



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

MARIA ELIZIANE RODRIGUES DA SILVA

**PADRÃO ALIMENTAR DA NUTRIZ E INFLUÊNCIAS ALIMENTARES NO
PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA: Uma revisão de literatura**

ICÓ-CEARÁ
2021

MARIA ELIZIANE RODRIGUES DA SILVA

**PADRÃO ALIMENTAR DA NUTRIZ E INFLUÊNCIAS ALIMENTARES NO
PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA: Uma revisão de literatura**

Monografia submetida à disciplina de TCC II ao curso de Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Dr. José Geraldo de Alencar Santos Junior

ICÓ-CEARÁ
2021

MARIA ELIZIANE RODRIGUES DA SILVA

**PADRÃO ALIMENTAR DA NUTRIZ E INFLUÊNCIAS ALIMENTARES NO
PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA: Uma revisão de literatura**

Monografia submetida à disciplina de TCC II ao curso de Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

José Geraldo de Alencar Santos Junior

Prof. Dr. José Geraldo de Alencar Santos Júnior

Centro Universitário Vale do Salgado-UNIVS
(Orientador)

Maria Jacielma Alves de Melo Araújo

Prof. Esp. Maria Jacielma Alves de Melo Araújo

Centro Universitário Vale do Salgado-UNIVS
(Examinador 1)

Roberta Peixoto Vieira

Prof. Me. Roberta Peixoto Vieira

Centro Universitário Vale do Salgado-UNIVS
(Examinador 2)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, que sempre esteve ao meu lado me dando força, coragem, sabedoria e discernimento para continuar realizando os meus objetivos nos momentos que mais precisei, a minha família e amigos em especial minha mãe Eliane uma mulher guerreira e batalhadora que sempre lutou para o bem estar de seus filhos e netos, minha filha Maria Eduarda que sempre esteve comigo nos momentos bons e ruins, me incentivando a nunca desistir e sim sempre persistir, meus irmãos que de alguma forma contribuíram nesse sonho de forma direta ou indiretamente, agradeço gradativamente, por todo o apoio durante toda essa jornada da minha vida, e por acompanhar todo o meu desenvolvimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar ao Autor da Existência, aquele que é digno de toda honra e toda a glória aqui na terra e no céu, aquele que permite que todas as coisas se concretizem, nosso único e verdadeiro **Deus**. Obrigado meu pai por ter me dado força, graça, ânimo, sabedoria para vencer os obstáculos, sem o SENHOR eu não estaria aqui concluindo essa etapa.

Minha mãe **Maria Eliane Rodrigues Silva**, mulher guerreira e batalhadora, que sempre esteve ali presente em nossas vidas nos apoiando, nos mostrando sempre o melhor caminho a seguir, meus irmãos Wellington e Emiliane, que me ajudaram de forma direta ou indiretamente, a minha tia Lucia que mora em São Paulo, que mesmo distante se faz presente no meu dia-a-dia, torcendo e vibrando em cada vitória que conquisto.

Agradecer a minha princesinha **Maria Eduarda Rodrigues da Silva**, pois ela sempre foi a razão que me motivou a correr sempre atrás dos meus sonhos e objetivos, obrigada filha por tanto, obrigada por sempre me apoiar, obrigada pela sua amizade fiel, mamãe te ama muito, e nós vamos muito além.

Não poderia deixar de citar aqui, a minha cunhada Socorro e a minha sobrinha Wenny, que me ajudaram no momento que mais precisei delas, e em nenhum momento elas me deram um não como resposta, sempre vou ser grata por tudo que vocês fizeram e faz por mim e pela minha filha Maria Eduarda.

Agradeço a meu irmão, primo e compadre Marcos Jonaty Rodrigues Belo e sua esposa Samara, pelo apoio, incentivo, pelas vezes que precisei de socorro e vocês estavam ali sempre me apoiando, obrigada pelo carinho, amor e o cuidado com o bem mais precioso que tenho que é a minha filha.

Não poderia deixar também de agradecer ao Professor José Geraldo de Alencar Santos Junior, professor esse responsável por me ajudar significativamente na construção dos resultados desta pesquisa, que ofereceu o seu tempo, sua disponibilidade, sua inteligência, seu conhecimento imenso e sua paciência, para que eu pudesse desenvolver esse trabalho.

Gratidão a todos os meus colegas de sala, em especial Jessica, Thatyana, Aline, Neide, Thayná, Jeruzia e Polliana pelos dias de descontração ao qual passamos juntas nessa trajetória de nossas vidas, tenho um grande apreço, carinho e gratidão imensos, por cada uma de vocês, pois sem vocês esses cinco anos teriam sido diferentes e com certeza não teriam sido fáceis de passar.

Não poderia deixar de agradecer também a duas pessoa que conheci e que fez toda a diferença em minha vida pessoal e profissional, que sempre me apoiou e incentivou a ir além

dos meus objetivos, me mostrou que os dias são curtos e que devemos sempre viver o hoje, pois o amanhã só pertence a DEUS, elas terão sempre um lugarzinho especial em meu coração e quero levar essa amizade que foi se cultivando dia após dia para toda a minha vida. Obrigada **Lucenir e Fernanda**, vocês me ensinaram que a vida é única, que devemos amar, abraçar, agradecer, ajudar no hoje, pois o amanhã pode ser tarde demais, meu sentimento é só de gratidão por tudo que fizeram por mim. Admiro muito vocês, pelo cuidado com os pacientes e com todos da equipe. Aqui fica minha imensa gratidão a toda família São Geraldo, que aprendi o quão importante é o tratamento humanizado com o ser humano, aprendi também que a equipe unida, o trabalho se torna mais prazeroso, e tudo que se faz flui.

Agradeço a todo o corpo docente do curso por me direcionar sempre aos melhores níveis de conhecimento, no processo da minha formação profissional. Fica aqui a análise que sozinho não somos ninguém, para que possamos conquistar nossos sonhos é necessário que existam outras pessoas contribuindo para escrever cada capítulo da história de nossas vidas. É formidável que tenhamos: Força, foco e Fé. Enfim, a todos que não mencionei, mas que se cruzaram comigo sou grata, pois todos eles me influenciaram a atingir o que hoje posso celebrar.

“Consagre ao senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem sucedidos.”

(Provérbios 16:3)

LISTA DE TABELAS

TABELA 1	Tipos de Aleitamento Materno e suas Classificações-----	14
TABELA 2	Tabela das seis etapas da RIL-----	16
TABELA 3	Busca inicial dos artigos com os DeCS nas bases de dados SCIELO e LILACS-----	17
TABELA 4	Fluxograma de separação dos estudos integrados da revisão integrativa—	18
TABELA 5	5 Caracterização dos estudos com número, título, ano, objetivo, método e resultados-----	20

LISTAS DE SIGLAS E/OU ABREVIATURAS

APS	Atenção Primária a Saúde
AME	Aleitamento Materno Exclusivo
APS	Atendimento Primário a Saúde
DeCS	Descritores em Ciência da Saúde
DR	Doutor
DM	Diabetes Mellitus
DMG	Diabetes Mellitus Gestacional
EAN	Educação Alimentar Nutricional
HÁ	Hipertensão Arterial
IHAC	Iniciativa Hospital Amigo da Criança
IMC	Índice de massa corpórea
IUBAAM	Iniciativa Unidade Básica Amiga da Amamentação
LILACS	Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde
ME	Mestre
NBCAL	Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNIAM	Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno
RIL	Revisão Integrativa da Literatura
RN	Recém-Nascido
SCIELO	Scientific Electronic Library online
SNG	Sonda Nasogastrica
TCC II	Trabalho de Conclusão de Curso II
UNIVS	Universidade Vale do Salgado
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
UTI	Unidade de Terapia Intensiva

RESUMO

SILVA, M. E. R. da. **PADRÃO ALIMENTAR DA NUTRIZ, É INFLUÊNCIAS ALIMENTARES NO PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA.** 2021, 44fls. Monografia (Bacharel em Enfermagem), Centro Universitário Vale do Salgado, Icó –CE, 2021.

Introdução: Padrão Alimentar da Nutriz, e influências na alimentação, no Período de Amamentação Exclusiva e fundamental para proporcionar um padrão de vida melhor para a mãe, e melhores condições para um desenvolvimento adequado do Recém-nascido no que diz respeito a uma qualidade na produção do leite materno, bem como a redução da obesidade materna. **Objetivo:** Discutir o padrão alimentar da nutriz, durante o período de amamentação exclusiva. **Metodologia:** Trata-se de um revisão integrativa de literatura, realizada por meio de seis fases, através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Aleitamento Materno, Alimentação da Mãe e Nutrição Materna, através das plataformas Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Foram selecionados em ambas as plataformas, 266 artigos, obedecendo os seguintes critérios de exclusão: 15 estudos que não aborde a temática proposta, 50 trabalhos internacionais devido ao idioma e os mesmo não se encontrarem traduzidos, 3 artigos duplicados e 3 repetidos. Estabelecendo como critérios de inclusão: Texto completo; em língua portuguesa; em formato de artigos científicos, publicados no período de 2017 a 2021. Inicialmente foram encontrados 266 artigos, após os critérios de inclusão ficaram 79 artigos, porém foram utilizados 08 por estar dentro da temática propostas. **Resultados e Discussões:** Os estudos sugerem, que as intervenções para nutriz, devem ser constituída, não só para a redução calórica da dieta, mas também para a qualidade dos alimentos consumidos e a frequência do consumo, com a junção da atividade física, pois a atividade física como estratégia de intervenção poderá melhorar, não só a aptidão física cardiorrespiratória, como também preservar a massa livre de gordura. Pois só a dieta não promove uma perda de peso efetiva se não for acompanhada de atividade física. Estudos mostram que, a nutrição materna hiperlipídica, pode induzir o desenvolvimento de hipertensão, resistência à insulina, dislipidemia e obesidade, para a mãe e o bebê na fase adulta. **Considerações Finais:** Observa-se que, uma alimentação adequada e saudável, composta de frutas, verduras, legumes, entre outros, é indiscutivelmente a melhor e mais completa alimentação para a mãe durante o período de lactação, gestacional e puerperal. É fundamental para o crescimento e desenvolvimento físico do bebê, e a diminuição do peso da nutriz nesse período, considerado um passo importante para o estilo de vida saudável da mulher, evitando agravos futuro. Os benefícios de uma alimentação balanceada não se limitam, uma vez que a mãe em sua recuperação pós-parto também é protegida de algumas patologias, ou problemas relacionados à lactação. Foi possível distinguir a importância das orientações, quanto a alimentação saudável e de qualidade, sendo fundamental para uma gestação sem riscos de agravos por síndromes metabólicas e hipertensivas, além do sobre peso e obesidade, impedindo o aumento dos níveis de mortalidade materna e fetal.

