

EIXO TEMÁTICO: EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE

DICAS ERGONÔMICAS PARA AMAMENTAÇÃO DURANTE O MÊS DE AGOSTO DOURADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Aline Bezerra Dias¹

Yolanda Rakel Alves Leandro Furtado²

Ana Lígia Neves da Luz Luna³

Maria Anelice de Lima⁴

Arycelle Alves de Oliveira⁵

Fernanda Ribeiro da Silva⁶

As alterações sofridas durante a gravidez são mantidas durante algum tempo após o parto. Assim, a falta de força abdominal poderá comprometer a postura durante o desempenho das atividades de vida diária, como por exemplo, segurar o bebê no colo, dar banho e amamentar, e quando realizada de maneira incorreta pode desencadear uma má postura da mãe, e consequentemente dores nas costas, pescoço e membros. Diante disso, o mês de agosto (Agosto Dourado) simboliza a luta pelo incentivo à amamentação e seus benefícios, entretanto, sabemos que não é uma tarefa fácil para as mães. Dessa forma, o objetivo do trabalho é relatar a experiência de uma ação realizada no agosto dourado para mães em período de amamentação. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, em que a ação ocorreu em uma Unidade de Saúde da Família (USF) localizada no interior do Ceará, realizada por uma fisioterapeuta residente em saúde coletiva pela Universidade Regional do Cariri (URCA). As palestras e interconsultas durante a puericultura aconteciam nas terças-feiras do mês de agosto com a participação de vinte mulheres. Durante a consulta compartilhada com a enfermeira preceptora, fazíamos a entrega de folders informativos sobre a importância da amamentação e explicávamos que a amamentação, por vezes, pode apresentar um desafio inicial para as mães, sendo comum apresentarem queixas dolorosas nos braços, ombros e coluna após segurarem o bebê por um longo período de tempo, sendo que muitas esse quadro álgico está relacionado a compensações musculares repetitivas, como elevação dos ombros, aumento da inclinação e curvatura do tronco para suportar o bebê enquanto está a amamentar. Então, a fisioterapeuta repassava dicas e exercícios para auxiliar nesse processo, como sentar-se em local confortável, manter ombros em posição

¹ Fisioterapeuta. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: alineoriginal@hotmail.com

² Fisioterapeuta. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: yolandarakel@gmail.com

³ Enfermeira. Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri. E-mail: a.ligia.luna@gmail.com

⁴ Enfermeira. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri (URCA). E-mail: anelichelima@yahoo.com.br

⁵ Bióloga. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri- URCA. E-mail: arycellealves@gmail.com

⁶ Nutricionista, Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri- URCA. E-mail: ribeiro.nanda@gmail.com

correta, intercalar a posição do bebê durante a mamada e sentar-se de modo que não aumente ou retifique a lordose lombar e prescrição de alongamentos globais. Ao final, as participantes relataram a importância de mais momentos teórico-práticos sobre a temática em questão, devido à alta prevalência de dor lombar nessa população, bem como fraqueza muscular, diástase abdominal, dentre outros quesitos relevantes.

Palavras-chave: Fisioterapia. Aleitamento Materno. Dor lombar.