

## A prática da amamentação: uma busca por conforto

Breastfeeding: a search for comfort

La práctica de la amamentación: una búsqueda por confort

*Alcimara Benedett<sup>1</sup>; Lucimare Ferraz<sup>2</sup>; Isilia Aparecida Silva<sup>3</sup>*

### Como citar este artigo:

Benedett A; Ferraz L; Silva IA. A prática da amamentação: uma busca por conforto. Rev Fund Care Online. 2018 abr/jun; 10(2):458-464. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i2.458-464>

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to identify the strategies that mothers use in the search for comfort during breastfeeding. **Method:** This is a qualitative research, based on the Theory of Comfort Kolcaba, which was used the Collective Subject Discourse for collection, analysis, interpretation and organization of data. Participated twenty-four primiparous lactating women, over 18 years, with 30 to 90 days postpartum, who were breastfeeding or who breastfed their children for at least 30 days. **Results:** This study shows that women are exposed to various situations of (dis)comforts while breastfeeding. **Conclusion:** The breastfeeding practice represents physical and emotional effort for women, who face situations that stresses and discomforts. In the search for comfort, the woman establishes strategies to promote their comfort, prioritizing, however, the child's welfare.

**Descriptors:** Breast Feeding. Postpartum Period. Women's Health. Maternal

<sup>1</sup> Doutora em Ciências pelo Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da EEUSP/EERPUSP. Docente da Área de Ciências da Saúde. Responsável Técnica do Curso de Enfermagem da Unochapecó.

<sup>2</sup> Doutora em Ciências da Saúde. Docente do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Unochapecó e do Departamento de Enfermagem da Udesc.

<sup>3</sup> Professora Titular do Departamento de Enfermagem Materno Infantil da Escola de Enfermagem da USP. Mestre e Doutora pela EEUSP. Atua no ensino de graduação, pós-graduação e Residência em Enfermagem Obstétrica. Professora Permanente do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da EEUSP/EERPUSP. Membro da Comissão de Pós Graduação Interunidades.

## RESUMO

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo conhecer as estratégias que as nutrizes utilizam na busca por conforto durante a amamentação.

**Método:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, baseada na Teoria de Conforto de Kolcaba, na qual se empregou a estratégia entrevista para coleta de dados e a análise do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) para interpretação e organização dos dados. Participaram vinte e quatro nutrizes primíparas, maiores de 18 anos, com 30 a 90 dias pós-parto, que estavam amamentando ou que amamentaram os filhos por pelo menos 30 dias. **Resultados:** Este estudo mostra que a mulher está exposta a várias situações de (des)confortos durante a amamentação. **Conclusão:** A prática de amamentação representa esforço físico e emocional para a mulher, que enfrenta situações estressantes e desconfortáveis. Na busca por conforto, a nutriz estabelece estratégias que promovam seu conforto, priorizando, porém, o bem-estar do filho.

**Descritores:** Aleitamento materno. Puerpério. Saúde da mulher. Comportamento materno.

## RESUMEN

**Objetivo:** Este estudio tuvo como objetivo conocer las estrategias que las nutrices utilizan en la búsqueda por comodidad durante la lactancia.

**Método:** Se trata de una investigación cualitativa, basada en la Teoría de Conforto de Kolcaba, en la que se empleó la estrategia entrevista para recolección de datos y el análisis del Discurso del Sujeto Colectivo (DSC) para interpretación y organización de los datos. Participaron veinticuatro nutriones primíparas, mayores de 18 años, con 30 a 90 días posparto, que estaban amamentando o que amamentaron a los hijos por lo menos 30 días. **Resultados:** Este estudio muestra que la mujer está expuesta a varias situaciones de (des)comodidades durante la lactancia. **Conclusión:** La práctica de lactancia representa un esfuerzo físico y emocional para la mujer, que enfrenta situaciones estresantes e incómodas. En la búsqueda por comodidad, la nutriz establece estrategias que promuevan su confort, priorizando, sin embargo, el bienestar del hijo.

