OS DESAFIOS ENFRENTADOS PELAS PUÉRPERAS NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO AO ALEITAMENTO MATERNO

THE CHALLENGES FACED BY PUERPERAL WOMEN DURING THE ADAPTATION PERIOD TO BREASTFEEDING

Alarice Andrade de Oliveira[1]

Alice Nascimento Barbosa Santos[2]

Anna Carolina Ferreira dos Santos[3]

Flávia Cristina Cabral Santos[4]

Micaele Araujo dos Santos[5]

Irlane Batista Figueredo[6]

RESUMO

Inúmeras são as dificuldades enfrentadas pela puérpera no período de aleitamento materno, isso se dá devido a diversos fatores, como problemas psicoemocionais, dor durante a amamentação, crenças no que tange a produção insuficiente de leite, dificuldade na pega ou até mesmo no posicionamento correto do bebê, todas essas questões são associadas a uma falta de orientação correta, podem acarretar em muitas dificuldades no processo de aleitamento. **Objetivo:** Avaliar quais os desafios enfrentados pelas mães no período de adaptação. **Métodos:** O trabalho a seguir refere-se a uma revisão integrativa de literatura, onde utilizou-se as seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Através das palavras-chaves, foram encontrados 18 artigos, que após a exclusão por não atenderem os critérios do trabalho, resultaram em 7 artigos para realizar o estudo. **Resultados:** Identificou-se nos estudos que o período de adaptação ao aleitamento materno no puerpério é caracterizado por uma série de desafios. Esses desafios incluem desde dificuldades relacionadas à posição e à pega adequadas, à deglutição do bebê e à baixa produção de leite, até fatores mais restritivos, como a ausência de uma rede de apoio. Além disso, aspectos sociodemográficos, como a conclusão do ensino médio e o acesso à informação, também desempenham um papel importante nesse processo. **Conclusão:** Conclui-se que as dificuldades encontradas são preveníveis, assim como os fatores que contribuem para o seu surgimento. Acredita-se que isso ocorra devido a falhas nas rotinas de atendimento nos serviços de saúde locais ou à dificuldade das gestantes em compreender as orientações fornecidas pelos profissionais de saúde durante o pré-natal. É essencial que haja formação adequada para os profissionais de saúde, que valorize a prática da amamentação, além de uma rede de apoio composta por familiares e profissionais qualificados. Também é importante promover a conscientização sobre a relevância da amamentação durante toda a gestação e no período pós-parto.

[1] Centro Universitário de Excelência UNEX, Curso de Farmácia, Feira de Santana, Bahia, Brasil. E-mail:alariceandrade1@gmail.com

[2] Centro Universitário de Excelência UNEX, Curso de Enfermagem, Feira de Santana, Bahia, Brasil. E-mail: alicesantos3920@gmail.com

[3] Centro Universitário de Excelência UNEX, Curso de Nutrição, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Email: cazzoni2016@outlook.com

[4] Centro Universitário de Excelência UNEX, Curso de Enfermagem, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Email: flaviacabral072@gmail.com

[5] Centro Universitário de Excelência UNEX, Curso de Farmácia, Feira de Santana, Bahia, Brasil.Email: micaeleads@gmail.com

[6] Centro Universitário de Excelência UNEX, Professora Orientadora, Feira de Santana, Bahia, Brasil.Email: irlane.figueredo@ftc.edu.br

PALAVRAS-CHAVES

Amamentação, Puérpera, Saúde Materno - Infantil, Pós-parto.

ABSTRACT

There are countless difficulties faced by postpartum women during the breastfeeding period, this is due to several factors, such as psycho-emotional problems, pain during breastfeeding, beliefs regarding insufficient milk production, difficulty in latching on or even in the correct positioning of the baby, all of these issues are associated with a lack of correct guidance and can lead to many difficulties in the breastfeeding process. **Objective:** Carrying out this study will contribute to the existing literature on breastfeeding, evaluating the challenges faced by mothers in the adaptation period. **Methods**: The following work refers to an integrative literature review, using the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Virtual Health Library (BVS). Through the use of keywords, 18 articles were found, and after excluding those that did not meet the study criteria, 7 articles were selected for the analysis. **Results**: The studies identified that the adaptation period to breastfeeding during the postpartum phase is characterized by a range of challenges. These challenges include difficulties related to proper positioning and latch, the baby's swallowing, and low milk production, as well as more restrictive factors such as the lack of a support network. Additionally, sociodemographic aspects, such as high school completion and access to information, also play an important role in this process. **Conclusion**: It can be concluded that the difficulties encountered are preventable, as are the factors contributing to their emergence. It is believed that this occurs due to gaps in the healthcare routines of local services or the difficulty that pregnant women have in understanding the guidance provided by healthcare professionals during prenatal care. It is essential to provide proper training for healthcare professionals to emphasize the importance of breastfeeding, as well as to establish a support network consisting of family members and qualified professionals. Additionally, it is important to raise awareness about the relevance of breastfeeding throughout pregnancy and the postpartum period.

