ácidos graxos estão envolvidos diretamente no desenvolvimento do cérebro, sistema nervoso, visão e efeito protetor mediante alergias. Considerando que este é um dos principais componentes de composição, por vezes hábitos alimentares e alimentos presentes na dieta da nutriz mudam a composição do leite materno, o que torna relevante a observação e avaliação da dieta destas (FREITAS et al., 2021).

Em continuidade, o estudo de Oliveira et al. (2011), onde participaram 30 nutrizes atendidas na maternidade de São Paulo. Nesse estudo as participantes relataram se privarem de alimentos como refrigerantes, alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas e chocolate foram os mais relatados. Quanto aos alimentos mais consumidos foram citados frutas, verduras, legumes, leite e derivados, líquidos e feijão, sendo esse consumo justificado pelas nutrizes por “fazer bem ao bebê” e que acreditam que enriquece e aumenta a produção do leite.

Diferente dos estudos citados anteriormente, esse estudo demonstra as crenças e mitos acerca da alimentação por parte das nutrizes, onde as mesmas associam que se foram consumidos irão interferir negativamente no período de lactação por serem encarados como nocivos. Tais preceitos podem acarretar em danos significativos à saúde da nutriz, como por exemplo o tabu de ingerir frutas ácidas, pois acreditam que esse consumo diminui ou cessa a quantidade e produção de leite, o que leva ao aumento de chances de desenvolverem hipovitaminose C (OLIVEIRA et al., 2011).

Outro estudo semelhante, desenvolvido por Alves et al. (2018) cujo objetivo foi investigar os principais alimentos que são incluídos e excluídos durante a amamentação pelas nutrizes e sua relação com variáveis maternas. O estudo contou com a participação de 292 nutrizes com idade média de 27 anos e ensino médio completo em unidades básicas de saúde.

Os resultados demonstraram que os alimentos citados como mais excluídos foram refrigerantes e chocolate, enquanto que os mais incluídos foram frutas, legumes e verduras, mediante a orientação de profissionais de saúde e orientações familiares a fim de melhorarem a alimentação para si e para o lactente.

Em seguimento ao tema voltado à percepção da nutriz, Benedett et al. (2018) objetivaram compreender a percepção da nutriz acerca dos desconfortos identificados e

expressos por ela na prática da amamentação. Participaram do estudo 24 nutrizes primárias que estiveram amamentando por no mínimo 30 dias.

Os resultados demonstraram que as nutrizes relatam muitos sentimentos e sensações desconfortáveis com o ato de amamentar, levando a optar por parar a prática. Os relatos das nutrizes foram desconforto físico, cansaço, dor nas mamas e mamilos, fadiga muscular decorrente do desconforto físico, sentimento de tristeza, o que leva a insatisfação. Entretanto, as mesmas relataram que não desistiram de amamentar por compreender a importância e benefícios que trazem ao bebê.

3.2 AMAMENTAÇÃO

A amamentação é de extrema importância para o bebê e para a mãe. Segundo a (OPAS/OMS) o aleitamento deve se iniciar na primeira hora de vida e perdurar de forma exclusiva até o sexto mês de vida, sem adição de nenhum outro tipo de alimento. A partir do sexto mês é recomendado a introdução alimentar e manter o aleitamento materno por dois anos ou mais. Mas é importante ressaltar, que o leite materno é o fluido biológico nutritivo com potencial para agregar nutrientes ao lactente nos primeiros meses da vida.

Segundo Amaral (2015) o aleitamento materno tem importante impacto na redução da morte de crianças menores de 5 anos. Assim, a promoção do aleitamento materno é a estratégia em primeiro lugar entre as medidas que a OMS tem como prioridade para a redução da mortalidade infantil. De acordo Barbosa et al. (2011) o aleitamento além de trazer aspecto positivo para mãe e bebê também estreita as relações entre a família, diminui o índice de doenças nas crianças e conseqüentemente a busca por hospitais, como também reduz os gastos.