**Descriptorios:** Lactancia materna. puerperio. Salud de la mujer. Comportamiento materno.

## INTRODUÇÃO

A maternidade é entendida classicamente como um elemento para a mulher construir mais uma dimensão da identidade feminina. A mulher, nesse processo, pode ser marcada por cicatrizes em seu corpo. Porém, essas marcas, muitas vezes, são simbólicas em um âmbito subjetivo de experiências tão somente, mas podem ser acompanhadas de dores e desconfortos físicos ou emocionais perceptíveis.<sup>1</sup>

A mulher tem que conviver com as tentativas de entender como seu corpo reage aos sentimentos e às sensações, por ela experimentadas, nas diferentes fases da sua existência,<sup>2</sup> sendo uma dessas fases a prática do aleitamento materno, quando se depara com fatores que podem causar desconfortos ou insatisfações de toda ordem, porém que devem ser prevenidos com medidas alternativas e promotoras de conforto.

As diferentes experiências de vida das mulheres estão condicionadas a sua inserção no contexto em que vivem, e essas experiências influenciam suas decisões sobre a con-

tinuidade da amamentação e qualificam a sua experiência como nutriz.<sup>3</sup>

Nessa perspectiva, para definir o conforto das nutrizes nos remete ao entendimento da importância da sensibilidade com o próprio corpo,<sup>4</sup> uma vez que, a presença do desconforto e do sofrimento, devido às alterações orgânicas e às disfunções que acontecem no corpo, somente poderá ser percebida quando forem relacionadas à Imagem Corporal (IC), que é uma representação mental do corpo que abrange todas as experiências vivenciadas, é a maneira que nosso corpo aparece para nós mesmos, consistindo num conjunto multifacetado e complexo<sup>5</sup> de impressões pessoais. Por isso, é possível se apropriar da ideia da Imagem Corporal e articulá-la com o fato de que a “apreensão do sentido ou dos sentidos, se faz pelo corpo, tratando-se de uma expressão criadora, a partir de diferentes olhares sobre o mundo”<sup>6</sup> e esta vivência pode abranger o quanto o indivíduo é capaz de identificar conforto ou desconforto em determinadas situações. Uma vez que o mundo é explorado e experimentado pelo corpo.<sup>7</sup>

No entanto, quando estamos envolvidos com atividades cotidianas não somos plenos em percepção do nosso corpo, ficando o corpo físico em segundo plano, usualmente ignorado e despercebido, sendo marcado pelos limites remotos do esforço. Entretanto, quando o corpo se percebe injuriado, passa a ter consciência, mas nem sempre esta percepção é expressa. Assim, a percepção de si, em todas as dimensões é um elemento significativo para compreender as expressões do corpo.<sup>6</sup>

O conforto implica na busca de estratégias de intervenções para proporcionar bem-estar ao indivíduo, contudo o grau de envolvimento dos sujeitos está diretamente ligado à mudança de comportamentos de saúde e aumento da satisfação própria.<sup>8-11</sup> Considerando os aspectos acima apresentados, esse estudo teve por objetivo conhecer as estratégias que as nutrizes utilizam na busca por conforto durante a amamentação.

## MÉTODO

Esse estudo utilizou a abordagem da pesquisa qualitativa, por meio da qual se tem a possibilidade de compreender a representatividade do ser humano na complexidade da sua realidade social e suas variáveis históricas e culturais,<sup>12</sup> ampliando a compreensão mais recortada do objeto do estudo.

Realizado em Chapecó, Santa Catarina, o estudo contou com a participação de 24 mulheres, selecionadas a partir das Declarações de Nascidos Vivos (DN) disponíveis no Setor de Vigilância Epidemiológica do município, com idade igual ou superior a 18 anos, primíparas, com gestação a termo e de feto único, entre 30 e 90 dias pós-parto, que estivessem em prática de qualquer tipo de aleitamento materno ou que tivessem amamentado por pelo menos 30 dias. A coleta de dados foi realizada no domicílio da nutriz. O número de par-

participantes foi definido pela saturação dos dados, a partir da análise das entrevistas.

