

Promoção do autocuidado em mulheres com fissuras mamárias decorrentes da amamentação: relato de experiência

Promotion of self-care in women with breast clefts resulting from breastfeeding: experience report

Promoción del autocuidado en mujeres con fisuras mamarias derivadas de la lactancia: relato de experiencia

Recebido: 23/08/2022 | Revisado: 04/09/2022 | Aceito: 06/09/2022 | Publicado: 14/09/2022

Amanda Guimarães Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0893-3281>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: amandaguic18@gmail.com

Juciane Sousa Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3925-3630>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: Juciane.sdias@aluno.uepa.br

Dione Seabra de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5342-6820>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: diseabra10@gmail.com

Aline Moraes Monteiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8500-075X>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: alinemonteiro926@gmail.com

Zaline de Nazare Oliveira de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7083-4973>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: zalinooliveira@hotmail.com

Jessica Soares Barbosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0060-941X>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: jessica.barbosa02@hotmail.com

Kelly Teixeira Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2315-6572>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: teixeirakelly162@gmail.com

Elane Magalhães Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1254-3702>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: elane.magalhaes.5@gmail.com

Josiane Macedo de Oliveira Ruf

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9245-8208>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: [jruf5@gmail.com](mailto:jrupf5@gmail.com)

Regina Racquel dos Santos Jacinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5745-6058>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: Racqueljacinto@gmail.com

Resumo

A fissura mamária ou trauma mamilar se define como uma ruptura do tecido epitelial que se estende pelo mamilo provocado por apreensão inadequada durante a sucção. Estes traumas são muito desconfortáveis e dolorosos, podendo acarretar a interrupção do processo de aleitamento, levando a infecção mamária. O objetivo deste estudo é relatar a experiência em uma atividade de educação em saúde com puérperas que apresentavam dificuldades no processo de amamentação ocasionadas por fissuras mamárias. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa, do tipo relato de experiência, desenvolvida por enfermeiras em uma Unidade Municipal de Saúde, do município de Ananindeua, a partir de uma ação de promoção à educação em saúde. No decorrer dos relatos, seis puérperas, de uma primeira gestação, relataram estarem vivenciando problemas que estão resultando em fissuras nas mamas, e outras três puérperas comentaram terem sofrido recentemente da mesma intercorrência. Destarte, as outras mulheres gestantes que se encontravam na sala, relataram já terem escutado sobre o tema, mas não saberiam como resolve-los ou ameniza-los caso viessem a acontecer. Em síntese, a falta de informações durante o pré-natal pode reverter o ato de

amamentar a um processo doloroso e ineficaz ao desenvolvimento e crescimento do bebê, acarretando em traumas mamilares como as fissuras, pela sucção incorreta, que é uma das principais causas do surgimento dessa intercorrência, tal qual é de fácil resolutividade, tendo em vista que atividades educativas provavelmente seriam efetivas.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Autocuidado; Assistência de enfermagem.

Abstract

A breast fissure or nipple trauma is defined as a rupture of the epithelial tissue that extends through the nipple caused by inadequate grasping during suction. These traumas are very uncomfortable and painful, and can lead to the interruption of the breastfeeding process, leading to breast infection. The objective of this study is to report the experience in a health education activity with puerperal women who had difficulties in the breastfeeding process caused by breast fissures. This is a descriptive, qualitative research, of the experience report type, developed by nurses in a Municipal Health Unit, in the city of Ananindeua, based on an action to promote health education. In the course of the reports, six postpartum women, from a first pregnancy, reported that they were experiencing problems that are resulting in cracks in the breasts, and three other postpartum women commented that they had recently suffered from the same intercurrent. Thus, the other pregnant women who were in the room reported that they had already heard about the topic, but would not know how to resolve or mitigate them if they were to happen. In summary, the lack of information during prenatal care can revert the act of breastfeeding to a painful and ineffective process for the baby's development and growth, resulting in nipple trauma such as cracks, due to incorrect suction, however, it is easy to solve, given that educational activities would likely be effective.

Keywords: Breast feeding; Self care; Nursing care.