KEYWORDS

Breastfeeding, Postpartum Woman, Maternal and Child Health, Postpartum.

1 INTRODUÇÃO

O Aleitamento Materno Exclusivo (AME) é considerado o alimento mais completo e adequado para o bebê durante os primeiros seis meses de vida, por ser abundante em vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e água. Esses componentes são essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança. Após esse período, para atender às demandas nutricionais dos lactentes, a alimentação complementar deve ser introduzida, mantendo-se a amamentação até os dois anos ou mais. O Aleitamento Materno (AM), incluído como uma das prioridades dos Objetivos do Milênio, é reconhecido como a estratégia mais eficaz na prevenção da morbidade e mortalidade infantil, além de promover o bem-estar físico e psicológico tanto do bebê quanto da mãe (Amaral *et. al.,* 2018).

Apesar de sua importância, inúmeros são os desafios para a mulher durante o período da amamentação, dentre eles a dificuldade de manter a amamentação contínua e adequada nos primeiros dias de vida do bebê. Esses desafios são complexos e multidimensionais, afetando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional da mãe, esses fatores podem ter como causa, a falta de apoio emocional, más influências vindas de terceiros como parentes, amigos e falas negativas que apontam a facilidade em amamentar e o corpo perfeito durante este período. A mãe também pode

estar passando por dor, trauma mamilar, ou doenças psicológicas como a depressão pós-parto (Lima; Almeida, 2020).

A causa de sofrimento e ansiedade mais apontada pelos autores Amaral *et. al.,* (2015); Lima e Almeida (2020), foi o trauma mamilar, que pode fazer com que a criança seja amamentada menos vezes, devido às dores que a mulher apresenta. Os fatores psicossociais que trazem um conjunto de sentimentos preocupantes à parte psicológica da parturiente, a situação nutricional e de satisfação da criança, estilo de vida e condição de saúde da mulher, também são abordados como principais pontos dessas dificuldades (Carreiro *et al.,* 2018; Lima; Almeida, 2020; Soares; Lima; Lopes, 2023).

No que se refere ao incentivo e atuação profissional, os artigos evidenciaram que há necessidade de capacitação profissional valorizando a prática da amamentação, como também são necessários a rede de apoio da família, profissionais de saúde aptos e a conscientização sobre a importância da amamentação durante todo o período gravídico-puerperal (Caires *et al.*, 2023; Lima; Almeida, 2020; Nepomuceno; Medeiros; Salin, 2021).

No estudo de campo de Nepomuceno, Medeiros e Salin (2021), realizado no Alojamento Conjunto em uma Maternidade de Porto Velho/RO, no ano de 2021, com 15 puérperas primíparas, com uso da técnica entrevista com roteiro semiestruturado, evidenciou mediantes as falas, que as puérperas não receberam de forma satisfatória durante o pré-natal as informações necessárias sobre a amamentação, apresentaram dificuldades, onde a maioria relatou e caracterizou o momento como difícil e doloroso, um dos pontos levantados seria a pega incorreta e fissuras mamárias, e as mesmas, não souberam esclarecer os benefícios desta prática. Contudo, se não houver um suporte emocional e um auxílio a essas mães, pode se caracterizar um dos motivos para desistência da amamentação após alta.

A relevância social da pesquisa repercutiu diretamente no bem-estar da mãe e do bebê, dado que a primeira experiência com a amamentação pode influenciar a decisão da mãe de continuar ou interromper a prática, seja pelo fato dela estar passando pelo processo de dor, trauma mamilar, ou por fatores psicológicos. Além disso, é preciso evidencia-se que os desafios pós-parto também podem estar relacionados com o acesso a recursos como consultas com profissionais de saúde e grupos de apoio à amamentação. Para mais, vale salientar que amamentar pode trazer benefícios financeiros para as famílias e para o sistema de saúde, já que ajuda a reduzir a ocorrência de doenças tanto em bebês quanto em mães. No entanto, os desafios que as mulheres enfrentam nesse período podem afetar diretamente essas economias.