A pergunta inicial da entrevista, considerada a questão norteadora foi: 'Me fale livremente, como percebe seu corpo nos momentos da mamada'. Na sequência da entrevista, buscou-se abordar as dimensões do (des)conforto na prática da amamentação.

Por meio da técnica de construção do Discurso do Sujeito Coletivo, os dados foram organizados com base nos pressupostos da Teoria do Conforto de Kolcaba, permitindo a compreensão mais ampla das necessidades de conforto das nutrizes, a partir das suas falas ou depoimentos sobre a experiência da amamentação.

Esse estudo foi realizado mediante aprovação do Protocolo n. 39259, da autorização do Comitê de Ética da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EEUSP), em 19/06/2012, e da autorização da Secretaria de Saúde do Município de Chapecó. Os protocolos usados nesta pesquisa estão de acordo com a Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.<sup>13</sup>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio deste estudo percebeu-se que as mulheres expressam sensações físicas desconfortáveis, como a dor por lesões mamilares, cansaço, privação do sono, insatisfações de diversas naturezas durante a prática da amamentação, mas, mesmo assim, buscam se adaptar à nova rotina de vida, aprendem e desenvolvem estratégias para minimizar os desconfortos e superar obstáculos e dificuldades no processo de amamentar.

Essa complexa experiência que oscila entre os desconfortos, nas suas diferentes dimensões aqui consideradas, e a satisfação da maternidade provocada pela prática da amamentação, pode ser compreendida pelos DSC emergidos do conjunto de informações deste estudo.

### A prática da amamentação: uma busca por conforto

Os discursos das mulheres entrevistadas revelam que, especialmente no início do processo de aleitamento materno, amamentar se configura numa fase de aprendizado e que ao longo da experiência a nutriz vai aprendendo e se adaptando à rotina e ao seu papel materno, dando-se conta da realidade do cotidiano da amamentação, constituído por um misto de preocupações, incertezas, dores, mas também de aprendizado e experimentações para a busca de alívio e bem-estar. O tema, Prática da amamentação, é composto por sete Discursos do Sujeito Coletivo os quais são apresentados a seguir:

O DSC 1: amamentar é uma novidade, as mulheres do estudo vivem e expressam que a amamentação, sobretudo na fase inicial, é cheia de grandes novidades e dificuldades. A inexperiência traz como consequências o medo e a ansiedade. Somente com a vivência da prática da amamentação as primíparas se dão conta de como é, realmente, o

cotidiano e o processo do aleitamento materno, que muitas vezes se configura diferente do que ela pensava e planejava enquanto nutriz, e isso as leva a um processo constante de aprendizado e adaptações.

*Foi um pouco difícil, porque eu não tinha prática. É uma novidade, principalmente para mim, mãe pela primeira vez. No início a gente fica meio, assim, assustada e com medo de quando ele mama no peito. É diferente do que a gente planeja. (Fragmento de DSC 1).*

As determinações culturais e sociais impressas na vida e no corpo da mulher podem definir como ela vai reconhecer, perceber e agir frente às situações da maternidade e da amamentação.<sup>14</sup> No DSC 1, a constatação de que há uma grande diferença do planejado e da realidade construída ao longo da prática de amamentação corroboram com outros estudos sobre o tema.

Muitas mulheres imaginam que a amamentação é uma continuidade do processo natural que acontece na gestação e no parto. A exemplo de outros estudos,<sup>14</sup> os resultados desta pesquisa também mostraram que as mulheres acreditam que não encontrarão dificuldades para amamentar. Contudo, além de receberem uma avalanche de novas informações, elas têm que desenvolver novas habilidades para que possam amamentar com sucesso.<sup>15</sup>

A prática da amamentação coloca a mulher numa situação diferente da qual ela está habituada, gera dúvidas e inseguranças, tornando-a mais vulnerável aos acontecimentos do aleitamento materno e frente à sua capacidade de amamentar.<sup>16</sup> A mulher planeja como vai ser o processo de amamentação, mas esse planejamento nem sempre se efetiva, pois somente a vivência da amamentação permitirá saber como será na prática.<sup>17</sup> Esse pensamento também foi expresso pelas mulheres deste estudo.

