

OS IMPACTOS DO PÓS-PARTO E DA AMAMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

THE IMPACTS OF POSTPARTUM AND BREASTFEEDING ON WOMEN'S MENTAL HEALTH

Marina Gentil Heráclio Maia¹, Aracele Gonçalves Vieira², Macerlane de Lira Silva³ e Talina Carla da Silva⁴

ARTIGO

Recebido:

15/03/2023

Aprovado:

12/04/2023

Palavras-chave:

Mulher. Pós-parto.

Puerpério. Lactante.

Psicológico.

Depressão.

RESUMO

Após o nascimento do bebê, a exaustão e as descobertas maternas desencadeiam diversas pressões internas (e externas) capazes de ocasionar problemas psicológicos intensos e pouco explorados pela sociedade na totalidade. A alimentação do nascituro pode ser algo extremamente desconfortável e não um período de ligação e afeto. Ao enfrentar tais problemas sem assistência psicológica e sem a compreensão daqueles que estão por perto e do meio social, é provável surgir um sentimento nocivo e um instinto de cuidado distante de ser saudável. Embora a amamentação seja essencial para a saúde do bebê, não se pode negar o desconforto que, muitas vezes, as mães passam nesse período. Existem inúmeras desvantagens na extrema cobrança em relação à obrigatoriedade do aleitamento. Por intermédio de estudos e pesquisas bibliográficas, serão demonstrados os motivos que desencadeiam problemas psicológicos, tais como, a depressão pós-parto durante o aleitamento materno. Também busca-se expor os avanços científicos acerca dos fenômenos físicos em obstetria e ginecologia que contribuem para que os profissionais de saúde saibam oferecer assistência capaz de suprir necessidades específicas das mulheres, não apenas nos aspectos biológicos, mas especificamente, nos processos psicológicos que trancam a fase reprodutiva. Há, nesse ponto, a necessidade de atenção integral sem limitações apenas ao momento gravídico-puerperal e ao binômio mãe-filho.

ABSTRACT

Key words:

Woman. Post childbirth.

Puerperium.

Breastfeeding

Psychological.

Depression.

After the birth of the baby, exhaustion and maternal discoveries trigger various internal (and external) pressures that can cause intense psychological problems that are little explored by society in its entirety. The feeding of the unborn child can be something extremely uncomfortable rather than a period of bonding and affection. When facing such problems without psychological assistance and the understanding of those around and the social environment, a harmful feeling and a caring instinct far from being healthy are likely to arise. Although breastfeeding is essential for the baby's health, there is no denying the discomfort mothers often experience during this period. There are numerous disadvantages to extreme pressure about the obligation of breastfeeding. Through studies and bibliographic research, the reasons that trigger psychological problems, such as postpartum depression during breastfeeding, will be demonstrated. The scientific advances in the physical phenomena in obstetrics and gynecology will also be exposed, which contribute to the health professionals' ability to offer assistance capable of meeting the specific needs of women, not only in the biological aspects but specifically, in the psychological processes that go through the reproductive phase. There is, at this point, the need for integral attention without limitations only to the gravitic-puerperal moment and to the mother-child binomial.

¹Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria;

²Docente do Centro Universitário Santa Maria;

³Docente do Centro Universitário Santa Maria;

⁴Docente do Centro Universitário Santa Maria;

1. INTRODUÇÃO

Os benefícios da amamentação para a saúde infantil são inegáveis e encontram-se dispostos na literatura científica. A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda a prática exclusiva do aleitamento materno até os sextos meses de vida para, posteriormente, existir a introdução de alimentação saudável unida ao aleitamento mantendo-se a amamentação até os dois anos (WHO, 2008). Apesar de se debater e reconhecer a importância do aleitamento materno para a criança, pouco se discute acerca dos reflexos e das pressões sociais depreendidas na mãe durante tal período.

Diversos fatores têm sido atribuídos a possíveis depressões pós-parto, dentre eles, condições econômicas, culturais, assistenciais e pressões externas que se consolidam em cima do papel de mãe (BOCCOLINI, 2015). As condições de nascimento e saúde dos lactentes são extremamente passíveis de amparo, mas não se pode desprezar a saúde mental materna e tudo aquilo que se reflete negativamente durante esse período a respeito da maternidade. A rede de apoio social deve se ampliar para atender mães e filhos nessa fase de suma importância para o desenvolvimento humano.

Estudos demonstram que mães deprimidas possuem menos confiança quanto a capacidade para amamentar e sentem-se menos dispostas a permanecer amamentando (HASSELMANN, 2008). Veja bem, geralmente tais mães são indagadas a respeito de como se dará a formação física do nascituro e o fortalecimento da sua saúde sem amamentação, mas dificilmente são socorridas em suas angústias e apreensões. É necessário que haja um trabalho comunitário no amparo a mãe nesse período extremamente delicado do puerpério e no decorrer do aleitamento materno.

