

## **MAMÃE E BEBÊ SAUDÁVEIS**

Categoria do Trabalho – Inovação e Saúde

*Maysa Cynthia Sabino Da Silva, Queila Cardoso Bindele, Raiane De Oliveira Fontes,*

*Sarah Soares Guedes, Victória De Souza Machado*

*Carolina Duarte Serra Plantickow, Docente da Faculdade Multivix Cariacica, Mary*

*Zanadreia dos Santos Gambarini Coelho, Coordenadora do Curso de Nutrição da*

*Faculdade Multivix Cariacica*

*raifontes.rf@gmail.com, mary.gambarini@multivix.edu.br*

### **INTRODUÇÃO**

O aleitamento materno é amplamente reconhecido como a forma mais completa de nutrir um bebê nos primeiros meses de vida. Este processo fornece todos os nutrientes essenciais, além de promover o fortalecimento do sistema imunológico do bebê (DE SOUZA; DA SILVA; BAPTISTA, 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, seguido de uma introdução gradual de alimentos sólidos em conjunto com a manutenção do aleitamento até, pelo menos, os dois anos de idade (GOMES; DE LIMA; DE MORAES, 2020).

Entre os muitos benefícios documentados do aleitamento estão a redução do risco de doenças, fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê, facilidade na digestão do leite materno e economia financeira (AZEVEDO et al., 2021). Contudo, a prática da amamentação pode apresentar desafios, especialmente para mães que enfrentam dificuldades relacionadas à produção de leite ou problemas emocionais e físicos durante o período pós-parto.

Além disso, a nutrição da mãe durante o período de amamentação é crucial para garantir a qualidade e a quantidade do leite produzido, bem como o bem-estar físico e mental da mãe. Uma dieta balanceada, rica em nutrientes, combinada com um estilo de vida saudável, é fundamental para o sucesso da amamentação e para a saúde tanto da mãe quanto do bebê (DE CAMPOS MARTINS et al., 2023). Visto a importância do apoio à mãe durante esse período, desenvolvemos um aplicativo que visa proporcionar informações sobre a amamentação, além de oferecer dicas de alimentação saudável e receitas práticas para facilitar a rotina diária das

mães. Esse recurso tem o intuito de apoiar as mães, proporcionando conhecimento claro e direto, ajudando a superar desafios relacionados à amamentação e a nutrição materna.

O objetivo principal deste projeto é garantir que a mãe tenha acesso a informações de qualidade sobre amamentação e cuidados nutricionais, além de promover um estilo de vida saudável que beneficie tanto ela quanto o bebê.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo baseou-se em uma pesquisa qualitativa, utilizando revisão bibliográfica e o desenvolvimento de uma ferramenta prática (aplicativo). A primeira etapa foi a revisão de literatura em bases científicas, com ênfase nos benefícios do aleitamento materno e na importância da nutrição para mães lactantes. Os artigos utilizados foram obtidos por meio de pesquisa nas plataformas Google Scholar, PubMed e Scielo, usando os termos: "aleitamento materno", "nutrição materna", "amamentação" e "saúde do bebê".

A segunda etapa do projeto consistiu na criação de um aplicativo voltado para mães lactantes. Esse aplicativo foi desenvolvido de forma a oferecer conteúdo sobre amamentação, com destaque para os benefícios do aleitamento, e incluir dicas de alimentação saudável, receitas práticas e informações nutricionais que pudessem auxiliar na rotina diária das mães. O desenvolvimento do aplicativo foi feito em colaboração com uma equipe de tecnologia, com foco na simplicidade e acessibilidade, garantindo que o público-alvo tivesse facilidade no uso. Para avaliar a aceitação e a utilidade do aplicativo, foi realizada uma pesquisa com um grupo piloto de mães, as quais testaram a ferramenta e forneceram feedback sobre a clareza das informações, a facilidade de uso e a relevância das dicas fornecidas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica confirmam a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, conforme destacado por DE SOUZA et al. (2020) e GOMES et al. (2020). Estudos indicam que a amamentação reduz o risco de doenças como infecções respiratórias e diarreias, além de promover o desenvolvimento cognitivo e emocional do bebê (AZEVEDO et al., 2021).

Além disso, a nutrição da mãe durante a amamentação foi identificada como um fator-chave para a produção de leite de qualidade. Uma dieta rica em frutas, verduras, proteínas magras e grãos integrais contribui para a saúde da mãe e, conseqüentemente, para a saúde do bebê. As mães que participaram da pesquisa de campo destacaram a utilidade das informações sobre alimentação fornecidas no aplicativo, especialmente as receitas práticas adaptadas à rotina diária. O aplicativo foi bem recebido pelas participantes do grupo piloto, que relataram uma melhor compreensão sobre a importância da nutrição adequada durante o período de amamentação. As dicas sobre alimentos que auxiliam na produção de leite e o suporte emocional fornecido pelo aplicativo também foram mencionados como fatores positivos.

No entanto, uma limitação observada foi a necessidade de maior personalização das informações, levando em conta as condições de saúde específicas de cada mãe. Isso será uma consideração importante para futuras atualizações do aplicativo.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto "Mamãe e Bebê Saudáveis" demonstrou que o aleitamento materno é essencial para o desenvolvimento saudável do bebê e para a saúde da mãe. O desenvolvimento de um aplicativo voltado para mães lactantes mostrou-se uma ferramenta eficaz na disseminação de informações claras e objetivas sobre amamentação e nutrição materna.

Através do aplicativo, as mães puderam acessar conteúdos relevantes que as ajudaram a superar desafios relacionados à amamentação, ao mesmo tempo em que adotaram hábitos alimentares mais saudáveis. Futuras melhorias no aplicativo incluirão a personalização das recomendações e a ampliação das funcionalidades para fornecer suporte mais abrangente às mães.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aleitamento materno; Nutrição materna; Saúde do bebê; Aplicativo; Amamentação.

## REFERÊNCIAS

De Souza, Ana Marise Pacheco Andrade; DA SILVA, Anamaria Araújo; BAPTISTA, Beatriz Germer. Atendimento de bebês com transtorno do espectro autista em projeto de extensão. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 17, n. 37, p. 73-87, 2020.

Gomes, Jessica; DE LIMA, Elieuzza Aparecida; DE MORAES, Tatiana Schneider Vieira. Os Momentos de cuidado na educação de bebês e crianças pequenas: situações potenciais de aprendizagem e desenvolvimento humano. *Educação em Revista*, v. 23, n. 1, p. 197-216.

Azevedo, Aline Araujo et al. Importância do pré-natal odontológico na prevenção de partos prematuros e bebês de baixo peso: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 8566-8576, 2021.

De Campos Martins, Srta Livia et al. Formação de profissionais de educação infantil sobre intencionalidade pedagógica na educação alimentar e nutricional. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, v. 73, 2023.

Da Rocha, Ana Luma Moura et al. A relação da alimentação da gestante e a influência no desenvolvimento do bebê. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 12, p. e131121244065-e131121244065, 2023.