A vivência cotidiana da prática do aleitamento materno constitui uma bagagem de conhecimentos acumulados para a nutriz. Essas experiências, a depender do que elas significam para a mulher, podem se constituir em elementos para a tomada de decisão da mulher de amamentar ou não.<sup>17</sup>

No DSC 2: amamentar é viver sensações diferentes, as nutrizes expressam que a amamentação traz uma diversidade de sentimentos, os quais são ainda desconhecidos por elas. No entanto, mesmo não sabendo qualificar o que sentem, nessa primeira experiência, a reflexão que elas fazem sobre a vivência do aleitamento materno é que ele faz parte de sua experiência materna, sendo 'normal' no seu processo de vida.

*Amamentação é uma experiência que a gente tem que passar. São muitas sensações diferentes que não dá para explicar. É uma avalanche grande de sentimentos. Não é bom nem ruim, é estranho e diferente. (Fragmento de DSC2).*

A amamentação faz parte da vida da mulher que vivencia a maternidade.<sup>18</sup> Esse reconhecimento causa uma reação na mulher no sentido de entender que o objeto de seu desejo é atender as necessidades do filho, priorizando o seu bem-estar, em detrimento do próprio.<sup>19</sup>

Alguns dos sentimentos mais significativos são originados pela in experiência no processo do aleitamento materno que gera nas nutrizes o sentimento de medo e insegurança. Parte desses sentimentos é suscitada pela incerteza de sua capacidade de manter a lactação pelo tempo necessário para a criança e pela preocupação de não saber se está conduzindo e executando a prática da amamentação de forma adequada. Esse sentimento fica representado no terceiro discurso. DSC 3: a mulher tem preocupação e medo ao amamentar, como mostra o discurso a seguir:

*A gente se preocupa 24 horas por dia, será que está certo, será que estou dando de mamar certo. Eu fico muito nervosa enquanto meu bebê mama; tenho medo de não saber se estou fazendo certo e se vou ter leite até quando ele precisar. (Fragmento do DSC 3).*

A in experiência da mulher na prática do aleitamento materno gera dificuldade de entendimento do processo em geral. As dúvidas que surgem a partir das situações vividas no decorrer da prática da amamentação deixam a nutriz preocupada e insegura para atender as necessidades do bebê e perceber sua capacidade de produção de leite materno.<sup>20</sup> Tal pensamento também foi expresso pelas mulheres deste estudo.

Como pôde ser observado no DSC 3, as mulheres deste estudo demonstram preocupação com a capacidade de manter a lactação enquanto o bebê precisar. Essa questão também pôde ser observada numa pesquisa que avaliou o cotidiano de mulheres em prática de amamentação,<sup>17</sup> tendo sido registrados o desejo e a insegurança, em manter a capacidade lactacional pelo tempo que a criança desejasse.

A partir das dúvidas que surgem a cada nova situação vivenciada durante a prática do aleitamento, a nutriz vai apreendendo e adquirindo experiências e habilidades no manejo da amamentação. Estudos apontam que, mesmo se deparando com muitas dúvidas sobre fatores físicos, sociais e culturais que podem influenciá-la na execução da prática do aleitamento materno, as mulheres, habitualmente, têm condição de desempenhar a amamentação.<sup>2</sup>

O aprendizado das mulheres sobre o aleitamento materno é proporcional ao envolvimento delas no processo da amamentação e assim, maior será o conforto por elas experimentado. Quanto maior for o envolvimento do sujeito com a prática que está executando, mais rapidamente atingirá o conforto.<sup>21</sup> Os indivíduos têm necessidades de conforto implícitas e explícitas que convergem para fortalecer e motivar o desempenho na reabilitação e na aprendizagem para uma nova rotina em suas vidas,<sup>22</sup> especialmente como

no caso da amamentação, em que as mulheres se veem na necessidade de inserir esta prática em seu dia a dia.