Não há um entendimento pacificado da relação da DPP com o período de aleitamento materno (ANNAGUR, 2013) apesar de existirem estudos que demonstram que tristezas maternas são causas de interrupção da amamentação, por sentirem-se infelizes e insatisfeitas (DENNIS, 2007). A DPP no Brasil encontra-se acima da média mundial, varia entre 7,2 % e 39, 4% (BRASIL, 2013). Isso demonstra a extrema urgência em debater sobre o quanto algumas nuances da maternidade que são romantizadas pela sociedade, são nocivas para algumas mães. A dor da primeira amamentação, a interrupção do sono, o atraso de projetos sociais, a obrigatoriedade imposta socialmente para que haja amamentação etc. são aspectos dignos da atenção do profissional de saúde e da sociedade como um todo.

São muitos os motivos que podem prejudicar a nutriz durante o aleitamento: informações incorretas ou ausência de informações, preocupações com a estética, dores ao

amamentar, confiança em leites artificiais dispostos em estabelecimentos comerciais, entre outros (FIGUEIREDO, 2004). Não se pode desprezar o fato de que a amamentação reúne diversas ações resultado de um processo íntimo vivenciado pela mulher durante a sua experiência como mãe. Um verdadeiro processo cognitivo/emocional que envolve a experiência de amamentar confrontada com toda a sorte de interações que envolve a mulher e o seu filho (SILVA, 1997).

2. METODOLOGIA

Cuida-se de uma Revisão Integrativa de Literatura. Tal revisão permite uma síntese do conhecimento relacionado a determinado assunto e leva até a prática a partir da aplicação dos resultados levantados (SOUZA et al. 2010). Algumas etapas serão necessárias para a construção da pesquisa: definir o tema central, a questão; seleção dos artigos com mais compatibilidade com a temática; análise dos dados. Esta pesquisa compreenderá bibliografias já divulgadas em forma de artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, livros, revistas e periódicos.

O estudo terá como base o pós-parto, mais precisamente, no aleitamento materno e na forma como o emocional da mulher é afetado neste período cheio de incógnitas e pressões externas, assim como, dotado de certa ausência de orientação profissional e debates sobre o assunto aptos a estimular e oferecer suporte à nutriz.

A estratégia empregada será a PVO (população, variável de interesse e outcome/desfecho). A população se trata de mulheres lactantes no pós-parto; a variável de interesse são os impactos da amamentação na saúde mental da mulher; o desfecho relaciona-se aos meios de amenizar os efeitos dessa fase na vida da mulher.

Analisar estudos que debatam tal tema por intermédio da revisão bibliográfica se torna algo prazeroso e elucidativo diante da pouca atenção desprendida pela sociedade e pelos profissionais a respeito de uma fase tão delicada na vida da mulher: o pós-parto associado a amamentação. Aspectos negativos existem nesse período e é necessário quebrar os paradigmas para discutir sobre.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra tem como base a diversidade de literatura presente nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde-BVS BRASIL.

Foram pesquisados trabalhos dos últimos 10 anos (2011-2021) a respeito do tema e com descritores: pós-parto; lactante; puerpério; saúde mental feminina. A pesquisa fora realizada entre junho de 2021 e outubro de 2021.

Estão sendo utilizados os operadores booleanos “AND” e “OR” que significam “e” e “ou”. O operador “and” permite a junção de dois conceitos e o operador “or” possibilita a descoberta de artigos que possuam qualquer dos termos pesquisados, tanto sozinhos, quanto em conjunto. “Pós-parto e lactantes ou pós-parto e saúde mental feminina”, por exemplo.

Um pesquisador realiza a seleção dos artigos e, apenas aqueles em língua portuguesa, serão utilizados para composição do presente trabalho. Revisão integrativa e sistemática de literatura e publicações com dupla entrada nas bases de dados.

O critério de inclusão estará relacionado a artigos com texto completo, de livre acesso, em língua portuguesa e que abordem o aspecto psicológico da mulher no período em que está amamentando e o critério de exclusão se pautará em artigos duplicados e que debatam, exclusivamente, sobre a importância nutricional para o bebê, desprezando os outros pontos importantes que cercam o aleitamento materno.

Sucessivamente, uma leitura minuciosa dos títulos e resumos de cada trabalho é realizada para eliminar qualquer pesquisa em dissenso com a linha de raciocínio acerca do tema. Por fim, a revisão de todos os títulos selecionados será realizada pelo pesquisador e seu orientador científico.