Palavras-chave: Aleitamento Materno, Alimentação da Mãe, Nutrição Materna

ABSTRACT

SILVA, M. E. R. da. ALIMENTARY PATTERN OF THE NURSING WOMAN, AND INFLUENCES IN THE PERIOD OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING. 2021, 44fls. Monograph (Bachelor in Nursing), Centro Universitário Vale do Salgado, Icó -CE, 2021.

Introduction: The Nutritional Pattern of the Nurturing Woman, and the influences on feeding during the Period of Exclusive Breastfeeding are fundamental to provide a better standard of living for the mother, and better conditions for an adequate development of the Newborn regarding the quality in the production of breast milk, as well as the reduction of maternal obesity. **Objective:** To discuss the feeding pattern of nursing mothers during the period of exclusive breastfeeding. **Methodology:** This is an integrative literature review, carried out in six phases, using the Descriptors in Health Sciences (DeCS): Breastfeeding, Mother Feeding and Maternal Nutrition, through the platforms Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) and Scientific Eletrone Librayoline (SCIELO). In both platforms, 266 articles were selected, obeying the following exclusion criteria: 15 studies that did not address the proposed theme, 50 international papers due to the language, 3 duplicate and 3 repeated articles. Establishing as inclusion criteria: Full-text; in Portuguese; in scientific article format, published from 2017 to 2021. Initially, 266 articles were found; after the inclusion criteria, 79 articles were found, but 08 articles were used because they were within the proposed theme. **Results and Discussions:** The studies suggest that interventions for nursing mothers should be constituted not only for calorie reduction in the diet, but also for the quality of food consumed and the frequency of consumption, with the addition of physical activity, because physical activity as an intervention strategy may improve not only cardiorespiratory fitness, but also preserve the fat free mass. Diet alone does not promote effective weight loss if it is not accompanied by physical activity. Studies show that hyperlipidic maternal nutrition may induce the development of hypertension, insulin resistance, dyslipidemia, and obesity for both mother and baby in adulthood. **Final Considerations:** It is observed that an adequate and healthy diet, consisting of fruits, vegetables, vegetables, among others, is arguably the best and most complete diet for the mother during the lactation, gestational and puerperal period. It is essential for the baby's physical growth and development, and the reduction of the nursing mother's weight during this period, considered an important step for a woman's healthy lifestyle, preventing future harm. The benefits of a balanced diet are not limited, as the mother in her postpartum recovery is also protected from some pathologies, or problems related to lactation. It was possible to distinguish the importance of guidelines, regarding healthy and quality food, being essential for a pregnancy without the risk of harm from metabolic and hypertensive syndromes, in addition to overweight and obesity, preventing the increase in maternal and fetal mortality levels.

Key words: Breastfeeding, Mother's Nutrition, Maternal Nutrition.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVOS	14
2.2	OBJETIVO GERAL.....	14
2.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3	REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1	NUTRIÇÃO NA LACTAÇÃO	15
3.1.1	Fatores que levam, a alterações no Comportamento Alimentar da Nutriz	16
3.2	ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO	17
3.2.1	Fisiologia da Lactação	18
3.2.2	Tipos de Aleitamento Materno	20
3.2.3	Fases do Aleitamento Materno	21
4	METODOLOGIA	22
4.1	TIPO DE ESTUDO	22
4.2	PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	23
4.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	24
4.4	ANÁLISES DOS DADOS	25
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
5.1	Fatores que Influenciam no ganho de peso, através do Comportamento Alimentar da Nutriz.....	28
5.2	Riscos Nutricionais, a partir das Mudanças no Comportamento Alimentar da Nutriz .	30
5.3	Aconselhamento Nutricional pelo Enfermeiro no Aleitamento Materno Exclusivo.....	32
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
	REFERÊNCIAS	36

1 INTRODUÇÃO

O ato de amamentar torna-se um apego prazeroso entre mãe e filho, que vem desenvolvendo um vínculo desde o período gestacional, portanto esse laço afetivo é um momento maravilhoso para ambos, pois torna-se saudável tanto para a nutriz quanto para o recém-nascido (RN). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o leite materno é de grande importância para o desenvolvimento infantil, devendo ser priorizado até os seis meses de vida de forma exclusiva, ou complementar por pelo menos até os dois anos de idade, seja ele direto da mama materna ou ordenha (BATISTA et al., 2017)

Embora o leite materno possua inúmeras vantagens, no Brasil ainda existem índices de amamentação muito baixos, sendo caracterizado aproximadamente em 60,7% nos primeiros trinta dias de nascido, diminuindo consideravelmente no decorrer dos meses (CAPUCHO et al., 2017).

No entanto, esta prática ainda está fora dos conceitos e idealizações, pois o desmame precoce está sendo influenciado por diversos fatores, como a falta de apoio à nutriz, introdução antecipada de alimentos complementares, falta de orientação às mães durante a gestação, puerpério e alimentação inadequada da lactante, interferindo significativamente no aleitamento materno exclusivo. Nesse sentido torna-se indispensável a busca de novas técnicas científicas em aleitamento e desenvolvimento materno-infantil (BATISTA et al., 2017).

Com isso, o Brasil tem colocado em prática ações que incentivam a promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, com o intuito de elevar os índices do aleitamento exclusivo e complementar no país, almejando acabar com o desmame precoce. Essa realidade é embasada por resultados de políticas públicas, envolvendo o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno (PNIAM), criado em 1981, e tem ajudado fundamentalmente as mães no momento da amamentação (AZEVEDO et al., 2015).

Nessa perspectiva, a Política Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno (PNIAM) é organizada de acordo com as seguintes estratégias:

Incentivo ao Aleitamento Materno na Atenção Básica - Rede Amamenta Brasil; Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC) e Método Canguru na atenção hospitalar; Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano; Proteção legal através da Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes (NBCAL); Ações de Mobilização Social através de campanhas e parcerias; Monitoramento das ações e práticas de aleitamento materno e, nos últimos anos, implantação da Iniciativa Unidade Básica Amiga da Amamentação (IUBAAM) (AZEVEDO et al., 2015).

A OMS e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) tem priorizado o apoio a promoção e proteção do aleitamento materno exclusivo, em que a nutriz consiga manter tal prática até os seis meses de vida do lactente. Assim o enfermeiro passa a ter um papel importante, por seu conhecimento técnico e científico relativo ao ato de amamentação, para orientar e auxiliar as lactantes (AMARAL et al., 2015).

De acordo com Azevedo et al., (2015), para uma prática de amamentação adequada e com segurança, é necessário que haja ações e cuidados assistenciais para a realização, produção, tratamento e prevenção de alguma gravidade no que diz respeito ao aleitamento materno e alimentação correta da nutriz.

Sabe-se que, durante o período de amamentação, as lactantes possuem alterações alimentares elevadas, interferindo nas necessidades nutricionais e fisiológicas, onde esse aumento poderá prejudicar a demanda da produção adequada do leite humano e recuperação da mãe no pós- parto. No entanto, ainda não há estudos que comprove a associação do estado nutricional da mãe com a composição do leite humano, pois são produzidos nutrientes do organismo da nutriz, que priorizam a formação dos componentes do leite (SANTOS, 2017)

Porém, as escolhas dos alimentos no período da amamentação são influenciados evidentemente por fatores culturais, sociais e socioeconômicos, onde cada família possui suas crenças e hábitos. Uma alimentação balanceada no período de amamentação, pode beneficiar tanto a nutriz como o lactente, no que se refere ao retorno do peso adequado da mãe quanto ao bebê com relação aos benefícios do leite materno (ALVES et al., 2018).

Diante do exposto, viu-se a necessidade de abordar sobre o Padrão alimentar da nutriz e influências alimentares durante o período de amamentação exclusiva, visto que é um assunto de fundamental importância, mas que o tema está em volta por tabus, e assim esse estudo tomou como base a seguinte pergunta norteadora: Quais os fatores que influenciam na alimentação das nutrizes durante o período de amamentação exclusiva? Pois, uma alimentação balanceada no período de amamentação, pode beneficiar tanto a nutriz como o lactente.

O presente estudo torna-se relevante para o meio social, e em especial as lactantes, gestantes e puérperas, para dar ênfase ao conhecimento da verdadeira importância do aleitamento materno, e alimentação adequada da mãe, destacando as ações do enfermeiro com os cuidados na amamentação, para o meio científico possibilita o surgimento de novas pesquisas dentro da temática e por fim para o meio acadêmico, onde ajudará no desenvolvimento de estratégias, direcionamento, enfrentamento e consciência do uso da temática abordada, com o intuito da melhoria do serviço prestado.