Resumen

Una fisura mamaria o trauma del pezón se define como una ruptura del tejido epitelial que se extiende a través del pezón causada por un agarre inadecuado durante la succión. Estos traumas son muy incómodos y dolorosos, y pueden llevar a la interrupción del proceso de lactancia, lo que lleva a una infección mamaria. El objetivo de este estudio es relatar la experiencia en una actividad de educación en salud con puérperas que presentaron dificultades en el proceso de amamantamiento causadas por fisuras mamarias. Se trata de una investigación descriptiva, cualitativa, del tipo relato de experiencia, desarrollada por enfermeros de una Unidad Municipal de Salud, en el municipio de Ananindeua, a partir de una acción de promoción de la educación en salud. En el transcurso de los reportes, seis puérperas, de un primer embarazo, reportaron que estaban experimentando problemas que están resultando en grietas en los senos, y otras tres puérperas comentaron que recientemente habían padecido la misma intercurrent. Así, las otras embarazadas que se encontraban en la sala informaron que ya habían escuchado sobre el tema, pero que no sabrían cómo resolverlos o mitigarlos en caso de que llegaran a suceder. En resumen, la falta de información durante el prenatal puede revertir el acto de amamantar en un proceso doloroso e ineficaz para el desarrollo y crecimiento del bebé, resultando en traumatismos en los pezones como grietas, por succión incorrecta, que es una de las principales causas del cáncer de mama aparición de esta intercurrent, ya que se resuelve fácilmente, considerando que las actividades educativas probablemente serían efectivas.

Palabras clave: Lactancia materna; Autocuidado; Atención de enfermería.

1. Introdução

O leite materno é reconhecidamente o melhor alimento nos primeiros anos de vida da criança, pois contribui para o seu desenvolvimento, proteção e nutrição, sendo o aleitamento materno a estratégia mais eficiente de intervenção na redução da morbimortalidade infantil, além de beneficiar a díade mãe/filho (Barbosa & Conceição, 2020; Aleixo et al., 2019).

Entretanto, pode-se citar alguns fatores que comprometem o bom andamento de uma amamentação adequada, como informações insuficiente no ensino à gestante desde o pré-natal sobre o tema específico relacionada ao autocuidado (prevenção e tratamento) e enfrentamento de complicações na amamentação, que ocorrem com grande prevalência na sociedade, como as fissuras mamárias (Filho, et al., 2011).

Os traumas mamilares podem ser definidos como solução de continuidade da pele do mamilo, causando em sua estrutura um tipo de fenda. Consiste na ruptura do tecido epitelial que recobre o mamilo, comprometendo a epiderme e a derme. A fissura mamilar tem sido identificada como lesão decorrente do posicionamento e pega incorretos da criança durante o aleitamento materno, que por sua vez é causa mais comum de dor ao amamentar (Cervellini et al., 2014).

As lesões mamilares que acometem as puérperas durante a lactação podem levar ao desmame precoce devido a dor intensa que a mulher sente no momento da sucção do bebê (Amerlin et al., 2019). Apesar das intercorrências enfrentadas, não é

recomendado interromper totalmente o aleitamento para que não acarrete um desmame precoce, o que pode causar uma falha na saúde da população (Brasil, 2017).

Deste modo, o profissional de enfermagem ocupa importante espaço na promoção do autocuidado também quando amplia suas práticas assistenciais e educativas à família e à comunidade, pontos de apoio fundamentais às pessoas que vivenciam um processo de intercorrências. Com a realização dessas atividades, esses profissionais podem impulsionar a construção de possibilidades para os indivíduos, tornando a educação em saúde parte da construção da cidadania. Para isso, é necessário conhecer as melhores estratégias de abordagem educativa, reconhecer potencialidades e reforçar a capacidade dos indivíduos no desempenho de ações de autocuidado (Menezes & Rosa, 2004).

O autocuidado, entendido como a capacidade que uma pessoa tem de distinguir fatores que devem ser controlados ou administrados para regular seu próprio funcionamento e desenvolvimento, permite que as pessoas desempenhem de forma autônoma as atividades que visam à promoção da saúde, à prevenção de agravos e ao cuidado com a doença, envolvendo os aspectos espirituais, físicos, mentais e sociais, proporcionando qualidade de vida (Mourão et al., 2010).

Conceitualizar o autocuidado e estabelecer as necessidades e atividades que propiciam a efetivação dessas práticas pelos indivíduos é fundamental para a enfermagem, uma vez que esse núcleo profissional tem buscado incorporar em suas práticas cuidativo-educativas o incentivo à autonomia e à promoção da saúde dos indivíduos (Galvão & Janeiro, 2013).

No que tange ao autocuidado, Orem refere que todos os seres humanos têm potencial para desenvolver suas habilidades intelectuais e práticas, além da motivação essencial para o autocuidado. Refere ainda que o autocuidado tem como propósito o desempenho ou prática de atividades que os indivíduos realizam em seu benefício para manter a vida, a saúde e seu bem estar. O modelo propõe que todos os pacientes sejam encorajados a cuidar de si próprios e tenham participação ativa no processo de cuidados (WCET, 2014).

O objetivo deste estudo é relatar a experiência em uma atividade de educação em saúde com puérperas que apresentavam dificuldades no processo de amamentação ocasionadas por fissuras mamárias.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa, do tipo relato de experiência, desenvolvida por enfermeiras em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS), do município de Ananindeua, a partir de uma ação de promoção à educação em saúde. Aceitando a experiência como o ponto de partida para a aprendizagem, o manuscrito do tipo relato de experiência permite a apresentação crítica de práticas e/ou intervenções científicas e/ou profissionais (Mussi et al., 2021).