A relevância assistencial dessa pesquisa está diretamente relacionada à qualidade do cuidado prestado a essas mulheres e seus bebês. Entender a experiência das puérperas com o aleitamento materno e suas principais preocupações e desafios permite que os profissionais de saúde ofereçam informações e orientações às lactantes desde o pré natal até o período de adaptação ao aleitamento materno. É de fundamental importância que a mulher tenha participação na rede de apoio para reduzir suas incertezas. A equipe multidisciplinar tem relevante função no auxílio, e neste contexto, o enfermeiro está ligado diretamente, dando orientações sobre todo o processo que a mulher irá passar no período da gestação e no puerpério, o farmacêutico, prestando orientações sobre quais medicamentos são ou não indicados para lactentes e também os cuidados que ela deve ter ao utilizá-los, o nutricionista que irá esclarecer sobre a importância da amamentação e da doação do leite materno e um psicólogo para ajudá-las quanto aos fatores emocionais envolvidos na amamentação.

Estudar a percepção da puérpera frente a esses desafios, pode lançar luz sobre a relevância teórica acerca da importância do suporte social durante o período pós-parto e como ele influencia a adaptação ao aleitamento materno, contribuindo para teorias sobre o impacto do ambiente social na saúde materna e infantil. A relevância teórica do tema reside na capacidade de gerar novos conhecimentos sobre as experiências maternas, influenciar

práticas de saúde, promover uma abordagem mais abrangente do aleitamento materno e contribuir para um diálogo interdisciplinar que pode avançar no campo de estudo.

Nesse contexto, esta pesquisa partiu do seguinte questionamento: quais os desafios enfrentados pela puérpera no período de adaptação ao aleitamento materno?

Este estudo objetiva avaliar os desafios enfrentados pelas mães no período de adaptação ao aleitamento materno. A pesquisa pode contribuir para a elaboração de estratégias eficazes para ajudar as mães a superar os desafios do aleitamento materno, melhorar a qualidade do atendimento prestado a elas e incentivar acadêmicos e profissionais da área da saúde a promover ações que possam ampliar o conhecimento das gestantes sobre a importância do aleitamento materno.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para elaboração da presente revisão integrativa, as seguintes etapas foram percorridas: formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados, apresentação dos dados. A busca bibliográfica foi realizada no período de março a outubro de 2024, nas bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): “aleitamento materno”, “puérpera”, “desafios”, “período pós-parto”.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para seleção dos artigos: terem sido publicados entre os anos de 2018 até 2023, que abordassem as dificuldades da efetivação do aleitamento materno durante o período do puerpério. Foram definidos como critérios de exclusão, os artigos com publicação maior que cinco anos; artigos de revisão; dissertação e monografia. A busca foi realizada avaliando os títulos e resumos, excluindo estudos duplicados e que abordassem o processo de aleitamento além do período puerperal.

Foram encontrados 18 artigos, dos quais 7 foram escolhidos para fazer parte do estudo, pois estavam relacionados à temática e contemplavam os critérios de inclusão. Os estudos foram analisados por meio de um quadro que coletou autor, título, metodologia, resultados e conclusão, elaborado no word, conforme demonstrado no quadro 1.

3 RESULTADOS

Foram selecionados 7 estudos**,** que possuem dentro de sua temática alguns pontos abordando os desafios e a percepção da puérpera na prática do aleitamento materno (Lima; Almeida, 2020; Francisco *et al.,* 2019). Todos citam os benefícios do aleitamento materno para a mãe e o bebê, e a importância de orientações da equipe multidisciplinar quanto ao aleitamento materno (Amaral, *et al.,* 2018; Caires *et al.,* 2023; Sousa *et. al.,* 2023; Carreiro, *et al.*, 2018; Francisco *et al*., 2019; Lima; Almeida, 2020; Nepomuceno; Medeiros; Salin, 2021). Conforme demonstrado no quadro 1.

Quadro 1: Principais achados da literatura sobre as dificuldades da amamentação do aleitamento materno exclusivo enfrentadas pelas puérperas.