2 OBJETIVOS

2.2 OBJETIVO GERAL

- Discutir o padrão alimentar da nutriz e suas influências alimentares durante o período de amamentação exclusiva.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os principais fatores que influenciam no comportamento alimentar da nutriz;
- Discutir os riscos nutricionais da nutriz a partir das mudanças do comportamento alimentar;
- Destacar sobre o Aconselhamento Nutricional pelo Enfermeiro no Aleitamento Materno Exclusivo.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 NUTRIÇÃO NA LACTAÇÃO

Á alimentação em si, envolve indivíduos de diversas fases da vida, porém alguns estudos, enfatizam que no período de lactação ou puerperal, o ato de alimentar ou amamentar são envoltos por algumas proibições e crenças, sendo a lactação uma fase de mudanças físicas e psicológicas, que se inicia após o parto, onde a nutriz se encontra com o estado emocional elevado, priorizando as influências alimentares, interferindo na recuperação do peso, e no processo de aleitamento materno (MILANE et al., 2018).

Portanto, nutrição na lactação é de grande importância e está correlacionada com o bebê e a nutriz, e através do leite humano é realizado o fornecimento de componentes ao lactente, que são de alta relevância nutricional (GUINÉ, GOMES. 2015)

Porém, a realidade da alimentação vai além das questões nutricionais, havendo conjunções de fatores psicológicos, fisiológicos, socioculturais e socioeconômicos. Sabe-se que as práticas alimentares são situações que se caracterizam por sua alta complexidade. (PEREIRA, 2020).

Sendo assim, a alimentação da lactante faz parte de um grupo de conhecimento, que será acompanhado por profissionais da saúde, onde possuem um papel importante nas orientações adequadas dos alimentos que devem ser ingeridos corretamente por essas nutrizes, priorizando as qualidades e propriedades nutricionais da mesma, havendo alimentos que são indicados e contraindicados para essas mulheres em alguns momentos, que defini seu valor nutricional (TASSARA, 2020).

De acordo com a literatura, há um aumento considerável no consumo inadequado de alimentos ingeridos pelas nutrizes, caracterizados pelo grande teor de gorduras, açúcar e carboidratos, conduzindo ao elevado índice de doenças crônicas. E com isso, a equipe de Saúde vem trazendo motivações e incentivos para mudanças alimentares que tragam benefícios maternos, pois na lactação se busca priorizar a saúde da mãe e do bebê no que diz respeito a alimentação saudável, sendo que a prática alimentar pode ser interferida ou influenciada por outros fatores da sociedade (MILANE et al., 2018).

Com isso, uma nutrição inadequada da mãe no período de gestação e lactação, pode trazer malefícios maternos e fetais, como diabetes gestacional, hipertensão, anemias, e até mesmo no desenvolvimento inadequado do bebê (PEREIRA, 2020).

3.1.1 Fatores que levam, a alterações no Comportamento Alimentar da Nutriz

Durante a lactação a nutriz possui uma necessidade maior de nutrientes, comparado com o período gestacional, porque ambos contém a mesma necessidades de reposição de substancias que são adequadas ao leite materno. Pois, as mães que amamentam possui um teor energético bem mais aumentados, em comparação as lactantes que não amamentam (GUINE et al., 2015)

Portanto no período de amamentação, e indispensável a realização de orientações alimentares para as nutrizes, pois nesse momento, as mães se encontram mais fragilizadas e receptíveis referente a saúde de seus filhos e assim procuram assistência ao serviço de saúde. E com isso a equipe tem o dever de se atentar para a educação nutricional no aspecto quantitativo e qualitativo, enfatizando nas mudanças nutricionais, transformações biológicas, psicológicas e sociais que prejudica a saúde da mulher. Por isso a importância da avaliação concreta do estado nutricional durante o período puerperal. Entretanto a alimentação para ser introduzida com sucesso na lactação, a lactante precisa seguir rigorosamente uma alimentação saudável desde o início da gestação, pois e essencial para a produção e manutenção do leite (FALIVENE, 2020).

De acordo com a autora, dentre vários fatores que se relacionam direto ou indiretamente com a lactação, a dieta da nutriz, está relacionado evidentemente com as questões econômicas, sociais e culturais. Podendo assim, as lactantes se restringir de alimentos nutritivos e de importante relevância para seu consumo e conseqüentemente para o bem esta do bebê, com isso, uma alimentação adequada e importância para a nutriz, no período de lactação (OLIVEIRA et al., 2015)

Portanto, o consumo de algumas calorias por dia, pode ser desejável, dependendo do estado nutricional de cada lactante, pois uma alimentação que seja variada de alimentos nutritivos, pode ajudar na composição e na produção adequada do leite materno. Porém as orientações sobre a alimentação pode variar de mãe para mãe, pelo fato das condições em que se encontra cada nutriz ao acesso dos alimentos e hábitos culturais (BRASIL, 2015).

Segundo pesquisas literárias, pode existir algumas alterações na composição do leite materno em relação a mulheres acima de 35 anos, que são comparados com as mães mais jovens, por causa dos lipídios e hormônios, que são mais elevados nessas nutrizes, Segundo a autora, essas alterações ocorrem devido à idade materna, pela capacidade Biosintética da glândula mamaria, que traz menor volume de leite e maior concentração de nutrientes,

observado assim a maior probabilidade de aumento de gordura e de carboidratos no leite em nutriz acima de 35 anos (SILVA, LEIA.2018).

No Brasil, mulheres entre 18 e 34 anos consomem álcool consideravelmente, onde o uso do mesmo é prejudicial na lactação, e com isso reduz o volume do leite, alterando na sua composição, modificando o sabor e aroma, trazendo malefícios para a criança e consequentemente para a mãe, interferindo no desenvolvimento motor e cognitivo do bebê. Por isso, a (OMS) aconselha que as lactantes, amamentem seus filhos após duas horas do consumo de bebidas alcoólicas (SILVIA, LEIA, 2018).

Outro fator que prejudica na produção e consequentemente na composição do leite materno é que prevalece até os dias atuais, e o tabagismo onde possui várias substâncias prejudiciais tanto para a mãe como para o bebê, possui um teor prejudicial relevante na composição do leite materno, pois esses agentes tóxicos podem alterar hormônios e assim modificar a secreção do leite, ocorrendo a diminuição de gorduras nos primeiros meses de lactação, prejudicando a saúde do bebê, por isso a importância de orientar as mães, quanto ao uso do tabaco no período de amamentação (NAPIERALA et al., 2016).

3.2 ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

O aleitamento materno é um momento ao qual se estabelece sentimentos de amor, carinho, e que exige da mãe muita paciência e disponibilidade para o bebê, e assim tornando esse ato mais harmonioso e prazeroso, e um alimento rico em componentes nutricionais o suficiente para a composição adequada do leite, e o único capaz de suprir todas as necessidades fisiológicas, tem como vantagem o menor risco de infecções gastrintestinais, respiratórias, diminuindo assim a possibilidade de processos alérgicos nos primeiros meses de vida da criança (SANTOS, 2016).

Portanto o leite humano é a alimentação que consiste o mais adequado para crianças até os seis meses de nascido, podendo ser complementado a partir dos dois anos ou mais, prevalece desde o princípio, trazendo benefícios para o bebê e a mãe nos aspectos biológico, nutricional, imunológico, psicológico e econômico, melhorando o desenvolvimento da criança, no retorno da evolução uterina da mulher, maior possibilidade de perda de peso no pós parto, diminui o risco de hemorragias materna, redução do câncer de mama e de colo do útero no pré-menopausa (CAMPOS et al., 2015).

Com isso o aleitamento materno exclusivo não é algo recente, sempre houve um conhecimento da mulher no ato de amamentar, porém nos últimos tempos a amamentação vem

despertando maior interesse de ser colocado em prática pelas lactantes, pelos múltiplos benefícios que traz para o bebê e a mãe, com exceção dos bebês prematuros, pela falta de imaturidade do sistema trato gastrointestinal e a falta dos reflexos de sucção e da deglutição. Mesmo assim se o lactente estiver com o trato gastrointestinal com uma maturidade adequada, será iniciado a alimentação por sonda nasogastrica(SNG) ou orogástrica, e dessa forma o leite será oferecido para o prematuro, pois os recém-nascidos que são alimentados com o mesmo, apresentam maturação mais rápida do tronco cerebral, diferenciado das crianças que são alimentados com leite de formulas (NASCIMENTO et al., 2018).

No entanto várias nutrizas passam por problemas que interferem no aleitamento materno, que precisam ser identificados e tratados precocemente, pois os mesmos podem prejudicar a amamentação e conseqüentemente ocorrendo o desmame precoce, ao qual inclui dor e trauma mamilar, geralmente manifestados por fissuras, bolhas equimoses ou crostas, mamilos curtos, planos ou invertidos, funcionamento oral anormal do bebê, freio de língua curto, candidíase, ingurgitamento mamário, ductos lactíferos bloqueados, mastite, causas que geralmente são decorrentes da pega inadequada no momento da amamentação (GIUGLIANE., et al 2017).

3.2.1 Fisiologia da Lactação

A produção do leite é constituído por fatores do sistema endócrino e neurológicos, que formam uma conjunção com a ação do tecido glandular mamário e diferenciação da células epiteliais durante o período de gravidez (CARVALHO, GOMES, 2019).

Diante disso, para uma produção de leite adequada, as mamas são adaptadas, e assim o leite passa por um processo de produção fisiologicamente chamado de lactogênese, onde será dividido em três fases específicas, são elas estágio I, ocorre no período do segundo trimestre de gestação, estimulando o desenvolvimento dos lactócitos produzindo o colostro, e o estágio II, esse acontece após o nascimento da criança, e tem como intuito o estímulo de produção do leite. De acordo com o exposto, são enfatizados dois hormônios que tem um papel importantíssimo na amamentação, onde os principais são a prolactina liberada pela hipófise anterior e tem como função principal de estimular a produção do leite materno e ocitocina, ao qual tem sua ação pela hipófise posterior, agindo nas células mioepiteliais, promovendo a ejeção do leite (NASCIMENTO et al., 2018).