É de conhecimento que a percepção relacionada à amamentação é baseada em premissas que vão desde conhecimentos adquiridos e seguem aos de memória, na qual variam de acordo a origem, condições sociais, econômicas, culturais, crenças, emoções, habilidades, necessidades e objetivos (WAGNER et al., 2020). Tais percepções são importantes, pois estima-se que o aumento do aleitamento materno mundial pode atuar na prevenção anual de cerca de 823.000 mortes de crianças e mais 20.000 mortes por câncer de mama nas nutrizes (VICTORA et al., 2016).

Cabe ressaltar que as nutrizes enfrentam muitos problemas durante o período de amamentação, o que requer a identificação o quanto antes para que possam ser tratados e impedir que em decorrência desses possa levar a interrupção da amamentação. Dentre esses

problemas podem ser citados: dificuldade do bebê sugar/sucção fraca, demora na produção de leite, mamilos planos ou invertidos, ingurgitamento mamário e mastite (MOURA et al., 2015).

Outra questão envolvida no processo de amamentação, é o meio em que a nutriz está inserida, pois para maior taxa de sucesso é considerável o constante incentivo e suporte da equipe de saúde e também da família, de forma que a mesma seja apoiada e incentivada independente das dificuldades.

Na busca por enriquecer tal teoria, Siqueira et al. (2017) realizou um estudo onde o objetivo principal foi verificar a percepção da mulher quanto à influência das avós no processo da amamentação. Participaram da pesquisa 25 mulheres com idades acima de 20 anos, a maioria em união estável e que começaram a amamentar na primeira hora de nascimento do filho.

É comum que a nutriz eleja uma pessoa da família com idade mais avançada, pois já possui experiência e conhecimento, sendo a avó materna escolhida na maioria dos casos. Tal escolha é justificada pela presença constante das avós na vida das netas, que se iniciou antes mesmo do nascimento, o que assegura maior credibilidade na opinião das avós, seja ela positiva ou negativa. Quanto à influência negativa, Siqueira et al. (2017) observaram o incentivo para o uso de chás, água e leite para os bebês menores de seis meses.

3.3 MITOS ALIMENTARES E CRENÇAS POPULARES PELA PERCEPÇÃO DA NUTRIZ

Durante o período de aleitamento, muitas mulheres sofrem influências que acabam interferindo na manutenção do aleitamento materno, devido a fatores culturais, conhecimentos herdados por familiares antecedentes, e senso comum, que afirmam que o leite materno é fraco ou insuficiente e também incentivam o uso de chás. Estudos apontam que a influência das avós no período do puerpério é de grande importância para a mulher, pois auxilia no cuidado com o bebê, porém na amamentação ela pode interferir positiva ou negativamente a depender do conhecimento passado. Assim, é possível observar que mitos, como o do leite fraco, surgem a partir das crenças que os familiares passam ao longo das gerações (FERREIRA et al., 2018).

Conforme o estudo realizado por Amaral et al. (2015), no qual o objetivo foi identificar os fatores que podem influenciar as nutrizes na interrupção do aleitamento materno exclusivo durante os primeiros meses de vida do lactente, demonstrou que as principais crenças relatadas pelas participantes foram produção de pouco e o medo do leite produzido ser fraco. O estudo contou com a participação de 14 nutrizes com idades entre 20 e 38 anos, cujos lactentes tinham entre 9 dias e seis meses de vida, sendo este realizado em Campina Grande-Paraíba.

Em seguimento, de acordo com a pesquisa de Simões et al. (2015) o fato de o leite no início do aleitamento ser um pouco ralo (colostró), a mãe considera o leite fraco, sem saber que posteriormente o leite fica mais concentrado, com proteínas e gordura. Então acredita que o seu leite não é suficiente e que o bebê perde peso. Dessa forma, torna-se indispensável que o profissional de saúde auxilie sobre a amamentação a fim de desmistificar o leite fraco, ajudando a mãe a entender que o seu leite é suficiente para o bebê.