Isto é visível pelo fato de a maternidade e o aleitamento materno provocarem mudanças na vida e no cotidiano da mulher, explicitadas no DSC 4: não existe uma rotina para amamentar. As nutrizes deste estudo afirmam que sua rotina anterior fica suspensa para que as necessidades do bebê sejam atendidas. Para essas mulheres, a prioridade é a satisfação das necessidades de cuidado do bebê.

*Minha rotina está descontrolada ultimamente, não tenho horários. Não temos uma rotina, porque durante o dia o bebê não tem hora para mamar. Quando ele quer mamar eu dou, não tenho muita rotina ou horário. (Fragmento do DSC 4).*

A relação que as mulheres estabelecem para os momentos das mamadas estão interligadas com fatores objetivos como os horários da mamada e o choro do bebê. Deodato<sup>23</sup> refere que o querer amamentar e as rotinas do aleitamento materno constituirão um novo cotidiano, pois a nutriz terá que colocar o bebê para sugar no seio a fim de estimular a produção do leite toda vez que for solicitada por ele, podendo não atender a um esquema pré-determinado.

A priorização das necessidades da criança, especialmente nos primeiros meses de pós-nascimento, leva a mãe a atender a demanda da criança sem atentar para suas próprias necessidades. Assim, elas estão sujeitas a dores musculares e a posturas pouco favoráveis adotadas durante as mamadas, seja pela opção ou condição dos mobiliários que possuem, ou ainda, pelo próprio processo de aprendizagem em curso, em que buscam experimentar, a cada dia, posições que tragam conforto para elas e para o bebê, além da procura de identificação do ambiente adequado em termos de iluminação, ruído e acolhimento ambiental.

No DSC 5: as dores e os desconfortos decorrentes da má postura ao amamentar, as mães revelam que a dor e o desconforto em várias partes do corpo resultam da postura inadequada, que elas os reconhecem como elementos que provocam o desequilíbrio do conforto corporal, como mostra o discurso a seguir:

*Dependendo do local onde sento, as costas doem. Dói a panturrilha e o pescoço. Às vezes o braço [dói], de segurar o bebê e sinto tensão nos ombros também. Sentar na cama não é muito confortável para mim, pois não tem como se escorar, e eu fico torta. Quando eu estou com dor, eu não consigo ajeitar minha postura direito. Às vezes eu amamento com a coluna torta, sem me importar com a postura correta. (Fragmento do DSC 5).*

Na fala das mulheres fica claro que elas vão experimentando maneiras de se acomodar e posições variadas para amamentar. No entanto, mesmo não encontrando posição

que alivie dores e tensões, ou por não se dar conta da postura inadequada, elas realizam a amamentação, colhendo consequências posteriores, como o aparecimento de dores. Entretanto, à obtenção do conforto no contexto físico, se as necessidades fisiológicas e homeostáticas de um indivíduo não são atendidas, os estados do conforto corporal não são alcançados.<sup>24</sup>

Para diminuir os desconfortos da nutriz, gerada por uma posição inadequada adotada pela nutriz durante a mamada, a orientação deve ser para não sobrecarregar nenhuma parte do corpo.<sup>25</sup> No entanto, pelos discursos, não se percebe que as mulheres tenham sido orientadas quanto à postura para amamentar e especialmente, quanto à adaptação de local e mobiliário para proporcionar-lhes maior conforto e segurança para a amamentação.

Nesse sentido, vale dizer que as mulheres expressam, mesmo que implicitamente, que várias partes de seu corpo denunciam a necessidade de melhor acomodação. Contudo, o atendimento à necessidade da criança supera a necessidade materna. Um estudo que resultou no desenvolvimento do modelo *Pesando Riscos e Benefícios*<sup>17</sup> expõe que as mulheres, ao estabelecerem a amamentação do filho como prioridade, superam os riscos ou prejuízos que possam advir da prática para si.