Logo a lactogênese que compõe a primeira fase, prepara a mama para amamentação e assim sofre ação de alguns hormônios diferentes como os lactogênio placentário, prolactina e

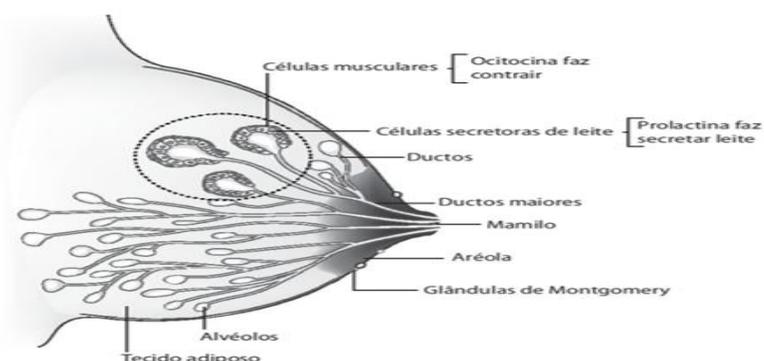
gonadotrofina coriônica que são responsáveis pelo crescimento das mamas, o estrogênio que faz a distribuição dos ductos lactíferos, e a progesterona onde e formado os lóbulos (BRASIL, 2015)

Já na segunda fase desse processo os alvéolos tem um aumento no seu tamanho por consequência do colostro, porem com o nascimento do bebê ocorre a diminuição do estrogênio por causa da liberação da prolactina e assim impedindo a ação do mesmo, ocasionando a descida do leite (SANTOS, 2018).

Na terceira fase, ao qual e chamado de galactopoeise, onde depende assim do sistema neuroendócrino, ocorre a manutenção da lactação sofrendo o impacto de sucção sobre os mamilos, ocorrendo o estimulado dos mesmo, e consequentemente a secreção do leite, conhecido por reflexos de produção (SOUZA et al., 2018).

Porém, durante o período de galactopoeise, conhecida como lactogênese III, há uma maior possibilidade de esvaziamento mamário por conta da eficiência da liberação de leite, no entanto quando ocorre um aumento no volume de leite nas mamas, o fator inibidor da lactação, ao qual faz com que haja uma redução do conteúdo plasmáticos da prolactina e assim diminuindo a eficácia da produção de leite, pode mudar sua função rapidamente onde vai intervir na união da prolactina aos receptores das células alveolares, acontecendo a limitação das proteínas e do liquido lácteo. Por esse fato, é de grande relevância que os profissionais orientem as mães sobre o iniciar e a manutenção da amamentação, pois quando a lactogênese II está estável, o volume e a produção do leite, vai depende dos estímulos e da quantidade de vezes que a criança irar sugar a mama (CARVALHO; GOMES, 2019)

Portanto a quantidade de leite produzido varia, conforme o tempo e a frequência que o bebê vai mama, ou seja, quanto mais a criança mamar, maior será a produção de leite e terá mais possibilidade de satisfazer o lactente. Com isso quando a mãe amamenta exclusivamente ela produz aproximadamente em média, 800 mL por dia (BRASIL, 2015).



Fonte: SANTO, 2018

A imagem enfatiza que além de outras partes da mama, as células musculares são contraídas pela ocitocina e logo são trabalhadas na secreção do leite colocando-as em ação. Esse processo ocorre na fase da galactopoese, quando o bebê passa a sugar a mama periodicamente. Caso contrário pode prejudicar a qualidade da amamentação (SANTOS, 2018).

3.2.2 Tipos de Aleitamento Materno

O aleitamento materno, possui algumas classificações definidas de acordo com a alimentação do bebe, classificações essas que define o tipo de alimento que será realizado conforme cada período (NASCIMENTO et al., 2018).

TABELA 1- Tipos de Aleitamento Materno e suas Classificações

Tipos de Aleitamento Materno	Classificações
Aleitamento Materno Exclusivo	Momento ao qual o bebê recebe somente leite materno, ou de outras fontes sem ingerir nenhum outro líquido, com exceção dos suplementos vitamínicos, minerais, medicamentos e sais de reidratação
Aleitamento Materno Predominante	Onde além do leite da mãe, e ofertado bebidas à base de água ou sucos de frutas.
Aleitamento Materno	Quando a criança recebe o leite materno direto da mama ou ordenha, mesmo que esteja ingerindo ou não outros alimentos.
Aleitamento Materno Complementado	Quando o bebê recebe além do leite materno, alimentos sólidos e semissólidos com o intuito de complementar a sua alimentação.
Aleitamento Materno Misto ou Parcial	Quando e ofertado além do leite materno, são ofertados também outros tipos de leite.

Fonte: Elaborado pelo autor com base em NASCIMENTO et al., 2018

Porém diante dessas classificações, as organizações nacionais e internacionais enfocam na prioridade do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida justamente pelos seus múltiplos fatores que já são bem reconhecidos, fatores esses que vão focar no desenvolvimento nutricional, cognitivo e motor do bebê. É importante destacar que não existe leite fraco, pois cada nutriz produz o leite adequado para o seu lactente (OLIVEIRA et al., 2017).

3.2.3 Fases do Aleitamento Materno

As glândulas mamárias produzem três tipos de leite durante a lactação, e cada um tem seus benefícios específicos para o desenvolvimento adequado do recém-nascido(RN), ou seja, existe três tipos de leites, que variam no decorrer do tempo, onde o aspecto dele pode ser diferente ao longo do dia ou mesmo durante a mamada (CARCELES,2020)

Segundo a autora, as três fases do leite materno são, o colostro, sendo de grande importância para o bebê, sua produção é apropriada para os primeiros dias de vida, por isso ele vem em pequena quantidade. O leite começa a ser produzindo antes mesmo da criança nascer, e permanece cerca de três a cinco dias após o nascimento até ser substituído pelo leite maduro, possui aspecto espesso e pegajoso, e constituído de lipídios, lactose, glucose, ureia, vitaminas hidrossolúveis, nucleotídeos, ácidos siálico, vitaminas lipossolúveis A, E, K, caroteno e rico em proteínas que ajudam no seu desenvolvimento intestinal, defendendo sua flora contra infecções, bactérias impedindo que agentes causadores de doenças cheguem até a mucosa do intestino, uma parte dessas proteínas são anticorpos que protege o sistema imunológico do recém-nascido(RN), por isso ele é comparado com uma vacina (CARCELES, 2020).

Leite de transição, que dura em torno de cinco a sete dias, nessa fase o leite vai aumentando e deixando de ser espesso, e a mãe começa a sentir suas mamas mais cheias, onde ocorre o período de transição, ele vai deixando de ser espesso e fica mais fluido no período aproximado do décimo quarto dia. Leite rico em gorduras, lactoses, proteínas e minerais como cálcio e fosforo (CARCELES, 2020).

Leite maduro que permanece até o final da lactação, nessa última fase do processo, e produzido após duas semanas do parto onde possui além de outros benefícios a responsabilidade de ganho de peso do bebê, pois possui mais gorduras, proteínas, lipídeos, hidrato de carbono, sais minerais, vitaminas, enzimas, nucleotídeos, fatores de crescimento, imunoglobulinas, possui também a caseína onde permite a digestão e absorção, e a fase mais adequada para o desenvolvimento físico e cognitivo do lactente (CARCELES, 2020).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Este trabalho é um estudo de revisão integrativa da Literatura (RIL), de caráter descritivo, sobre a temática: Padrão Alimentar da Nutriz e influências na alimentação no período de Amamentação Exclusiva.

A RIL tem como finalidade reunir de maneira clara as contribuições científicas já produzidas, acerca de uma temática específica. Os dados alcançados são analisados e organizados de forma sintetizada. Este processo permite delinear um panorama acerca do assunto abordado e reconhecer possíveis oportunidades de pesquisa a serem exploradas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Segundo Souza; Silva; Carvalho (2010) A revisão integrativa da literatura fundamenta-se em um método que consiste em reunir elementos diferentes de conhecimentos, com a introdução de qualidade dos resultados de estudos. Consiste em um estudo com levantamento bibliográfico, que baseia-se em experiências vivenciada pelas autoras. Envolve definição do problema, identificação das informações, da qualidade dos dados das publicações e a explicação de sua utilização.

Contudo, esta técnica de pesquisa é fundamentada em 6 etapas distintas que foram demonstradas no quadro a seguir (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO 2008)

TABELA 2- Tabela das seis etapas da RIL

1º ETAPA	
Identificação do tema e seleção da questão de pesquisa	Escolha e definição do tema; Definição dos objetivos; Definição dos descritores; Definição da base de dados.
2º ETAPA	
Estabelecimento dos critérios de exclusão e inclusão	Uso das bases de dados; Busca dos estudos com base nos critérios de exclusão e inclusão; Seleção dos estudos.
3º ETAPA	
Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados.	Leitura dos títulos e resumos das publicações; Organização dos estudos pré-selecionados; Identificação dos estudos selecionados.
4º ETAPA	
Categorização dos estudos selecionados.	Categorização e análise das informações; Análise crítica dos estudos selecionados.
5º ETAPA	
Análise e Interpretação dos resultados.	Discussão dos resultados. Proposta de recomendações; Sugestões para estudos futuros.
6º ETAPA	
Apresentação da revisão integrativa	Criação de um documento que descreva detalhadamente a revisão; Propostas para estudos futuros.

Fonte: Adaptado de (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008)

4.2 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Para alcançar os objetivos propostos de pesquisa, foram realizados levantamentos bibliográficos nas plataformas da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Scientific Eletrone Librayoline (SCIELO), com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Aleitamento Materno, Alimentação da Mãe e Nutrição Materna. As buscas dos artigos foram realizadas no período de Agosto de 2020 a Julho de 2021, com a seguinte pergunta norteadora, que procedeu-se durante a busca dos artigos: Quais os fatores que influenciam na alimentação das nutrizes durante o período de amamentação exclusiva?

TABELA 3: Busca inicial dos artigos com os DeCS nas bases de dados SCIELO e LILACS.