Posteriormente Wagner et al. (2020) objetivou descrever os elementos fortalecedores e fragilizadores da amamentação, realizado no Paraná com a participação de 28 nutrízes, com idades entre 19 e 42 anos e lactentes com até um ano de vida. Os resultados demonstraram que as participantes possuem crença em comum, que é o medo e a insegurança acerca da qualidade e quantidade do leite, o que foi considerado grande fragilizador na decisão das mães amamentarem.

Resultado semelhante pode ser observado por Santos et al. (2015) cujo objetivo foi identificar as crenças e mitos das gestantes e puérperas sobre o aleitamento materno que levam ao desmame precoce nas Estratégias Saúde da Família em Firminópolis-GO. A pesquisa contou com a participação de 25 mulheres com idades entre 18-35 anos.

As crenças relatadas por elas foram: carência de leite por conta dos seios serem pequenos, as fórmulas de leite atualmente são a mesma coisa do leite materno, se deixar de amamentar o primeiro bebê conseguirá amamentar melhor o segundo, comer bastante canja, canjica ou beber cerveja escura para produzir mais leite, se amamentar a mama cai, o leite materno sacia a sede do bebê, amamentar estressada/ nervosa prejudica o bebê e não comer determinados alimentos se não o leite seca.

Mediante a observação de algumas crenças, os autores descrevem que parte de inseguranças por parte das mães, como “meu leite é fraco” e “se amamentar a mama cai”. Mas no estudo em geral, os autores concluíram que a maioria das crenças relatadas não são suficientes para desistirem de amamentar.

As nutrízes, muitas vezes por acreditarem no mito de que os seios caem após o período de amamentação, faz com que se sintam inseguras em relação ao corpo, podendo interferir na decisão da manutenção do aleitamento ou amamentar por mais de seis meses. Essas mães habitualmente não são orientadas acerca da queda das mamas, que está associada à sustentação incorreta (FERREIRA et al., 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que mesmo em tempos atuais ainda há muitas crenças e mitos tanto alimentares quanto acerca do aleitamento, que elevam a insegurança das nutrizes e interferem na decisão inicial da prática ainda na primeira gestação. Nota-se ainda que vínculos familiares são promissores na decisão da nutriz, assim como nas crenças alimentares, o que percebe-se que muitos mitos são passados de geração para geração, como alimentos que influenciam na quantidade e qualidade do leite, mas que não há evidência científica comprobatória.

