



ACONSELHAMENTO EM AMAMENTAÇÃO

Dra. Samantha Caesar de Andrade
Nutricionista do CRNutri

Centro de Referência para a Prevenção e
Controle de Doenças Associadas à Nutrição



ACONSELHAR x ACONSELHAMENTO

Aconselhar ou dar conselho

Dizer à pessoa o que ela deve ou não fazer

Aconselhamento

É uma forma de atuação do profissional com o indivíduo “mãe” onde ele a escuta, procura compreendê-la e, com seus conhecimentos, oferece ajuda para proporcionar que a mãe planeje, tome decisões e se fortaleça para lidar com pressões, aumentando sua confiança e autoestima.



HABILIDADES RECOMENDADAS NO ACONSELHAMENTO EM AMAMENTAÇÃO (OMS/UNICEF)

Habilidades de ouvir e aprender

Ouvir para que a mãe sinta que estamos interessados nela

Habilidades para construir a confiança e dar apoio

Ajudar a mãe a se sentir confiante e bem consigo mesma



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Faz com que a mãe sinta que você está interessado nela e a ajuda a conversar com você.



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 1 : Usar comunicação não verbal útil

Mostrar sua atitude por meio de sua postura e expressão

- Manter a cabeça no mesmo nível
- Prestar atenção
- Remover barreiras
- Dedicar tempo
- Tocar de forma apropriada



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 2 : Fazer perguntas abertas

Para começar uma conversa com a mãe ou colher uma história.

Quando?

Como?

Onde?

Por que?

O que?

Quem?



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 2 : Fazer perguntas abertas

Pergunta fechada: Sim ou não

A senhora está amamentando o seu bebê?

Pergunta aberta:

Como a senhora está alimentando o seu bebê?

Fale-me sobre o seu bebê

O que fez a senhora decidir isso?



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 3 : Usar respostas e gestos que demonstrem interesse

Incentivar a mãe a falar

Usar gestos, como balançar a cabeça, sorriso

Respostas simples, como “hummm”, ahã



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 4 : Devolver com suas palavras o que a mãe diz

Tentar repetir com pequenas mudanças a fala da mãe.

Mãe: - Minha mãe diz que eu não tenho leite suficiente

Resposta: - Ela diz que a senhora tem pouco leite ?

Mãe: - Ela parece que não quer mamar.

Resposta: - Ela parece estar recusando a mama?



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 5 : Usar empatia

Mostrar a mãe que você entende como ela se sente.

Mãe: - Meu bebê quer mamar toda hora e isto me cansa demais!

Resposta: - Então a senhora se sente cansada ?
(entendo, sei como é isso...)



HABILIDADES DE OUVIR E APRENDER

Habilidade 6 : Evitar palavras que soam como julgamento

Pode fazer com que a mãe sinta que está errada ou que alguma coisa está errada com o bebê.

Bem		Errado
	Bastante	
Certo		Suficiente
Direitinho		Mal



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

É importante evitar dizer à mãe o que deve fazer. Ajude cada mãe a decidir por si mesma o que é melhor para ela e seu bebê. Isto aumenta sua confiança.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 1 : Aceitar o que a mãe pensa e sente

Não significa aceitar uma **ideia errada** com a qual não concordamos

- CONCORDAR** ➤ difícil sugerir algo diferente posteriormente
- DISCORDAR** ➤ reduz a autoconfiança da mãe
- ACEITAR** ➤ aumenta a autoconfiança e a mãe tende a falar mais



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 1 : Aceitar o que a mãe pensa e sente

Situação:

Mãe está chorando. Ela diz que suas mamas amoleceram então deve ter menos leite, mas o bebê tem apenas três semanas.

- Não chore, tenho certeza de que a senhora ainda tem bastante leite.

CONCORDA

- Não se preocupe, mamas moles não significam que a senhora tem menos leite

DISCORDA

- A senhora está realmente chateada por causa disso, não é?

ACEITA



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 2 : Reconhecer e elogiar o que a mãe e bebê fazem certo

- ✓ Aumenta a confiança da mãe
- ✓ Encoraja-a a manter boas práticas
- ✓ Torna mais fácil a aceitação de sugestões



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 2 : Reconhecer e elogiar o que a mãe e bebê fazem certo

Situação:

Uma mãe amamenta seu bebê de 3 meses e dá suco de fruta. O bebê tem diarreia leve.

A senhora deve parar o suco; provavelmente é isto que está causando diarreia.

É melhor não dá nada ao bebê além do leite materno até que ele tenha 6 meses.

✓ É bom que a senhora esteja amamentando; o seu leite vai ajudar o bebê a se recuperar.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 3 : Dar ajuda prática

Situação	Ajuda prática
Mãe se sente cansada e suja	Ajudá-la a estar limpa e confortável
Ela está com fome e sede	Dar-lhe algo para comer ou beber
Ela já recebeu bastante informação	Segurar o bebê enquanto ela se ajeita
Ela tem um problema prático evidente	Mostrar como amamentar, ordenhar....



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 3 : Dar ajuda prática

Situação:

Mãe: - Não, eu ainda não dei de mamar...meus peitos estão vazios e dói muito!!

A senhora deveria deixar o bebê mamar agora para ajudar o leite a descer.



Vou tentar deixá-la mais confortável e depois vou trazer algo para beber.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 4 : Dar pouca e relevante informação

Informação relevante é a informação que é útil para a mãe agora.

- ✓ Tente dar uma ou duas informações relevantes de cada vez.
- ✓ Espere até que a mãe esteja mais confiante, aceitando o que ela diz e elogiando o que ela e o bebê fazem certo.
- ✓ Dê a informação de uma forma positiva para que não soe como crítica.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 5 : Usar linguagem simples

Colostro é tudo o que o bebê precisa nos primeiros dias de vida.



O leite amarelado que desce primeiro é tudo o que o bebê precisa nos primeiros dias de vida.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 6 : Dar uma ou duas sugestões, não ordens

Devemos sugerir o que a mãe pode fazer. Ela decide se vai tentar ou não. Isto a faz sentir-se dona da situação e aumenta a autoconfiança.



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 6 : Dar uma ou duas sugestões, não ordens

Ordens	Sugestões
Dê, faça, traga.. Sempre, nunca, deve...	Você pensou em..? Seria possível...? Que tal tentar...para ver se isto funciona para você? Você seria capaz de...? Você já pensou em... ao invés de...? Você poderia escolher entre...e... Isto pode não satisfazê-la, mas algumas mães..., algumas mulheres... Talvez... possa funcionar. Em geral... Algumas vezes... Frequentemente...



HABILIDADES PARA CONSTRUIR A CONFIANÇA E DAR APOIO

Habilidade 6 : Dar sugestões, não ordens

ORDEM

Mantenha o bebê junto com você na cama para que possa amamentá-lo à noite.

SUGESTÃO

Seria mais fácil amamentá-lo à noite se ele dormisse com a senhora.

SUGESTÃO

Não seria mais fácil amamentá-lo à noite se ele dormisse com a senhora?



LEMBRE-SE

ELOGIAR o que a mãe e o bebê estão acertando



INFORMAR o que for relevante no momento



SUGERIR uma ou duas sugestões e não ordem



OBRIGADA !
sami@usp.br