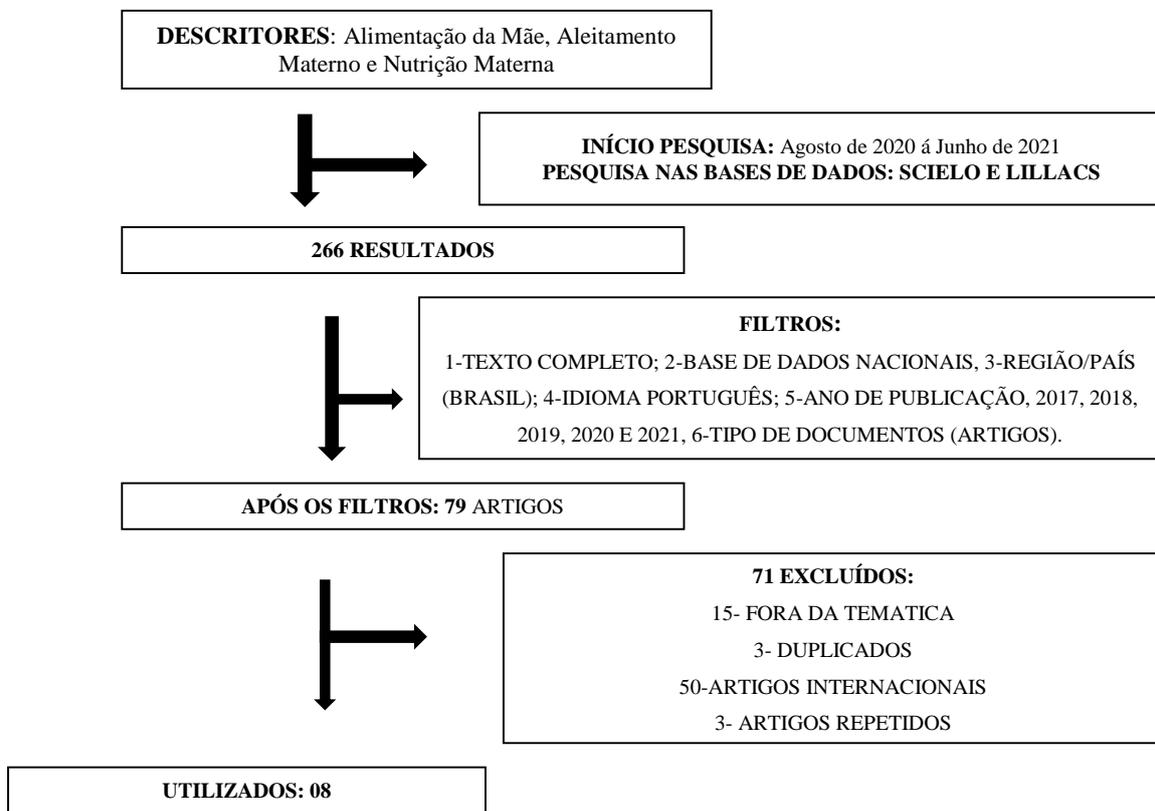
BASE DE DADOS	DECS UTILIZADOS NA BUSCA	SUBDIVISÃO DOS ENCONTRADOS	
		Nacionais	Internacionais
LILACS	Alimentação da Mãe AND Nutrição Materno.	55	07
	Aleitamento Materno AND Alimentação da Mãe	88	20
SCIELO	Aleitamento Materno AND Nutrição Materna.	38	12
	Aleitamento Materno AND Alimentação da Mãe	35	11
	SUBTOTAL	216	50
	TOTAL	266	

Fontes: LILACS e SCIELO

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para alcançar os objetivos propostos da pesquisa, foram selecionados levantamentos bibliográficos obedecendo os critérios de especificidade, nas plataformas da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), onde foram encontrados 170 artigos com os descritores Alimentação da Mãe AND Nutrição Materno e Aleitamento Materno AND Alimentação da Mãe, e na plataforma Scientific Electronic Library online (SCIELO), foram encontrados 96 artigos, com o descritor Aleitamento Materno AND Nutrição Materna, Aleitamento Materno AND Alimentação da Mãe, obedecendo os seguintes critérios de exclusão: 15 estudos que não aborde a temática proposta, 50 artigos internacionais devido ao idioma e os mesmos não se encontrarem traduzidos, 3 artigos duplicados e 3 repetidos. Estabelecendo como critério de inclusão: Texto completo, em língua portuguesa, formato de artigo científico, publicados no período de 2017 a 2021, totalizando 266 artigos encontrados, onde 50 foram artigos internacionais e 216 nacionais. Apesar de ter sido encontrados 266 artigos com os descritores específicos, apenas 08 foram utilizados por estar dentro da temática específica, para o tema abordado.

TABELA 4 - Fluxograma de separação dos estudos integrados da revisão integrativa.



Fonte: resultados da pesquisa.

4.4 ANÁLISES DOS DADOS

O processo de organização e análise dos artigos foram constituídos através de uma tabela no programa de edição de texto *Microsoft Word 2010*, na qual apresentam sua estrutura, os artigos conforme um padrão numérico (por exemplo, 1, 2, 3, 4, 5 ...). Desta forma, a tabela apresenta título da obra, ano de publicação, objetivo, resumo metodológico e os resultados.

Para a análise criteriosa dos resultados, foi utilizado as três fases provenientes da análise de Conteúdo de Bardin (2011), sendo elas a pré-análise por meio de uma leitura nas obras encontradas, a exposição do material por meio da construção de categorias temáticas, para verificar informações obtidas e interpretação das obras

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O quadro abaixo apresenta a análise dos artigos e descrição das publicações utilizadas para a categorização da pesquisa, como o título, ano de publicação, objetivos, método e principais resultados.

TABELA 5: Caracterização dos estudos com número, título, ano, objetivo, método e resultados.

Nº	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
1º	Análise do conhecimento de lactantes e o uso da educação alimentar e nutricional para manutenção da lactação.	2020	Analisar o conhecimento de lactantes sobre o aleitamento materno e a importância da educação alimentar e nutricional para a manutenção da lactação.	O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, realizada com grupos de gestantes, em uma Unidade Básica de Saúde no Município de Patos-PB.	A partir dos resultados obtidos foi possível identificar que a maioria das mães, compreende que a amamentação é algo importante para a saúde do bebê, porque favorece na prevenção de doenças. É possível perceber também, a importância da educação alimentar e nutricional como ferramenta para adquirir novos conhecimentos e promover mudanças no pensamento das nutrizes, modificando o seu comportamento.
2º	A importância da nutrição no projeto de extensão “promoção da saúde de adolescentes gestantes/mães e seus filhos no primeiro ano de vida.	2019	Tem como objetivo evidenciar a importância do acompanhamento nutricional materno-infantil.	Para análise do perfil nutricional pré-gestacional e gestacional, foram incluídos no projeto mulheres com idade entre 13 a 19 anos, que demonstraram interesse em participar. O período dos cadastros foram de janeiro de 2016 a outubro de 2019. Foram excluídos os cadastros que não possuíam: Peso, altura e idade gestacional. Foram avaliados 66 gestantes, onde 69% estavam eutrófica, 25,7% com sobrepeso ou obesidade, 4,5% com baixo peso.	Os estudos mostraram que a obesidade materna e o ganho de peso acima do recomendado, aumentaram os riscos de intercorrências durante a gestação, como: diabetes mellitus gestacional, parto prolongado, pré-eclâmpsia, cesárea e depressão. Para o bebê, foram identificado o aumento de admissão em UTI neonatal, maior morbidade e incidência de sobrepeso, obesidade e distúrbio metabólico na infância e adolescência.
3º	Consumo dietético e estado nutricional pré-gestacional de gestantes de alto risco.	2020	Associar o consumo dietético e índice glicêmico, com o estado nutricional pré-gestacional, características maternas e presença de diabetes mellitus, hipertensão arterial em gestantes de alto risco.	Estudo transversal, descritivo do tipo qualitativo, com coleta de dados secundários em 300 prontuários de gestantes de alto risco atendidas em ambulatório especializados, do interior do Rio Grande do Sul, no período de 2014 a 2016.	Foram comprovados que, o consumo de carboidratos, proteínas e sódio, apresentaram-se superior ao recomendado, assim como as fibras total, água e potássio, indicaram níveis inferiores ao recomendado.

4º	Consumo alimentar das mães no período de aleitamento materno, e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente.	2017	Relacionar o consumo alimentar das mães com a prática de aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente.	Estudo observacional, realizado em Porto Alegre-RS, com recém-nascido. A abordagem ocorreu entre 24 e 48 horas após o parto, e seguiu até os seis meses de vida do lactente. Foram realizadas análises descritiva, bivariadas e multivariadas.	Foram analisados 122 pares de bebês, onde 52,03% das mães, seguiram com a introdução de outros alimentos e 4,6% ofertaram somente leite materno. O estudo constatou que, o consumo alimentar de 24 horas das lactantes, apresentaram diferenças na introdução de lipídios, carboidratos e calorias totais nos diferentes períodos analisados.
5º	Orientação nutricional no pré-natal: estudo com nutrizes no pós-parto hospitalizadas em uma maternidade pública.	2020	Identificar as orientações nutricionais concedidas as nutrizes durante o período gestacional.	Estudo descritivo de abordagem transversal e caráter quantitativo, realizado entre os meses de julho e agosto de 2018, com mulheres no pós-parto de uma maternidade pública do estado do Maranhão.	Com base nos resultados obtidos, 84,2% das nutrizes relataram ter recebido orientações sobre aleitamento materno exclusivo e alimentação saudável, e 15,8% não receberam nenhuma orientação sobre o assunto abordado.
6º	Estado Nutricional Pré-Gestacional e Ganho de Peso Gestacional na Influência do Peso de Recém-Nascidos em uma Clínica de Joinville – SC	2020	Avaliar o estado nutricional materno, pré gestacional e o ganho de peso dos recém-nascidos de gestantes de uma clínica particular de ginecologia e obstétrica de Joinville-SC.	Estudo observacional, descritivo e retrospectivo por meio de análise de dados secundários de registros da clínica.	Diante o estado nutricional materno e peso do recém-nascido, pode-se ver que a maioria das mulheres que estavam eutrófica antes da gestação, os neonatos nasceram com peso adequado, em 50%, porém as gestantes que estavam com sobrepeso, os neonatos com peso adequado foram 20,8%. Com isso, o ganho de peso na gestação influencia no peso ao nascer desses RNs.
7º	A Influência de Crenças e Tabus Alimentares na Amamentação.	2016	Verificar as diferenças nas práticas alimentares de um determinado grupo de mulheres em relação ao aleitamento.	Estudo transversal, constituído por mães de crianças menores de dois anos de idade, inscritas no programa de puericultura de duas unidades básicas de saúde do município de Guarapuava-PR.	Com base nos estudos, foram detectado que, apesar de serem encontrados poucos alimentos considerados tabus, há uma influência de crenças alimentares durante a alimentação das mães. Observou-se que, 86,5% das nutrizes acreditam que alguns alimentos poderiam prejudicar a saúde do bebê.