A partir de tais resultados encontrados, conclui-se que é relevante a introdução de projetos que orientem e informem as nutrizes desde o pré-natal sobre a importância do aleitamento, assim como sejam orientadas sobre a alimentação, com base científica do que é ou não apropriado consumir durante o período de amamentação. Outro ponto importante é a capacitação dos profissionais de saúde como incentivo na promoção do aleitamento, uma vez que atualmente tem havido um declínio nos índices, podendo estes ser por meio de projetos e são necessários mais estudos sobre como as crenças populares influenciam sobre os alimentos consumidos pelas nutrizes e a amamentação, pois a literatura ainda é breve, sendo perceptível que a inclusão e exclusão de alimentos na dieta da nutriz se dá por incipiência de informações. Portanto, por meio da implementação de mais informações para as nutrizes, provavelmente o aleitamento e a amamentação das mesmas serão mais eficientes e seguros.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M.M.C. et al. Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação. **Nutr. Clínica Diet. Hosp.** V. 38, n. 4, p. 49-56, 2018.
- AMARAL, L.J.X. et al. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes. **Revista Gaúcha de Enfermagem.** V. 36, (esp.), p. 127-34, 2015.
- AMORIM, L.B.H. et al. Conhecimento sobre aleitamento materno na perspectiva de nutrizes. **Revista Baiana de Enfermagem.** V. 33, n. 1, p. 1-12, 2019.
- ANDRADE, R.D. et al. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. **Esc Anna Nery Rev Enferm.** V. 19, n. 1, p. 181-6, 2015.
- BARBOSA, V. et al. Aleitamento materno na sala de parto: a vivência da puérpera. **Ciênc. Cuid. e Saúde.** v. 9, n. 2, p. 366-373, abr./jun. 2011.
- BENEDETT, A. et al. Os desconfortos da amamentação na percepção da nutriz. **Saúde e Transf. Soc.** V. 9, n. 1, p. 74-80, 2018.
- CALDEIRA, L.L. et al. Estado nutricional e qualidade da dieta de nutrizes atendidas na unidade básica de saúde Luiz Carlos Herval no município de Coari-AM. **Rev. Ens. Biotec da Amaz.** V. 1, n. 1, p. 1-11, 2019.
- FERREIRA, H.L.O.C. et al. Fatores Associados à Adesão ao Aleitamento Materno Exclusivo. **Ciênc saúde coletiva.** V. 23, n. 3, p. 683- 90, 2018.
- FERREIRA, T.D.M. et al. Influência dos avós no aleitamento materno exclusivo: estudo descritivo transversal. **Einstein.** V. 16, n. 4, p. 1-7, 2018.
- FREITAS, R.F. et al. Relação entre o índice de qualidade da dieta de nutrizes e o perfil de ácidos graxos do leite materno maduro. **Revista Paul Pediatr.** V. 39, n. 1, p. 1-10, 2021.
- JUNGES, C.F. **Influência da cultura no comportamento alimentar de gestantes: contribuições da enfermagem.** 2010. Dissertação (mestrado em enfermagem) - Universidade Federal de Santa Maria, 2010.
- MOURA, E.R.B.B. et al. Investigação dos fatores sociais que interferem na duração do aleitamento materno exclusivo. **Rev Inter.** v. 8, n. 2, p. 18-26, 2015.
- NUNES, L.M. Importância do aleitamento materno na atualidade. **Boletim Científico de Pediatria.** v.4, n.3, p.55-58, 2015.
- OLIVEIRA, D.R. et al. Crenças alimentares no aleitamento materno. Um estudo entre gestantes e nutrizes atendidas em uma maternidade pública no município de São Paulo. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde.** V. 36, n. 2, p. 67-71, 2011.
- OLIVEIRA, D.R.; GOMES, P.R.; BANDO, A.M.N.; GONÇALVES, S.R. Crenças alimentares no aleitamento materno. Um estudo entre gestantes e nutrizes atendidas em uma

maternidade pública no município de São Paulo. **Arquivos brasileiros de ciência da saúde**. V. 36, n.2, p. 67-71, 2011.

PARIZZI, M.R.; FONSECA, J.G.M. Nutrição na gravidez e lactação. **Rev. Med.** V. 20, n.3, p.341-353, 2010.

SANTOS, G.M.R. et al. Mitos e crenças sobre aleitamento materno que levam ao desmame precoce nas estratégias de saúde da família no município de Firminópolis-Go. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**. V. 8, n. 4, p. 178-202, 2015.

SIMÕES, I.A.R. et al. Influência dos Mitos e das Crenças nas Nutrizes Quanto Amamentação em uma Cidade do Vale do Paraíba. **Revista Ciências em Saúde**. V. 5, n.3, p. 37-45, 2015.

SIQUEIRA, F.P.C. et al. Percepção da mulher quanto à influência das avós no processo de amamentação. **Revista de Enfermagem**. V. 11, n. 6, p. 2565-75, 2017.

SOTERO, A.M. et al. Fatores socioeconômicos, culturais e demográficos maternos associados ao padrão alimentar de lactentes. **Revista Paulista de Pediatria**. V. 33, n. 4, p. 445-52, 2015.

VICTORA, C.G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. **Lancet**. V. 387, v. 10017, p. 475-90, 2016.

WAGNER, L.P.B. et al. Fortalecedores e fragilizadores da amamentação na ótica da nutriz e de sua família. **Revista Escola de Enfermagem USP**. V. 54, e. 03563, p. 1-9, 2020.