AUTORES/ ANO/ IDIOMA/ PAÍS	TÍTULO	OBJETIVOS	MÉTODOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Carreiro *et al.*, 2018 Português Brasil	Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação.	Identificar as principais dificuldades da mãe e da criança com aleitamento materno.	Pesquisa transversal retrospectiva criada no Centro Ana Abrão - O serviço oferece atendimento para as mulheres que tiveram parto no Hospital Universitário da UNIFESP. Foram utilizados 1608 prontuários, entre os anos de 2004 a 2016.	Houve associação entre o tipo de aleitamento materno na consulta e algumas variáveis como: escolaridade materna, situação conjugal, experiência prévia com aleitamento materno, tipo de mamilos, percepção materna da quantidade de leite, uso de chupeta, posição da mãe e do bebê no AM, sucção da criança na mama e deglutição.	Cerca de 72,6% das mulheres praticaram o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 30 dias após o parto. Houve associação significativa entre essa prática e dificuldades relacionadas à percepção da quantidade de leite, mamas cheias, vazamento de leite, extração manual, além de adequação no posicionamento, preensão, sucção e deglutição da criança.
Sousa *et al.,* 2023 Português Brasil	As dificuldades na amamentação de recém - nascidos: análise quanto à via de parto.	Identificar comportamentos indicativos de dificuldades maternas e neonatais relacionadas à amamentação considerando a via de parto.	Pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, a amostra consistiu em 240 pares de mãe e bebê, selecionados por meio de amostragem aleatória simples. Os dados foram coletados por meio de um instrumento de observação e avaliação da amamentação.	O estudo revelou uma alta incidência (14,2%) das participantes que apresentaram comportamentos sugestivos de dificuldades, sendo os comportamentos de "posição" e "sucção" os mais comuns.	Foi possível reconhecer comportamentos que indicam dificuldades durante a amamentação, o que ajuda a população ao promover reflexões e oferecer suporte para os profissionais de saúde na promoção e incentivo ao aleitamento materno.
Francisco *et al.,* 2019 Português Brasil	Percepção das gestantes acerca do aleitamento materno exclusivo em uma Estratégia de Saúde da Família na cidade de Icó –Ceará.	Este trabalho visa analisar os conhecimentos que as gestantes têm sobre o aleitamento materno exclusivo.	Pesquisa exploratória, descritiva de abordagem qualitativa. Foram entrevistadas 08 gestantes que preenchiam os pré-requisitos para participar da amostra deste trabalho nos arredores da Estratégia de Saúde da Família no município de Icó – CE.	Nota-se, na fala das entrevistadas, que não foi fornecido pela equipe multidisciplinar orientações sobre o processo de aleitamento. Percebe-se também a importância do incentivo ao aleitamento materno para evitar o desmame precoce.	A maioria das mães demonstraram insatisfação com o apoio recebido por parte dos profissionais durante o período de amamentação, elas acreditam que isso pode atrapalhar o aleitamento materno exclusivo.
Amaral *et al.,* 2018. Português Brasil	Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes.	Identificar os fatores que podem influenciar as nutrizes na interrupção do aleitamento materno durante os primeiros seis meses de vida do lactente.	Pesquisa descritiva, exploratória, qualitativa. As informações foram coletadas por meio de entrevista semiestruturada com 14 mulheres que estavam em aleitamento materno e realizaram pré-natal em Unidades Básicas de Saúde da Família no município de Campina Grande-PB.	Algumas dificuldades relatadas: crença na produção de pouco leite ou leite fraco, dificuldade de pega da mama e diversas intercorrências mamárias no pós-parto.	Fatores que influenciam a interrupção do aleitamento materno: Pouco conhecimento das nutrizes em relação ao vínculo afetivo do binômio, à redução dos gastos da família com a alimentação da criança e ao risco de hemorragias no pós-parto.
Caires, *et al.,* 2023. Português Brasil	PROAMAMENTA: Promovendo a Amamentação e a Saúde Mental na Maternidade Durante a Pandemia da Covid-19.	Relatar as atividades desenvolvidas por alunos de Enfermagem e Psicologia na execução de um projeto de extensão sobre importância do aleitamento materno, com atuação remota durante a pandemia do vírus COVID-19.	O texto apresenta um estudo descritivo. O projeto realiza atividades de orientação sobre a importância da amamentação para puérperas internadas em uma maternidade pública em Catalão, Goiás.	O projeto ampliou seu alcance online com redes sociais a partir de 2020, criando 110 posts e 5 lives sobre temas como amamentação e Covid-19, além de distribuir mil cartilhas e vídeos informativos. Embora a pandemia tenha limitado o contato presencial e o suporte psicológico às puérperas, o uso das redes sociais permitiu alcançar um público mais amplo, inclusive lactantes de outras cidades, oferecendo	A pesquisa mostrou que o projeto de extensão atingiu seu objetivo de instruir os alunos sobre a amamentação. A inserção na comunidade e os feedbacks positivos fortaleceram o projeto.