8º	Fatores que Interferem no Processo de Aleitamento Materno de Crianças com Necessidades de Saúde Variadas: Contribuições Para A Enfermagem.	2019	O Objetivo: Analisar os fatores que influenciaram o processo de aleitamento materno de crianças acompanhadas em ambulatório de referência na visão da mulher-mãe	Estudo descritivo com abordagem qualitativa, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, parecer nº 1370267. Realizado em um Hospital Universitário do Estado do Rio de Janeiro, com 30 mulheres mães de crianças que vivenciaram o processo de amamentação, cujos filhos tinham até 24 meses	Foi constatado que todas as mulheres-mães foram orientadas em algum momento, e as que relataram fatores negativos, nem todas interromperam o processo de aleitamento, algumas superaram as dificuldades e deram continuidade
----	--	------	--	--	--

Mediante a análise dos artigos apresentados na tabela, foi possível estabelecer três sub tópicos distintos, sendo elas: (5.1) Fatores que Influenciam no ganho de peso, através do Comportamento Alimentar da Nutriz, (5.2) Riscos Nutricionais, a partir das Mudanças no Comportamento Alimentar da Nutriz e (5.3) Aconselhamento Nutricional pelo Enfermeiro no Aleitamento Materno Exclusivo.

5.1 Fatores que Influenciam no ganho de peso, através do Comportamento Alimentar da Nutriz

Sabemos que existem diversos fatores que influenciam no comportamento alimentar das mães. Porém, alguns são mais específicos como: Alimentos ricos em carboidratos, como as massas, os sanduiches, gorduras saturadas, bebidas alcoólicas, refrigerantes, entre outros.

O consumo de alimentos calóricos é a causa mais propensa ao ganho de peso na gestação, sendo considerado um dos fatores que frequentemente, vem apresentando junção com a retenção de peso e obesidade materna no pós parto. Mensurar o consumo nutricional, no período de gestação e lactação, e de suma importância para explicar claramente, sobre um problema bastante relevante e complexo como a obesidade (ALVES et al., 2018).

De alguma forma pode-se ressaltar, que existe o conhecimento das mães, sobre alimentos que devem ou não ser consumidos, ou seja, as nutrizes possuem a consciência, que preparações alimentares com excesso de açúcar, sal, gorduras e frituras precisam ser evitados, para que não ocorra o ganho excessivo de peso gestacional, e conseqüentemente a obesidade na infância e na adolescência do RN, com isso, as frutas, verduras e legumes se tornam prioridades, para o bem estar da nutriz e do lactente. Mesmo que não haja comprovação científica, sobre indicação de dietas para as lactantes, existe evidencias que algumas substancias

presentes na alimentação materna, podem causar desconforto ou sensibilidade nos recém nascidos, através da amamentação (ALVES, 2018).

Porém, ainda não consta estudos que comprovem alterações na composição do leite materno com a nutrição da mãe, onde possa interferir no seu volume e teor energético produzidos, com exceções das lactantes que são desnutridas, porque elas possui uma possibilidade maior de ter o leite afetado tanto na quantidade, ou seja, no volume produzido, quanto na qualidade adequada para uma amamentação saudável. Pois essas mulheres tem uma deficiência no teor de substâncias que são adequadas para o crescimento e o desenvolvimento do bebê (FULGINITI, 2016).

No entanto, a lactante que possui apetite aumentado, interfere consideravelmente no ganho de peso no pós-parto, com isso, essas nutrizes que tem hábitos alimentares irregular, costuma consumir alimentos que contenham um teor maior de gorduras saturadas e alimentos processados, interferindo no aumento de peso na gravidez e conseqüentemente na lactação. Portanto, a autora enfatiza que, as mães que amamentam seu bebê de forma mista, possui uma possibilidade maior de sobrepeso, comparado com as nutrizes que amamentam com exclusividade (LUCENA, PALMEIRA 2019).

Diante do fato, o ganho de peso na gestação é no período de amamentação, e um dos principais fatores que influenciam na retenção do peso pós parto, ocasionando o atraso da lactogênese II, momento ao qual a produção do leite é mais abundante, por causa da ação da prolactina, pois o tecido adiposo é um grande reservatório de progesterona, hormônio que inibe a ação da prolactina, é as mães com Índice de massa corpórea (IMC) elevado, contem níveis altíssimos de hormônios que são produzidos e armazenados nesse tecido, por esse motivo o excesso de peso, está relacionado com o atraso inicial da amamentação e sua menor duração. (FALIVENE, ORDEN, 2017).

Portanto, o estímulo a uma dieta adequada, deve ser priorizado desde o pré-natal, enfatizando no pós-parto, pois uma alimentação inadequada, pode prejudicar o organismo da nutriz, aumentando o risco de constipação intestinal. Considerando que, a fase puerperal torna-se indispensável um acompanhamento dietético adequado e de qualidade, que garanta a perda de peso, dando importância as necessidades maternas, e ao crescimento e desenvolvimento do bebê (ALVES et al., 2018)

Durante a amamentação, a nutriz necessita de uma atenção mais rigorosa quanto as suas escolhas alimentares, alimentos nutritivos, importantes para o desenvolvimento nutricional e funcional para a mãe e a criança, como por exemplo frutas, verduras, legumes, ovos, cereais, integrais e ingestão de líquidos. Além das indicações, devem ser levado em conta as

contraindicações, que precisam ter consumo reduzido, como chocolate, pimenta, café, gorduras, bebida alcoólica, refrigerantes entre outros, pois os mesmos, podem ser prejudiciais para o bebê, no que diz respeito às cólicas intestinais, inclusive para a recuperação do peso no pós parto da lactante (GUINÉ GOMES, 2015).

Percebe-se que a principal causa de obesidade no pós parto, é o excesso de peso no período gestacional, por esse motivo as mulheres com sobre peso na gravidez, estão sujeitas a não praticar a amamentação, comparado com as mães que possuem peso pré gestacional normal ou baixo. (FALIVENE, ORDEN, 2017).

Por isso, a importância quanto a alimentação adequada da nutriz, promovendo medidas cabíveis que proporcione o controle excessivo do ganho de peso, focando sempre nos hábitos alimentares saudáveis que venham trazer bem estar para a mãe e o bebê, priorizando os alimentos ricos em fibras, frutas, verduras legumes, cereais, entre outros (SANTOS, 2017).

Segundo Faveline e Orden, (2017), as nutrizes precisam adotar uma dieta variável, com alimentos saudáveis, proteicos, onde se recomenda no mínimo 500 Kcal por dia, nos primeiros seis meses de amamentação, e uma ingestão de líquido de no mínimo três litros por dia para a manutenção da produção do leite. Porém, isso se torna relevante, na concepção de muitas mães, pelos vários fatores sociais e econômicos, onde elas priorizam uma dieta mista, por consequência disso, implica nas mudanças de peso dessas lactantes, comparado com as mulheres que possui uma alimentação saudável.

5.2 Riscos Nutricionais a partir das Mudanças no Comportamento Alimentar da Nutriz

Considerando os riscos acometidos por doenças crônicas não transmissíveis, que atinge as nutrizes e conseqüentemente as crianças na infância e adolescência, vale ressaltar sobre as complicações, como o aborto precoce, malformação e restrições no crescimento fetal, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer, hipertensão arterial, entre outras, possui conseqüências gravíssimas nas gestantes, e conseqüentemente nas crianças, na sua vida adulta, por isso, é considerado um fator de risco para as mães com peso gestacional elevado, por conseqüências de mudanças no comportamento alimentar (KUNZLER et al., 2020)

Com isso, uma alimentação saudável é fundamental para o bem-estar do lactente e da nutriz. Onde, o padrão irregular da ingestão de alimentos pode prejudicar a saúde dos mesmos. Melhorar o estilo de vida alimentar, preveni doenças que são irreversíveis, causadas também pela desnutrição e obesidade (ORNELAS, AISSAMI, SILVA, 2019).

Diante os fatos, a diabetes mellitus (DM) é vista como uma alteração metabólica universal entre as gestantes, levando em consideração a diabetes mellitus gestacional (DMG), a mais predominante entre 3% a 25% em mulheres grávidas, onde representa um dos principais fatores de risco para atribuir uma diabetes mellitus do tipo II (DM2), ou uma intolerância à glicose logo após a gestação.

Dentre outros riscos que pode prejudicar a saúde da mãe e do bebê, está a Hipertensão Arterial (HA), caracterizada como uma doença muito frequente na gravidez, onde essa síndrome causa a mortalidade materna e fetal. Considera-se que, a ocorrência de pré-eclâmpsia e eclâmpsia em gestantes, seja de 20% a 25% aproximadamente a causa mais prevalente de óbitos. Provocando complicações como encefalopatia hipertensiva, falência cardíaca, e grave comprometimento da função renal. Além de intervir no crescimento intrauterina, deslocamento prematuro de placenta, sofrimento fetal, baixo peso, prematuridade e morte intrauterina (KUNZLER et al., 2020).