A pesquisa qualitativa é definida como aquela que privilegia a análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados, e caracterizada pela heterodoxia no momento da análise. Enfatiza-se a necessidade do exercício da intuição e da imaginação pelo so-ciólogo, num tipo de trabalho artesanal, visto não só como condição para o aprofundamento da análise, mas também - o que é muito importante - para a liberdade do intelectual. Discutem-se as principais críticas feitas à pesquisa qualitativa, em especial as acusações de falta de representatividade e de possibilidades de generalização; de subjetividade, decorrente da proximidade entre pesquisador e pesquisados; e o caráter descritivo e narrativo de seus resultados (Martins, 2004).

No primeiro semestre do ano de 2022, a partir do planejamento da enfermeira responsável pelo pré-natal da UMS em questão, tendo em vista um crescente aumento no número de puérperas com relatos de dificuldades na amamentação que acarretaram fissuras mamárias, houve o convite para ex alunas, atualmente enfermeiras, para que participassem de uma semana de atividades e palestras para a comunidade, entre estas, uma ação voltada para a amamentação. Por conseguinte, a equipe designada para realizar esta ação se reuniu previamente, para que pudessem alinhar como se desenvolveria a atividade.

Portanto, a princípio produziu-se um banner contendo vários tópicos pertinentes sobre o processo da amamentação,

que variavam desde a importância do leite materno para o bebê até às possíveis intercorrências durante esse processo, com ênfase às fissuras mamárias, com também utilizou-se materiais didáticos como mamas e medidores gástricos, para que pudessem demonstrar na prática como deveria ser o posicionamento correto para uma boa amamentação, tal qual elucidar mitos sobre a ineficiência do leite materno para o bebê. Posteriormente, planejou-se a realização de uma roda de conversa, para houvesse interação e troca de saberes, entre as próprias mulheres, como também com a equipe de enfermagem presente. Ademais, organizou-se um espaço com brinquedos, tendo em vista a inclusão de crianças e bebês das mulheres que quisessem participar da atividade.

Sendo assim, em um único dia, houve a efetivação da palestra e atividade com um grupo de aproximadamente quinze puérperas, nas dependências da UMS, em uma sala designada somente para realização desta ação. Ao final, distribuíram-se brindes simbólicos que acompanhavam um *QRcode*, como também um link, para acessibilidade nos caso dos celulares que não tinham a funcionalidade de leitura desses códigos, que direcionavam à alguns arquivos informativos para que as participantes pudessem rever e se aprofundar na temática abordada.

3. Resultados e Discussão

Visando chamar atenção das usuárias de saúde que se encontravam na UMS, a sala em que iria se realizar a ação foi decorada e bem sinalizada sobre a temática que seria abordada, tal qual fez-se o convite verbalmente previamente durante as consultas de enfermagem pela enfermeira responsável do setor, para reforçar a importância do referido tema. Entre os resultados alcançados a partir dessa ação, percebeu-se que durante o acolhimento inicial muitas puérperas se interessaram em participar das atividades educativas sobre a amamentação, como também houve o interesse de algumas gestantes que se encontravam no terceiro trimestre da gestação.

Ressalta-se que a Política Nacional de Promoção da Saúde, discute a educação em saúde como atitude de aprendizagem baseada em processos pedagógicos problematizadores, dialógicos, emancipatórios e críticos, capazes de favorecer o aumento da capacidade crítico-reflexiva dos sujeitos e o aperfeiçoamento de habilidades individuais e coletivas para fortalecer o desenvolvimento humano sustentável. Assim, a educação em saúde deve estar presente nas ações desenvolvidas pela enfermagem no pré-natal e puerpério, para facilitar a incorporação de ideias e práticas no cotidiano das pessoas, com vistas a atender às suas reais necessidades e contribuir para a promoção da saúde (Brasil, 2010; Dodou et al., 2017).

Com cadeiras dispostas em um semicírculo, as enfermeiras explicaram como funcionaria a ação, e avisaram que as participantes poderiam interrompe-las a qualquer momento, seja para tirar uma dúvida ou fazer alguma contribuição. Em seguimento, a equipe iniciou a abordagem sobre a amamentação, perpassando por pontos anatômicos e fisiológicos de todo processo da estimulação e produção do leite, da mesma forma abordaram sobre os sinais e sintomas das fissuras mamárias e como preveni-los e trata-los.

A amamentação é a base da vida garantindo a segurança nutricional nos primeiros anos com repercussões incomparáveis na saúde e bem-estar ao longo de toda a vida. A preconização pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é que se dê início na primeira hora (fase inicial da transição neonatal) após o nascimento e continuada exclusivamente no primeiro semestre de vida, sendo continuada de forma complementar até os dois anos ou mais, por conter todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança (Silva, 2018).