				orientação durante o isolamento. O projeto foi reconhecido em 2020 com uma menção honrosa, e em 2021 realizou seu primeiro evento online, conectando alunos e profissionais de saúde.	
Lima; Almeida 2020. Português Brasil	Aleitamento materno: Desafios enfrentados pela parturiente no processo de amamentação.	Analisar os fatores que interferem na prática do aleitamento materno ao binômio mãe-filho.	Metodologia exploratória de caráter transversal, com abordagem quantitativa e descritiva e pesquisa de campo com abordagem dedutiva do problema. A pesquisa foi realizada com 15 mulheres, mães com idade variável de 15 e ou superior a 39 anos.	A maioria das mulheres entrevistadas descreveu ter tido alguma dificuldade para amamentar como, dor, as feridas e sangramento nos seios, dificuldade com a pega, pouco leite, não ter bico no peito. Algumas afirmam não ter recebido apoio para amamentar, no entanto 90,5% das mulheres afirmam ter recebido apoio e incentivo para amamentar, esse incentivo veio através de enfermeiros (as), centro de saúde, família, e do próprio filho recém-nascido.	Compreende-se que cada mulher entrevistada poderá diretamente se beneficiar com o acesso às informações e orientações da importância do aleitamento materno, o aumento do seu interesse em priorizar a amamentação, aumento da qualidade de vida dela e de seu filho, além disso a mãe se tornará a partir das informações e orientações recebidas uma multiplicadora de orientações essenciais de cuidados de uma amamentação adequada.
Nepomuceno; Medeiros; Salin, 2021. Português Brasil	Amamentação: dificuldades enfrentadas pelas puérperas primíparas no alojamento conjunto	Avaliar as dificuldades enfrentadas pelas puérperas primíparas no processo de amamentação.	Pesquisa de campo com escopo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada na Maternidade Municipal Mãe Esperança com 15 puérperas primíparas, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, com uso da técnica entrevista com roteiro semiestruturado.	Mediante as falas, foi possível identificar que as puérperas não receberam de forma satisfatória durante o pré-natal as informações necessárias sobre a amamentação, apresentaram dificuldades e não souberam esclarecer os benefícios desta prática.	Faz-se necessário adotar medidas que promovam educação em saúde desde o pré-natal, aproveitando o momento para orientar não somente sobre a gestação, como também a fase puerperal para que diminuam as chances do desmame precoce.

Em relação às dificuldades no processo de amamentação no puerpério, foi observado no estudo de Francisco *et al.*, (2019), que muitas gestantes apresentavam ensino fundamental incompleto, o que pode indicar uma baixa instrução materna. Esse aspecto é relevante, pois mães com maior escolaridade tendem a ter melhores resultados em relação à duração e manutenção da amamentação. As entrevistadas destacaram a importância de um bom atendimento nos Centros de Saúde, tanto para incentivar o aleitamento materno quanto para garantir que os profissionais de saúde estejam devidamente capacitados, assegurando um atendimento mais humanizado. Assim, como afirma a pesquisa de Francisco *et al.,* (2019), a falta de informação, tanto das gestantes quanto da sociedade, pode impactar negativamente a duração da amamentação, levando ao desmame precoce.

Diante do exposto, Sousa *et al.*, (2023) identificaram, em um estudo quantitativo, que as principais dificuldades para o sucesso do aleitamento materno estavam relacionadas à posição da mãe e à sucção adequada do bebê. Relatos como "mãe com ombros tensos" e "bebê com boca quase fechada" evidenciam como a posição inadequada pode interferir na extração do leite, resultando em fissuras mamilares. A alta prevalência dessas fissuras sugere que a falta de orientação sobre a pega correta é um problema recorrente, o que pode causar dor e desconforto às mães.

Ademais, Amaral *et al.*, (2018) enfatizam que, embora os benefícios do aleitamento materno para a saúde do bebê sejam amplamente divulgados, as puérperas muitas vezes não valorizam os benefícios econômicos e emocionais da amamentação. Fatores como a dificuldade na pega e no posicionamento do bebê são frequentemente exacerbados pelo uso de bicos artificiais ou mamadeiras, bem como pela crença na produção insuficiente de leite, especialmente nos primeiros dias. Essa falta de conhecimento torna ainda mais crucial o papel dos profissionais de saúde na promoção de ações educativas que esclareçam a prática correta da amamentação.