Na BVS foram encontrados 12 artigos, enquanto no SciELO foram localizados 3 artigos. Vê-se a necessidade de um aflorar do debate em torno dos problemas da mulher lactante, o quanto a saúde mental fica prejudicada em alguns casos e como as pressões externas são nocivas.

A importância da amamentação para a saúde do bebê é algo incontestável. É um artifício poderoso na redução dos índices de mortalidade infantil reduzindo, inclusive, a probabilidade de alergias e problemas gastrointestinais nos meses iniciais da vida da criança (NASCIMENTO & ISSLER, 2003). Relativamente a mãe, alguns benefícios fundamentais também são evidentes, tais como, garantia contra anemia e redução da chance de desenvolvimento de câncer de mama e ovário (GIUGLIANE & VICTÓRIA, 2000). Ainda que muito distante da realidade enfrentada no Brasil em relação ao aleitamento materno, a OMS (Organização Mundial da Saúde) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), enunciaram a “Declaração de Innocenti”, um conjunto de medidas para promoção,

proteção e apoio a uma eficácia na amamentação, através dos “Dez Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno”:

“Ter uma norma escrita quanto à promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno que deverá ser rotineiramente transmitida a toda a equipe da unidade de saúde; Treinar toda a equipe da unidade de saúde, capacitando-a para implementar esta norma; Orientar todas as gestantes e mães sobre seus direitos e as vantagens do aleitamento materno, promovendo a amamentação exclusiva até os 6 meses e complementada até os 2 anos de vida ou mais; Executar as preocupações, vivências e dúvidas das gestantes e mães sobre a prática de amamentar, apoiando-as e fortalecendo sua autoconfiança; Orientar as gestantes sobre a importância de iniciar a amamentação na primeira hora após o parto e de ficar com o bebê em alojamento conjunto; Mostrar às gestantes e mães como amamentar e como manter a lactação, mesmo se vierem a serem separadas de seus filhos; Orientar as nutrizes sobre o método da amenorréialactacional e outros métodos contraceptivos adequados à amamentação; Encorajar a amamentação sob livre demanda; Orientar as gestantes e mães sobre os riscos do uso de fórmulas infantis, mamadeiras e chupetas, não permitindo propaganda e doações destes produtos na unidade de saúde; 10 Implementar grupos de apoio à amamentação acessíveis a todos as gestantes e mães, procurando envolver os familiares.” (OMS, 2001, p. 54).

Apesar de ser um processo completamente biológico para a mulher, o aleitamento materno requer estímulo e conhecimento (OLIVEIRA; PATEL; FONSECA, 2004). São muitos os sacrifícios em torno da puérpera amamentar que pouco são discutidos ou elucidados. Os aspectos físicos e biológicos são destacados constantemente, em contrapartida, os aspectos emocionais e psicológicos ficam em segundo plano. Por isso é fundamental debater sobre tal ponto e destacar as adversidades enfrentadas pela mãe no pós-parto. No intuito de edificar um novo paradigma para o aleitamento materno, existe a necessidade de ultrapassar o biológico em direção ao social para demonstrar que a amamentação deve ser vista como algo natural e cultural. Mesmo enxergando a amamentação desse modo, a assistência à mulher ainda é muito precária.

Nem todas as mães alcançam o sucesso no ato de amamentar. Muitas delas interrompem a amamentação por alguma razão e isso pode desencadear frustrações no sentido de desacreditar do seu papel de mãe, fundamentalmente, aquele imposto pela sociedade com certas “imposições”. Não desconsiderando a importância da amamentação e a sua viabilidade biológica, ressalte-se que muitas mães vivem tal experiência de modo difícil e carregado de inseguranças e dúvidas (CRUZ; SEBASTIÃO, 2015).

A falta de orientação profissional a respeito das dificuldades enfrentadas durante o aleitamento (pega, posicionamento, fissuras, ingurgitamento mamário) também se mostra como prejudicial ao bom desenvolvimento da amamentação no período pós-parto. Segundo PERISSÉ, et al., 2019, a maioria dos profissionais de saúde estimulam o aleitamento materno,

no entanto, a as mães relatam muitas insatisfações em relação a orientação médica e um fator presente, inclusive, é o medo. É crucial o conhecimento da mulher, também, sobre a anatomia e a fisiologia da mama e do corpo como um todo para eliminar questionamentos posteriores (FIGUEIREDO, 2004). Esta pesquisa seguiu os seguintes pressupostos: percepções, sentimentos, pressões e condições psicológicas da mãe frente ao aleitamento materno. Como o pós-parto e a amamentação influenciam, diretamente, no emocional da mulher.