Portanto, segundo as diretrizes do Ministério da Saúde, a identificação previa de problemas ou prováveis fatores de risco na gravidez, e concedido através de uma atenção cautelosa durante o pré-natal, capaz de proporcionar uma criação de vínculo entre os profissionais de saúde, gestantes e familiares, com o objetivo de preparar a puérpera para a lactação, concedendo-lhe a maior autonomia e segurança com a sua alimentação (SILVA et al., 2019).

Diante os riscos cometidos, a alimentação da mãe deve estar adequada para as suas necessidades nutricionais, enfatizando sobre o ganho de peso apropriado para o período gestacional e puerperal, evitando agravos como a DMG e a síndrome hipertensiva. Pois o atendimento nutricional tem como intuito de analisar o índice de massa corpórea (IMC) materna, para determinar o peso adequado, através de hábitos alimentares saudáveis, promovendo uma gestação segura (SILVA et al., 2019)

Segundo Fernandes (2019), no período gestacional, as necessidades nutricionais tornam-se elevados, devido as mudanças fisiológicas no organismo materno. Com isso, a qualidade dos nutrientes e uma alimentação saudável é de suma importância nessa fase da vida. Pois os hábitos alimentares inadequados, aumentam os riscos gestacionais, impactando fortemente na saúde do recém-nascido, por esse fator de risco, é fundamental que as nutrizes, busquem orientações, sobre os alimentos que devem ser ingeridos no período pré-gestacional, priorizando os alimentos naturais e de qualidade.

Na população materno/infantil, a obesidade é um fator de risco preocupante, sendo uma das principais causas cometidas no momento atual de pandemia, onde o consumo

exagerado de alimentos complementares e industrializados, sofrem impactos na alimentação saudável prejudicando o desenvolvimento e a saúde do lactente por um período prolongado de sua vida (GIESTA et al., 2019).

De acordo com Campos e Palanch, (2017), a dieta materna, pode trazer vários riscos diretamente ao lactente, como por exemplo, ganho de peso na infância e na adolescência, ocasionando a obesidade, resistência à insulina, cardiopatias congênita, hipertensão arterial, entre outras doenças crônicas, caracterizando um quadro de síndrome metabólica.

Outros fatores que deve-se levar em conta e que apresentam grandes impactos e riscos a nutriz, e o fator psicológico, ao qual a mãe sofre com o sobrepeso, o tamanho das mamas, pelo excesso de gordura acumulada nos tecidos mamários, ocasionando um grande desafio para a amamentação precoce, com isso, pode desenvolver um quadro depressivo, gerando um maior conflito na prática de amamentar. (NUNES, 2019)

Segundo Laumonier, Alves, Vieira, (2017), os medicamentos é um dos fatores de risco que pode acomete a saúde do lactente, durante a amamentação, pois nos primeiros dias da lactação, momento ao qual ocorre a liberação do colostro, há maior probabilidade de excreção dos fármacos, nesse momento ocorre a diminuição dos níveis de progesterona e o crescimento das células alveolares, reduzindo o espaçamento intercelular, com isso, há uma possibilidade maior de ser transferido substâncias da mãe para o bebê através do leite materno.

5.3 Aconselhamento Nutricional pelo Enfermeiro no Aleitamento Materno Exclusivo.

As intervenções realizadas pela equipe de enfermagem no contexto da Atenção Primária a Saúde (APS), busca promover, proteger e assegurar que o ciclo gravídico da mulher ocorra com o máximo de segurança e qualidade, distinguindo previamente as alterações no comportamento alimentar, assim como nas condições fisiológicas da nutriz, diminuindo os riscos e agravos quanto a saúde materno infantil. (HIGASHI et al.,2021).

Considerando a importância da alimentação da mãe e o aleitamento materno adequado, imensos esforços e estratégias foram desenvolvidos, com o objetivo de fortalecer a prática da amamentação. Nesse sentido, a Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), embasada nos Dez Passos para o Sucesso do aleitamento materno, como intuito de preparar o Enfermeiro auxiliar do binômio mãe e filho, há apoiar e incentivar o ato de amamentar. De acordo com os dez passos, o quarto passo tem como finalidade estimular o início da amamentação nas primeiras horas de vida da criança, com isso torna-se necessário o estímulo ao contato precoce

pele a pele no pós parto imediato, diminuindo o desmame precoce e o sobrepeso materno após a gestação. (SILVA et al.,2020).

De acordo com o autor, no momento da lactação, ocorre uma insuficiência energética nos alimentos consumidos por essas nutrizes, portanto e de suma importância a orientação da equipe de enfermagem para essas mães, sobre as restrições de dietas no período de amamentação, e o consumo exagerado de alimentos hipercalóricos, priorizando sempre, a ingestão de líquidos, de no mínimo dois a três litros por dia, para que ocorra uma boa hidratação materna e conseqüentemente uma produção de leite adequada para o bebê (LIMA, 2020).

De acordo com Alves et al (2018), as orientações dos profissionais da saúde, é fundamental, com relação a conduta alimentar adequada da nutriz, procurando motivá-las na maneira de viver de forma saudável e aconselhar de forma clara e objetiva, nas escolhas adequadas dos alimentos, ao qual possa vir ou não prejudicar a saúde materna.

Nessa concepção, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no que refere-se aos direitos humano, a alimentação apropriada, é acompanhada por entendimentos e condutas constantes de vários profissionais da saúde, com o propósito de promover autonomia de optar por hábitos alimentares saudáveis e de qualidade. Aplicando-se o uso de meios educacionais, estimulando as nutrizes a prosseguir com todos os passos de uma alimentação balanceada para cada período da amamentação e do seu ciclo de vida (SOARES et al., 2020)

Portanto, a importância de uma alimentação de qualidade no período gestacional, é incontestável, onde evita agravos na fase puerperal, traz benefícios a lactação e proporciona ao RN um excelente estado nutricional. Com isso, as nutrizes precisam de um auxílio rigoroso, no consumo de alimentos adequados, para o crescimento e desenvolvimento fetal e manutenção de suas reservas teciduais. De acordo com os nutrientes fundamentais no período de gestação e lactação, o ferro, vitamina A, ácido fólico, zinco e ômega 3, apontam como benefícios para o bom desenvolvimento da gestação e do feto, com isso, e de suma importância as orientações sobre uma alimentação saudável (LEAL et al., 2020).

Ao nascer o bebê apresenta o seu próprio reflexo de sucção, onde a pega deve ser realizada adequadamente, para prevenir o desenvolvimento de lesões mamárias, e facilitando o momento da amamentação. Dessa forma, é fundamental que os profissionais da saúde, estejam aptos e atentos para reconhecer o aparecimento de mudanças nas mamas das nutrizes, sempre intervindo na promoção e proteção, com o objetivo de não desmotivar as mães no momento da prática de amamentação (TASSARA et al., 2020)

Portanto, no período do pré-natal e lactação, o profissional incrementa suas ações para orientar, comunicar e conscientizar sobre a importância dos benefícios da amamentação para o

bebê e a mãe, com o objetivo de beneficia-los com o aleitamento materno natural, evitando complicações futuras. (HIGASHI et al.,2021).

Com isso, a Iniciativa Hospital Amigo da Criança, enfatiza que o início precoce da amamentação nas primeiras horas de vida do lactente, elevam os níveis de ocitocina da mãe, onde a mesma desenvolvera sentimentos de afeto e apego, favorecendo a sucção nas primeiras mamadas, e conseqüentemente a liberação do leite naturalmente (SIQUEIRA, SANTOS, 2017).

Portanto, e de responsabilidade da equipe multiprofissional em especial o enfermeiro, estar apto para dar todo apoio a mãe e o bebê, nas técnicas de amamentar, desde a primeira consulta do pré-natal até o período da amamentação, disponibilizando sua ajuda para dar auxílio a nutriz, enfatizando sobre a importância da pratica de amamentação, priorizando sempre o bem estar físico e nutricional do binômio mãe/filho (FALSETT et al., 2019)

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que, uma alimentação adequada e saudável, composta de frutas, verduras, legumes, entre outros, é indiscutivelmente a melhor e mais completa alimentação para a mãe durante o período de lactação, gestacional e puerperal. É fundamental para o crescimento e desenvolvimento físico do bebê, e a diminuição do peso da nutriz nesse período, considerado um passo importante para o estilo de vida saudável da mulher, evitando agravos futuro. Os benefícios de uma alimentação balanceada não se limitam, uma vez que a mãe em sua recuperação pós-parto também é protegida de algumas patologias, ou problemas relacionados à lactação.

O estudo permitiu compreender como a equipe de enfermagem torna-se importante diante à assistência geral em toda a fase do atendimento, desde a gestação até o período puerperal e na assiduidade do atendimento ao binômio mãe/filho. Nesse caso, partindo dos resultados encontrados na pesquisa para os padrões alimentares da nutriz no período de amamentação exclusiva, acredita-se que a intensificação na promoção, proteção e apoio quanto uma alimentação adequada para a nutriz, sirva de desígnio fortalecendo um acompanhamento mais preciso dos profissionais da saúde principalmente durante o pré-natal.

Foi possível distinguir a importância das orientações, quanto a alimentação saudável e de qualidade, sendo fundamental para uma gestação sem riscos de agravos por síndromes metabólicas e hipertensivas, além do sobre peso e obesidade, impedindo o aumento dos níveis de mortalidade materna e fetal.

Dessa forma a equipe multiprofissional dispõe de um papel importante, no que diz respeito as orientações sobre o padrão alimentar de qualidade para as nutrizes, desde o pré-natal até o período de lactação.