A pandemia de Covid-19, como destacado por Caires *et al.*, (2023), trouxe desafios adicionais para o processo de amamentação. O isolamento social e as restrições nos serviços de saúde limitaram o acesso das mães à orientação e apoio profissional. Esse cenário gerou sentimento de insegurança e ansiedade, uma vez que muitas mães relataram não ter o suporte necessário para enfrentar dificuldades como dores e fissuras.

Ademais, ainda no estudo de Caires *et al.,* (2023), observou-se que 54,4% das participantes não tinham experiência prévia e 58,5% não realizaram contato precoce pele a pele com seus filhos. Embora quase 80% considerassem normal ou excessiva a quantidade de leite que produziam, muitos enfrentaram dificuldades na amamentação. Carreiro *et al*., (2018), corroboram essa análise, revelando que a maioria das puérperas não tinha experiência anterior e que a percepção de baixa produção de leite estava associada a dificuldades no aleitamento.

No que diz respeito às características sociodemográficas, Carreiro *et al.*, (2018), apontaram que mulheres que amamentavam apresentavam maior escolaridade e uma situação conjugal estável, além de maior percepção de que a quantidade de leite era adequada. Crianças em aleitamento materno exclusivo apresentaram menor média de idade e um menor percentual de uso de chupeta, o que sugere que fatores como posicionamento correto e experiência prévia são cruciais para o sucesso da amamentação.

4 DISCUSSÃO

Esta pesquisa identificou as dificuldades da mãe e da criança associadas ao período de adaptação ao aleitamento materno. Os resultados apontaram que as dificuldades relacionadas à produção do leite: percepção materna de baixa produção láctea, mamas flácidas antes das mamadas, mastites e mamas ingurgitadas foram associadas às

principais dificuldades. (Carreiro *et al.,* 2018). No que diz respeito às dificuldades durante a amamentação, fatores como o posicionamento inadequado da mãe e do bebê, além de problemas na pega, na sucção e na deglutição por parte da criança, também foram associados a maiores desafios nesse período (Sousa *et al.,* 2023).

O estudo de Santos *et al*., (2023), traz um alerta para a equipe multiprofissional, em relação a baixa percepção da produção de leite, fator relevante na pesquisa de Amaral *et., al* (2018), enfermeiros, médicos obstetras, pediatras, nutricionistas que estarão presentes no cuidado da puérpera enquanto internada, de orienta-lá sobre a lactogênese 2, mais conhecida como apojadura, fase em que se é normal a demora da descida do leite ou pouco leite produzido, momento de ansiedade e insegurança e que se faz muito importante a assistência prestada.

Além dos desafios enfrentados, fatores sociodemográficos da mãe também influenciam no sucesso do aleitamento materno. Entre esses fatores estão o nível de escolaridade da mãe, sua rede de apoio e idade. Da mesma forma, aspectos obstétricos, como a experiência anterior com amamentação, conhecimento e informação, o contato precoce pele a pele, também exercem influência (Francisco *et al.,* 2019; Nepomuceno; Medeiros; Salin, 2021).

Na revisão integrada de literatura realizada por Soares *et al.,* (2023), foram identificados desafios comuns enfrentados pelas puérperas, como desconfortos, dor nas mamas e dificuldades na amamentação, frequentemente associados a problemas como mamilos doloridos, fissuras, fadiga e dores nas costas. O estudo de Lima e Almeida (2020), corroborou esses achados, revelando que, embora 90,5% das mulheres tenham recebido apoio na amamentação, ainda enfrentam dificuldades consideráveis.

Complementando essa análise, Rodrigues *et al*., (2021), conduziram um estudo na Unidade Básica de Saúde da Sacramenta, em Belém, com 20 puérperas primíparas, e encontraram que muitas relataram dificuldades significativas, especialmente lesões mamárias. A falta de informações sobre a pega correta do bebê emergiu como um obstáculo crucial, revelando a necessidade de uma educação mais eficaz sobre a amamentação. De fato, 42,3% das participantes não receberam orientação sobre aleitamento materno durante o pré-natal, enquanto 56,4% não foram informadas na maternidade sobre a importância desse ato.

Essa carência de informação também foi refletida em estudos de Francisco *et al.*, (2019); Nepomuceno, Medeiros e Salin (2021), que evidenciaram a falta de esclarecimento sobre os benefícios da amamentação e a necessidade de uma maior atenção dos profissionais de saúde na Atenção Primária. Assim, a orientação adequada pode ser fundamental para melhorar a experiência das puérperas e a saúde dos recém-nascidos.