A identificação de desconforto corporal no processo de amamentação parece ser altamente significativa para a nutriz, conforme se constatou no DSC 6: a mulher busca posturas que lhe tragam conforto ao amamentar, as dores nas costas e braços são especialmente percebidas pelas mulheres. Nesse processo, infere-se que faz parte do aprendizado da nutriz a busca por soluções para esta questão e a experimentação de novas posições e artefatos para melhorar a postura, como o uso de almofadas e travesseiros, improvisação de apoio para seu corpo, principalmente para os pés, a fim de manter a criança em altura e posição que permitam melhorar a postura e o posicionamento para amamentar.

*Só conseguia amamentar sentada nesta cadeira, agora eu amamento em qualquer lugar. Durante o dia eu amamento no sofá, para me posicionar eu firmo as costas, apoio as costas com uma almofada. À noite eu uso travesseiros na cama. Eu já percebi que é melhor ficar com a postura bem reta, por isso sempre coloco uma almofada nas costas, porque eu gosto de me sentir confortável. Eu costumo usar a almofada e colocar o bebê em cima para erguer, ficar mais perto e não ficar tão arcada. Eu ergo a perna do lado que eu estou dando de mamar, para deixar o bebê um pouco mais erguido. Tem que se colocar bem, se sentir bem à vontade, senão começa a doer todo o corpo. Confortável é uma postura em que as costas não doem. (Fragmento do DSC 6).*

Quando a mulher sente que seu corpo está no limite da dor e do desconforto, ela tende a buscar alternativas que

possam aliviar os sintomas, mesmo que temporariamente. Informação semelhante foi registrada no estudo de Carrasco et al,<sup>19</sup> o qual apontou que os limites e possibilidades sentidos e vividos pelas mulheres, na busca da prática da amamentação idealizada, são manifestados tendo por base as experiências vividas em seus próprios corpos, o que evidencia que a mulher aprende com a prática da amamentação estratégias para aliviar possíveis desconfortos. Cabe dizer que o enfrentamento individual de cada situação possibilita, além do acúmulo de experiências, atender às necessidades de conforto do indivíduo.<sup>24</sup>

Portanto, conforto físico, para a mãe que está amamentando, é uma postura que não gera dores, especialmente nas costas. Para a nutriz, a experiência imediata de uma postura que não provoque dores fortalece a percepção de conforto físico, pois está atendendo a uma das suas necessidades mais emergentes, no que tange a sua possibilidade de exercer a prática da amamentação, afinal, como ela mesma afirma: *“Confortável é uma postura em que as costas não doem”*.

Um dos elementos importantes relatados pelas mulheres para a prática da amamentação diz respeito ao ambiente, corroborado no DSC 7: ambiente calmo e claro gera conforto na amamentação. Nos discursos das mulheres foi possível perceber que elas experimentam vários ambientes da casa para identificar qual deles é o melhor para a prática da amamentação e que, portanto, pode ser considerado dentro da dimensão do conforto ambiental.

*Se há barulho, ele não mama direito. Eu procuro sempre estar em um lugar mais tranquilo e mais calmo. Um lugar calmo, sem muito barulho é mais confortável. Confortável é onde você consegue se sentir melhor. (Fragmento do DSC 7).*

É importante compreender que o conforto deve ser visto como uma condição maior do que somente os aspectos físicos e ambientais, demandando a criação de um ambiente favorável, que seja “afetuoso, caloroso, atencioso, amoroso e que propicie crescimento, alívio, segurança, proteção, bem-estar”.<sup>26</sup> Nesse sentido, outros autores também concordam que o ambiente adequado possibilita bem-estar para a nutriz e beneficia a transformação do seu ambiente emocional, tornando-o mais calmo e tranquilo.<sup>13, 18, 27</sup>

Assim, apreende-se que o ambiente em que a nutriz pratica o aleitamento materno deve ser calmo, acolhedor, para que ela consiga vivenciar essa experiência tendo sensações agradáveis e fique com lembranças positivas.<sup>28</sup>

Dessa forma, a afirmação das mulheres deste estudo, de que *“confortável é onde você consegue se sentir melhor”*, está de acordo com o pressuposto de que o conforto ambiental inclui um ambiente em que a pessoa se sinta aconchegada, sendo que a luminosidade, o cheiro e o barulho devem ser agradáveis para que as necessidades de conforto do indivíduo sejam atendidas.<sup>11, 24</sup>