Portanto, o estudo tem como intuito promover extensão do conhecimento para as gestantes, puérperas e lactantes, sobre o padrão alimentar da nutriz, e suas influências no período de amamentação exclusiva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. M. Apoio ao Aleitamento Materno pelos Profissionais de Saúde. **Revista Paulista de Pediatria**, Uberaba, MG, v. 33 n. 3 p. 356 - 357, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n3/0103-0582-rpp-33-03-0355.pdf> . Acesso em: 15 de novembro de 2020. ALEITAMENTO

BARBOSA, G. E. F. et al. Dificuldades Iniciais com a Técnica da Amamentação e Fatores Associados a Problemas com a Mama em Puérperas. **Revista Paulista de Pediatria**. V. 35, n. 3, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010305822017000300265&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 15 de Set. 2020.

BURN, D.A.R. et al. **Tratado de Pediatria**: Sociedade Brasileira de Pediatria. 4º ed. Barueri, SP: Manole 2017. P. 334 e 339.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70º edição. São Paulo. 2011.

BRASIL. 2015 **Saúde da Criança, Aleitamento Materno Complementar**, 2º ed. Brasília-DF: 2015, p. 186. Disponível em: [file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23%20\(ATUALIZADO%20ARTIGO\).pdf](file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23%20(ATUALIZADO%20ARTIGO).pdf) . Acesso em: 28 de Nov. 2020.

CAMPOS.C.B.S, PALANCH.A.C. **Nutrição Materna e Programa Fetal: O papel dos hábitos alimentares no desenvolvimento embrionário e pós-parto**. 11f. Universidade Metodista de Piracicaba SP-Brasil, 2017. Disponível em: [file:///C:/Users/elizi/Downloads/2167-16187-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/elizi/Downloads/2167-16187-2-PB%20(1).pdf). Acesso em 04 de Abr.2021.

CAMPOS. A. M. S. et al. **Prática de aleitamento materno exclusivo informado pela mãe e oferta de líquidos aos seus filhos**. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n2/pt_0104-1169-rlae-23-02-00283.pdf . Acesso em: 27 de Nov. 2020.

COSTA. C. M. et al. **Atenção Nutricional Materno-Infantil no Puerpério: Ciências et Práxis**, Minas Gerais, v. 11, n. 22, p. 23 a 29, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Downloads/4183-Texto%20do%20artigo%20IDENTIFICADO-13505-1-10-20191029.pdf> . Acesso em 27 de novembro de 2020.

FALIVENE. M. A, ORDEN. A. B. Fatores do comportamento materno que influenciam a retenção de peso pós-parto. Implicações clínico-metabólicas. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. V. 17, n. 02, Recife, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292017000200251&script=sci_arttext&tlng=pt#B20 . Acesso em 26 de Nov. 2020.

FULGINITI, H.S.D.O. **Nutrição Materno-Infantil**: Editado como livro impresso. Porto Alegre, 2016.

FALSETT.F.C. et al. Fatores que Interfere no Processo de Aleitamento Materno de Crianças com Necessidades de Saúde Variadas: Contribuição para a Enfermagem. Revista Online de Pesquisa. v.11, n.5, p. 1278-1285, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC%20II%20ELIZIANE%20ATUALIZADO/ARTIGOS%20NOVOS%20DE%20TCC%20II/OLHAR%20DEPOIS%20FERNANDES.pdf>. Acesso em: 29 de Abr. 2021.

GUINE, GOMES. **Nutrição na lactação Humana**. 2015. P. 131 a 152. Dissertação (Estudante do curso de Enfermagem) – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal, 2015. Disponível em: [file:///C:/Users/elizi/Downloads/8082-Article%20Text-22990-1-10-20160129%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/elizi/Downloads/8082-Article%20Text-22990-1-10-20160129%20(2).pdf). Acesso em 15 de Set. 2020.

GIESTA.J.M. et al. **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultra processados na alimentação de crianças menores de dois anos**. Ciências e Saúde Coletiva, v.24, n.7, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000702387. Acesso em: 04 de Abr. 2021.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6º edição. São Paulo. Editora Atlas. 2008.

HIGASHI.C.G. et al. Práticas de Enfermagem e a Influência socioeconômica na adesão ao aleitamento materno. Revista Baiana de Enfermagem. v. 35. Salvador BA, 2021. Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-86502021000100309. Acesso em: 27 de Abr. 2021.

KUNZLER.D.J. et al. **Consumo dietético e estado nutricional pré-gestacional de gestantes de alto risco**, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC%20II%20ELIZIANE%20ATUALIZADO/ARTIGOS%20NOVOS%20DE%20TCC%20II/13395-34747-1-PB.pdf>. Acesso em: 04 de Abr.2021.

LIMA, N. P. **Saberes e Práticas Alimentares de Gestantes e Lactantes Ribeirinhas no Contexto da Amazonas**: 2020. 134f. Dissertação (Mestrado em Condições de Vida e Situações de Saúde no Amazonas) – Instituto Leônidas e Maria Deane, Manaus, 2020.

LEAL.F.J.P.S. et al. **Orientações Nutricionais no Pré-Natal: Estudo com nutrizes no pós-parto hospitalizadas em uma maternidade pública**. Saúde em Redes. V.6, n.1, p.25-39.2020. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Downloads/2297-5330-2-PB.pdf>. Acesso em 04 de Abr.2021.

LIMA.M.M.L. et al. A influência de crenças e tabus alimentos na amamentação. O mundo da Saúde, São Paulo, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC%20II%20ELIZIANE%20ATUALIZADO/ARTIGOS%20NOVOS%20DE%20TCC%20II/ACEITO%20crencas%20tabus%20alimentares%20amamentacao.pdf>. Acesso em: 09 de Abr. 2016.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p.758-764, 2008

MARTINS H. H. T. S. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Educação e Pesquisa**. p. 289-300. v.30 n. 2. São Paulo. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ep/v30n2/v30n2a07.pdf>. Acesso em: 25 de novembro de 2020.

NASCIMENTO, A.D. et al. **Educação Nutricional em Pediatria**: 1º. Ed. Barueri, SP: Manole 2018. P. 79 a 90. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41053/2/Disserta%20c3%a7%20a3o%20Naiara%20Lima%20Pereira.pdf>. Acesso em 20 de Out. 2020.

OLIVEIRA, D. S. DE. Et al. Duração do Aleitamento Materno e Fatores Associados entre 1960 e 2000. **Jornal de Pediatria**. V. 93, n. 02, 2017, Porto Alegre. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S002175572017000200130&script=sci_arttext&tlang=pt. Acesso em 20 de Nov 2020.

ORNELAS. L.R, AISSAMI. S, SILVA. M.C. **A Importância dos hábitos alimentares adquiridos na primeira infância no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis**. 2019. 25f. Dissertação (Bacharel em Nutrição) _Centro Universitário de Brasília-UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília,2019. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC%20II%20ELIZIANE%20ATUALIZADO/ARTIGOS%20NOVOS%20DE%20TCC%20II/Laura.Sumaya.pdf>. Acesso em 04 de Abr.2021.

PEREIRA. M. C, SAMPAIO. A. R. Práticas Vivenciadas por Enfermeiros em Bancos de Leite Humano: Uma Revisão Integrativa. **Revista de JRG de Estudo acadêmicos**, 2019, V. 2, n. 4, p. 190 a 197. Brasília-DF, 2019. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/56/48> . Acesso em 25 de Nov. 2020.

RAMOS, A. R. O **Manejo Clínico da Amamentação: Saberes dos Enfermeiros**. V. 19, n. 3, p. 439 a 445, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v19n3/1414-8145-ean-19-03-0439.pdf> . Acesso em 28 de novembro de 2020.

SILVA.M.M.et al. Fatores que implicam no processo do contato precoce e aleitamento materno na sala de parto. **Caderno Saúde Coletiva**. V.28, n.4, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2020000400529. Acesso em: 27 de Abr. 2021.

SANTOS, D. A. **Consumo Alimentar das Mães no Período de Aleitamento Materno e Aleitamento Materno Exclusivo até o Sexto Mês de Vida do Lactente**: 2017. 26f. Dissertação (Bacharel em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/188646/001083596.pdf?sequence=1&isAlAcesso> em 20 de Out. 2020.

SOUZA. L. G. N. et al. A Importância do Aleitamento Materno Exclusivo sobre a Percepção de Lactantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde do Município de Augustinópolis-TO, Revista **Humanização e Inovação**. Tocantins, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Downloads/714-Texto%20do%20artigo-3216-1-10-20180906.pdf> Acesso em 25 de Nov. 2020.

SILVA. M. S. M. et al. **A importância da nutrição no projeto de extensão “promoção da saúde de adolescentes gestantes/mães e seus filhos no primeiro ano de vida”**. 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Downloads/5370-14395-1-PB.pdf>. Acesso em 04 de Abr. 2021.

SOARES. K. S. et al. **Análise do conhecimento de lactantes e o uso da educação alimentar e nutricional para manutenção da lactação**. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/elizi/Desktop/TCC%20II%20ELIZIANE%20ATUALIZADO/ARTIGOS%20NOVOS%20DE%20TCC%20II/20972-53809-1-PB.pdf>. Acesso em: 04 de Abr. 2021.

SOARES.D, DEBORTOLI.C.C, TURMINA.J. Estado nutricional pré gestacional e ganho de peso gestacional na influência do peso de recém-nascidos em uma Clínica de Joinville-SC. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. V.24, n.1, p.115-122. 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1087538/43622-outros-131845-1-10-20200401.pdf>. Acesso em: 09 de Abr. 2021.

SIQUEIRA.C.P.F, SANTOS.A.B. Livre Demanda e Sinais de fome do Neonato: Percepção de Nutrizes e Profissionais da Saúde. **Revista Saúde e Pesquisa**. v.10, n.2, p.233-241, 2017. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/10/859667/04_5943-fernanda_port_ingl_norm.pdf. Acesso em: 28 de Abr. 2021.

TASSARA. K. R. et al. **A importância do enfermeiro na assistência ao aleitamento materno: os cuidados na amamentação nos diferentes cenários**, 2020. Disponível em: <http://www.revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/932/1046> Acesso em 25 de Nov. 2020.