Além disso, o estudo de Sousa *et al.,* (2023), identificou que a posição inadequada da mãe e a sucção deficiente do bebê são obstáculos comuns à amamentação bem-sucedida. Problemas físicos, como "mãe com ombros tensos" e "bebê com boca quase fechada", refletem não apenas as dificuldades práticas, mas também a necessidade de suporte técnico e emocional.

Essas dificuldades são ressaltadas por Santos *et al.,* (2023), que enfatizam a frequência de problemas na pega e na sucção, sugerindo que o desconforto experimentado pelas mães nos primeiros dias é uma realidade que demanda atenção. A dor e as fissuras não apenas afetam a saúde física, mas também o bem-estar emocional das mães, elevando a probabilidade de desistência da amamentação.

Por outro lado, a pesquisa de Amaral *et al.,* (2018), indicou que o pouco conhecimento sobre o vínculo afetivo que a amamentação pode contribuir para a interrupção precoce desse processo. Em contrapartida, Bartoli, Poplaski e Balotin (2019), apontaram que, embora enfrentem dificuldades, muitas mães reconhecem que a amamentação fortalece a relação com o filho e superam as dificuldades iniciais.

O impacto da pandemia de Covid-19 na amamentação também foi explorado por Caires *et al.,* (2023) e Silva *et al.,* (2020), que destacaram a insegurança e a ansiedade das puérperas devido à falta de apoio presencial. O estudo PROAMAMENTA confirmou que muitas mulheres em situação de vulnerabilidade se sentiam desamparadas, evidenciando a necessidade de redes de apoio que tradicionalmente orientam e incentivam a amamentação.

Entretanto, as adaptações criativas emergiram como respostas a esses desafios. O uso de plataformas digitais para fornecer orientação e suporte às mães se mostrou eficaz, permitindo acesso a informações que antes não estavam disponíveis. Caires *et al.,* (2023), destacaram a importância dos grupos de apoio virtuais, que possibilitaram o compartilhamento de experiências e a construção de uma rede de suporte, mesmo em tempos de crise.

No que diz respeito ao desmame precoce, Carreiro *et al.,* (2018), associaram dificuldades na amamentação a variáveis como a baixa produção de leite e o posicionamento inadequado durante as mamadas. Esses fatores, juntamente com questões sociodemográficas e obstétricas, foram identificados como contribuintes para a interrupção precoce do aleitamento. Essas conclusões atestam dados da literatura, que indicam que a baixa produção láctea é uma dificuldade comum, frequentemente percebida pelas mães ao notarem o choro frequente do bebê. Isso leva alguns a recorrerem a fórmulas infantis, interferindo na satisfação alimentar e provocando problemas como ingurgitamento mamário e lesões, culminando no desmame.

Assim, é evidente que a amamentação é um processo complexo, repleto de fatores interconectados que impactam tanto a mãe quanto o bebê. Essa fase crucial da maternidade exige uma abordagem holística que reconheça não apenas as dificuldades práticas, como problemas de pega e produção de leite, mas também os aspectos emocionais e sociais que influenciam essa experiência.

5 CONCLUSÃO

Tomando como base o objetivo do estudo, no qual foi avaliar na literatura científica os desafios enfrentados pelas mães no período de adaptação ao aleitamento, identificou-se a partir da análise dos artigos, que as dificuldades apresentadas são preveníveis, tal como os fatores que contribuem como o surgimento das mesmas. Acredita-se que seja devido às falhas nas rotinas assistenciais dos serviços de saúde locais ou dificuldades da gestante em compreender as orientações dos profissionais de saúde durante o pré-natal.

Esses desafios não apenas interferem na capacidade de estabelecer uma amamentação eficaz, mas também podem impactar a relação mãe-bebê e o desenvolvimento saudável da criança. Portanto, é essencial que as intervenções de saúde sejam direcionadas para oferecer apoio emocional, orientações práticas e estratégias que visem a superação desses obstáculos.

Além disso, é fundamental promover campanhas de conscientização sobre a importância do aleitamento materno e criar redes de apoio que incluam profissionais de saúde, familiares e grupos comunitários. A promoção de um ambiente acolhedor e informativo pode facilitar a adaptação das puérperas, contribuindo para um aleitamento materno bem-sucedido e, consequentemente, para a saúde e bem-estar de mães e bebês.