## CONCLUSÃO

No início da prática do aleitamento materno a mulher vivencia esse momento como novidade. Percebem que a falta de experiência a faz adotar posturas inadequadas quando amamentam seus filhos. Igualmente, passam por sensações de insegurança, medo e ansiedade. Essas sensações e sentimentos a deixam tensa e, em conjunto com a necessidade premente de atender a criança, provocam um conjunto de (des)confortos relacionados aos contextos físico, emocional e social. O processo de aprendizado e adaptação em relação ao amamentar em si e as manifestações de respostas positivas da criança geram a oportunidade de buscar estados de conforto como alívio e bem-estar, especialmente nos contextos físico e ambiental. No entanto, ainda é pouco esclarecida a maneira como as mulheres percebem – e se percebem facilmente – os elementos que podem provocar desconfortos físicos ou de outra natureza, para si, no dia a dia da amamentação.

Embora os resultados desse estudo tenham demonstrado que as nutrizes buscam conforto e sentido na amamentação, é possível dizer que uma das limitações do estudo foi o de investigar as mulheres que mantiveram o processo de amamentar, não sendo possível reconhecer, se outros graus ou intensidades desconforto, quando presentes, podem levar, efetivamente, à interrupção da amamentação. Esse fato pode ser motivação suficiente para o desenvolvimento de novas pesquisas, junto a mulheres que interromperam a amamentação. Ou ainda, mesmo não tendo sido objeto deste estudo, compreende-se a necessidade de investigar mais profundamente o processo de superação dos desconfortos para a continuidade da amamentação.

Por fim, a partir dos resultados desse estudo, não podemos nos isentar de identificar elementos passíveis de causarem desconfortos à nutriz conduz à necessidade de proposição de soluções para minimizá-los, a partir de propostas de intervenção que promovam o bem-estar dessas mulheres, impactando de forma positiva no exercício do aleitamento materno realizado por elas.