O que se faz necessária a compreensão é de que a amamentação é construída socialmente como algo biológico, no entanto, o ato de amamentar se baseia em um contexto cultural como “obrigação” (PRADO et al. 2016). Deve-se mudar a ótica em torno deste ato como algo essencial para o bebê e a mãe, sem desprezar as dificuldades e dores deste ato evitando-se, assim, situações como o desmame precoce. Apesar das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) no que diz respeito ao aleitamento materno, as taxas de amamentação mundial não são atingidas satisfatoriamente. Isso se dá, possivelmente, pela falta de informação e orientação materna e pela ausência de suporte social, familiar e médico no que diz respeito às dificuldades enfrentadas pela mãe.

Na metodologia educativa a respeito da amamentação, as orientações ainda são o modo mais eficaz da promoção do aleitamento materno, assim como, intervenções positivas do profissional de saúde para assegurar conforto e adequação para a mãe. A comunicação verbal e a ausência de julgamentos são essenciais no estímulo ao enfrentamento das dificuldades deste período que, não raras vezes, mostra-se como doloroso para a mulher.

É imprescindível quebrar diálogos que atribuem culpa a nutriz por qualquer eventual dano a saúde da criança, pois ela também é vítima de diversos aspectos que levam à dor física e emocional neste momento da vida. A função do profissional de saúde, neste ponto, é a promoção de uma escolha leve e autônoma, independentemente de pressões sociais externas por meio de aconselhamento, muito além de prescrições imperativas que desgastam a nutriz psicologicamente falando, além do fator físico já, naturalmente, prejudicado no puerpério. Esse estudo vai falar além do físico, mas das emoções. Enfatizar a importância da nutrição da criança e da manutenção de um emocional sadio para a mãe.

REFERÊNCIAS

ANNAGÜR, A; ANNAGÜR B.B.; ŞAHİN, A.; ÖRS, R.; KARA, F. Is maternal depressive symptomatology effective on success of exclusive breastfeeding during postpartum 6 weeks?

Breastfeeding medicine: the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine, 8(1), 53–57. <https://doi.org/10.1089/bfm.2012.0036>

BOCCOLINI, C.S.; CARVALHO, M.L.; OLIVEIRA, M.I. Factors associated with exclusive breastfeeding in the first six months of life in Brazil: a systematic review. **Revista de saude publica**, 49, 91. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005971>

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia. Avaliação da atenção ao pré-natal, ao parto e aos menores de um ano na Amazônia Legal e no Nordeste, Brasil, 2010. Brasília: Ministério da Saúde; 2013, 136 p.

CRUZ, M.R, SEBASTIÃO, L.T. Amamentação em prematuros: conhecimentos, sentimentos e vivências das mães. **Distúrbios Comun.** São Paulo, p. 76-84, 2015.

DENNIS, C.L.; MCQUEEN, K. Does maternal postpartum depressive symptomatology influence infant feeding outcomes? **Acta paediatrica** (Oslo, Norway : 1992), 96(4), 590–594. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00184.x>

FIGUEIREDO, M.G. et al. Inquérito de avaliação rápida das práticas de alimentação infantil em São José do Rio Preto. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 172-179, 2004.

GIUGLIANI, E.J.; HORTA, B.L.; DE MOLA, C.L; LISBOA, B.O.; VICTORA, C.G. Effect of breastfeeding promotion interventions on child growth: a systematic review and meta-analyses. **Acta paediatrica** (Oslo, Norway : 1992), 104(467), 20–29. <https://doi.org/10.1111/apa.13160>

HASSELMANN, M.H.; WERNECK, G.L; SILVA, C.V. Symptoms of postpartum depression and early interruption of exclusive breastfeeding in the first two months of life. **Cadernos de saude publica**, 24 Suppl 2, S341–S352. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2008001400019>

ISSLER, Hugo et al. Fatores socioculturais do desarme precoce: estudo qualitativo. **Pediatria**, v. 32, n. 2, p. 113-120, 2010 Tradução . . Acesso em: 12 abr. 2023.

OLIVEIRA, APR; PATEL, BN; FONSECA, MGM. Dificuldades na amamentação entre puerperas atendidas no hospital Inácia pinto dos santos –HIPS, Feira de Santana/BA,2004. *Sitientibus* (30):31- 46, 2004.

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Evidências científicas dos Dez Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno**. Brasília (DF): A Organização; 2001.

PERISSÉ, B. T. et al. Dificuldades maternas relatadas acerca da amamentação de recém nascidos prematuros: revisão integrativa. **Revista Nursing**, São Paulo, v. 22, n. 257, p. 3239-3248, outubro. 2019. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/257/pg69.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2023.

PRADO, S. D. et al. Alimentação e Nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 24, n. 6, p. 927-937, 2016.

SILVA, I. A. **Amamentar**: uma questão de assumir riscos ou garantir benefícios. São Paulo: Robe, 1997.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Indicators for assessing infant and young child feeding practices**. Geneva: WHO; 2008.