A implementação de programas educativos com profissionais capacitados e a humanização do atendimento nos Centros de Saúde são cruciais para fortalecer a prática do aleitamento materno. Esses programas devem abordar não apenas os aspectos técnicos da amamentação, mas também os benefícios emocionais e econômicos que essa prática proporciona, promovendo um ambiente de apoio que capacite as mães a superar as barreiras encontradas. A rede de apoio familiar também é um fator de extrema importância.

Portanto, a educação e o suporte são fundamentais para garantir que mais mães possam vivenciar a amamentação de maneira positiva e duradoura.

A importância de estudos como este, são fundamentais para sensibilizar a sociedade e os profissionais de saúde sobre a importância do aleitamento materno exclusivo e a necessidade de proporcionar um ambiente favorável para as mães e seus bebês durante o período puerperal. Eles contribuem para a formação de uma rede de apoio sólida e para a melhoria da saúde pública, com benefícios a longo prazo tanto para a mãe quanto para a criança.

6 REFERÊNCIAS

AMARAL, L. J. X. *et al*. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes. **Rev Gaúcha Enferm,** v. 36, n. spe, p. 127-134, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/GLNtrQ44qJvTGyGvYvNPBvf/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 11 de mai. 2024.

BORTOLI, C. D. F. C., POPLASKI, J. F.; BALOTIN, P. R. A amamentação na voz de puérperas primíparas. **Enfermagem em foco**, v. 10, n. 3, 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1843/574>Acesso em: 21 set. 2024.

CAIRES, T. L. G. *et al.* Proamamenta: Promovendo a amamentação e a saúde mental na maternidade durante a pandemia da covid-19. **Expressa Extensão.** ISSN 2358-8195, v. 28, n. 2, p. 152-157, MAI-AGO, 2023. Disponível em:<https://revistas.ufpel.edu.br/index.php/expressa/article/view/6556>. Acesso em: 16 mar. 2024.

CARREIRO, J. de A. *et al*. Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, p. 430-438, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/VpgWqMNCRFF5vLVJvFfPSXz/#>. Acesso em: 15 de mar. 2024.

FRANCISCO, M. B. de S. *et al.* Percepção das gestantes acerca do aleitamento materno exclusivo em uma Estratégia de Saúde da Família na cidade de Icó –Ceará. **Id on Line Rev. Mult. Psic**. V.13, N.47, p. 383-396, Outubro/2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2026>. Acesso em: 16 mar. 2024.

LIMA, E. C. de A.; ALMEIDA, É. J. R de. Aleitamento materno: Desafios enfrentados pela parturiente no processo de amamentação. **Braz. J. of Develop. Curitiba**, v.6, n.11, p. 87188-87218, nov.2020 Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19741/15820>. Acesso: 11 de mai. 2024.

NEPOMUCENO, Í. C. F. da Cunha; MEDEIROS, E. S; SALIN, A. B. Amamentação: dificuldades enfrentadas pelas puérperas primíparas no alojamento conjunto**. Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/356424639_Amamentacao_dificuldades_enfrentadas_pelas_puerperas_primiparas_no_alojamento_conjunto>. Acesso em: 27 mai. 2024.

RODRIGUES, G. M. M. *et. al.* Desafios apresentados por primíparas frente ao processo de amamentação. **Revista Nursing.** 24(281): 6270-6279, out.-2021. Disponível em:< https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1343956>. Acesso em: 14 out. 2024.

SANTOS, B. O de M. F. *et al.* Dificuldades com amamentação e sua relação com a prática alimentar na alta hospitalar. **Rev. enferm**. UERJ 1º de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/73485>. Acesso em: 15 out. 2024.

SILVA, C. F. *et al.* Implicações da pandemia da COVID-19 no aleitamento materno e na promoção da saúde: percepções das lactantes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 2183-2192, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DCXsSytH3yDG9TyWFD8rdqm/#> Acesso em: 25 set. 2024.

SOARES, S. J. de S.; DE LIMA, L. K. S.; LOPES, G. de S. **Desafios enfrentados pelas puérperas no período pós-parto**. **Revista Contemporânea**, *[S. l.]*, v. 3, n. 11, p. 24026–24049, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-198. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2405>. Acesso em: 16 mar. 2024.

SOUSA, K. de. *et al.* As dificuldades na amamentação de recém-nascidos: análise quanto à via de parto**. Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás" Cândido Santiago"**, v. 9, p. 1-23 9d8, 2023. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/556> Acesso em 15 de out. 2024.