## REFERÊNCIAS

1. Pain HHS, Marcas no corpo: gravidez e maternidade em grupos populares. In: Duarte LFD, Leal OF. Doença, sofrimento, perturbação: perspectivas etnográficas. Rio de Janeiro: Fiocruz; 1998.
2. Nakano MAS, As vivências da amamentação para um grupo de mulheres: nos limites de ser "o corpo para o filho" e de ser "o corpo para si". Cad. Saúde Pública [Internet]. 2003 [acesso em 2012 jan 20];19(2 Suppl.): S355-63. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v19s2/a17v19s2.pdf>.
3. Silva IA, O significado de amamentar para a mulher. In: Merighi MAB, Praça NS (Org.) Abordagens teórico-metodológicas qualitativas: a vivência da mulher no período reprodutivo. Rio de Janeiro: Guanabara; 2003.
4. Schilder PAA, Imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes; 1994.
5. Tavares MCGC, Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. 1. ed. São Paulo: Manole; 2003.
6. Nóbrega TP, Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. Estud psicol. 2008; 13(2), 141-148.
7. Morse JM, Comfort: the refocusing of nursing care. Clin Nurs Res [Internet], 1992 [acesso em 2010 Nov 22];(1):91-106. Disponível em: [http://cnr.sagepub.com/search/results?fulltext=%20Comfort%3A+the+refocusing+of+nursing+care&x=0&y=0&submit=yes&journal\\_set=pcnr&src=selected&andexactfulltext=and](http://cnr.sagepub.com/search/results?fulltext=%20Comfort%3A+the+refocusing+of+nursing+care&x=0&y=0&submit=yes&journal_set=pcnr&src=selected&andexactfulltext=and).
8. Kolcaba K, Holistic comfort: operationalizing the construct as a nurse sensitive outcome. ANS Adv Nurs Sci. 1992;15(1):1-10.
9. Kolcaba K, A holistic perspective on comfort care as an advance directive. Crit Care Nurs Q. 1996;18(4):66-76.
10. Kolcaba K, Dowd T, Steiner R, Mitzel A. Efficacy of hand massage for enhancing the comfort of hospice patients. J Hosp Palliat Nurs. 2004;6(2):91-101.
11. Kolcaba K, Schirm V, Steiner R. Effects of hand massage on comfort of nursing home residents. Geriatr Nurs. 2006 Mar-Apr;27(2):85-91.
12. Minayo MCS, O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
13. Brasil, Ministério da Saúde. Ações de promoção de incentivo ao aleitamento [Internet]. Brasília, 2006 [acesso em 2009 dez 20]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=24215](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar_texto.cfm?idtxt=24215).
14. Moreira MA, Os novos significados da amamentação em primíparas que vivenciaram fissuras mamárias, na perspectiva de gênero. In: Anais do 8 Fazendo gênero – corpo, violência e poder [Internet]; 2008 ago 25-28 [acesso em 2012 abr 15]; Florianópolis. Florianópolis: UFSC, 2008. Disponível em: [http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST58/Michelle\\_Araujo\\_Moreira\\_58.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST58/Michelle_Araujo_Moreira_58.pdf).
15. Váldez V, Sanchez AP, Labbok M. Técnicas de amamentação. In: Váldez V, Sanchez AP, Labbok M, editores. Manejo clínico da amamentação. Rio de Janeiro: Revinter; 1996. p. 48-54.
16. Bueno LGS, Teruya KM. Aconselhamento em amamentação e sua prática. J pediatr. (Rio J.) [Internet]. 2004 nov-dez [acesso em: 2009 jan 20];80(5 Suppl.):126-130. Disponível em: <http://www.jpmed.com.br/artigodetalhe.aspx?varArtigo=1243>.
17. Silva IA, Amamentar: uma questão de assumir riscos ou garantir benefícios. São Paulo: Robe, 1997.
18. Shimoda GT, Silva IA. Necessidades de saúde de mulheres em processo de amamentação. Rev bras enferm [Internet]. 2010 jan-fev [acesso em 2011 nov 16];63(1). Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672010000100010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000100010).
19. Carrascoza KC, Possobon RF, Costa-Júnior AL, Moraes ABA. Aleitamento materno em crianças até os seis meses de vida: percepção das mães. Physis (Rio J.) [Internet]. 2011; 21(3):1045-60. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312011000300015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312011000300015&script=sci_arttext).
20. Sanches MTC, Dificuldades iniciais na amamentação: enfoque fonoaudiológico. 2000. São Paulo. Dissertação [Mestrado em Saúde Pública] – Faculdade de Saúde Pública da USP; 2000.
21. Kolcaba K, Evolution of the mid range theory of comfort for outcomes research. Nurs Outlook. 2001;49(2):86-92.
22. Kolcaba K, A theory of holistic comfort for nursing. J Adv Nurs. 1994 Jun;19(6):1178-1184.
23. Deodato V, Amamentação: o melhor início para a vida. São Paulo: Selo Editorial; 2005.
24. Kolcaba K, The art of comfort care. J Nurs Scholars. 1995;27(4):287-9.
25. Machado AV, Puerpério. In: Baracho E. editor. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.
26. Neves EP, Cuidando e confortando: uma estratégia para a saúde do trabalhador. Rev enferm UERJ. 2002 maio-ago;10(2):133-7. p. 136.
27. Shimoda GT, Silva IA, Santos JLF. Características, frequência e fatores presentes na ocorrência de lesão de mamilos em nutrizes. Rev bras enferm. 2005;out:58(5):529-34.
28. Saifer R, Psicologia da gravidez, parto e puerpério. Porto Alegre: Artes Médicas; 1992.

Recebido em: 07/11/2016

Revisões requeridas: 07/02/2017

Aprovado em: 15/02/2017

Publicado em: 10/04/2018

**Autor responsável pela correspondência:**

Alcimara Benedett

Rua Tomé de Souza, nº 594E

Bela Vista/SC, Brasil

CEP: 89804-070

E-mail: [alcimara.benedett@gmail.com](mailto:alcimara.benedett@gmail.com)

Telefone: +55 (49) 99105-5877