Outrossim, a partir da utilização de materiais didáticos de crochê como o medidor gástrico e as mamas, as enfermeiras puderam mostrar e demonstrar na prática, os tamanhos do estômago do bebê desde o primeiro momento de vida até os seis meses, e diante dessa informação elucidar os mitos sobre o leite fraco ou insuficiente, tendo em vista que a quantidade necessária de leite vai aumentando gradualmente, tal qual incentivar a continuidade da amamentação mesmo diante de

possíveis intercorrências. Para mais, houve a demonstração do posicionamento adequado para promover a pega correta do bebê à mama, e consequentemente prevenir intercorrências de fissuras mamárias.

A figura do leite fraco, nos dias de hoje, é uma das principais causas da complementação precoce alegada pelas mães, sendo que a comparação do leite humano com o de vaca serviu de fundamentação para essa crença (Souza & Almeida, 2005). A aparência aguada do leite materno, principalmente do colostro, faz com que a mãe considere seu leite inferior, acreditando que não serve para atender às demandas da criança por diferir do leite popularmente conhecido como leite forte o leite de vaca. A valorização do leite de vaca em relação ao humano deve-se também por apresentar na sua composição maior quantidade de proteína (Euclides, 2000; Gonçalves, 2001).

Muitos são os fatores que podem gerar o cessamento do aleitamento, dentre eles o trauma mamilar causado durante a lactação. As fissuras mamárias compõem o grupo de maior incidência desses fatores e caracteriza-se por serem uma lesão de tipo fenda nos mamilos, que causam muita dor e desconforto durante o ato de amamentar (Zeferino & Albino, 2010).

A partir disso, abriu-se espaço para que as participantes pudessem fazer seus relatos com a amamentação e tirar possíveis dúvidas, e o tema recorrente das narrativas chamou a atenção das enfermeiras, como o fato de nove das quinze mulheres presentes, relatarem problemas com fissuras mamárias. Diante da problemática, a equipe decidiu aprofundar-se mais para auxiliar as participantes.

No decorrer dos relatos, seis puérperas, de uma primeira gestação, relataram estarem vivenciando problemas que estão resultando em fissuras nas mamas, e outras três puérperas comentaram terem sofrido recentemente da mesma intercorrência. Destarte, as outras mulheres gestantes que se encontravam na sala, relataram já terem escutado sobre o tema, mas não saberiam como resolve-los ou ameniza-los caso viessem a acontecer.

Portanto, tendo em vista o papel da equipe tanto de educador como promotor da saúde, de uma forma geral, orientou-se sobre o autocuidado que estas mulheres poderiam aderir para prevenir e tratar a ocorrência dessas fissuras.

A prática de educar o paciente pode ser vista como um instrumento que resulta no cuidado. Assim, através da educação em saúde o enfermeiro pode atuar como mediador do aprendizado que leva o paciente a desenvolver habilidades e competências para o autocuidado, que repercute na sua independência e autonomia (Santos & Cesaretti, 2001).

Para prevenir: observar o momento em que o bebê está mamando, se ele abocanha somente o bico do seio ou se pega a região da auréola, se caso a primeira opção seja observada tentar reposicionar o bebê para mamada, de modo que este fique em frente ao peito, para que possa abocanhar não somente o bico, mas sim a maior parte da aréola (área mais escura e arredondada do peito), deve-se também colocar o corpo do bebê deve inteiramente de frente para a mãe e bem próximo (barriga do bebê voltada para o corpo da mãe), além de que o bebê deve estar alinhado, a cabeça e a coluna em linha reta, no mesmo eixo e o queixo do bebê deverá estar tocando o peito da mãe.

A prevenção do trauma mamilar abrange o uso de técnicas adequadas de amamentação, com intervenções corretivas de pega e posicionamento do lactente; amamentar a livre demanda; evitar o uso de protetores de mamilo e da chupeta (Giugliani, 2004).

Há dois tipos de tratamento para a recuperação dos mamilos: o tratamento seco e úmido, sendo que os últimos estudos têm evidenciado maior eficácia do tratamento úmido, pois se acredita que a cicatrização de feridas é mais eficiente se as camadas internas da epiderme, expostas pela lesão, se mantiverem úmidas (UNICEF, 2009).

O tratamento seco de fissuras mamilares (banho de luz, banho de sol) se popularizou nas últimas décadas, como resultado da não diferenciação entre o hábito saudável de manter o mamilo sadio seco para evitar macerações e o tratamento, por meio de calor seco local, de um mamilo com solução de continuidade. Essa prática, na realidade, pode ser mais prejudicial do que benéfica. A cicatrização de feridas é mais eficiente se as camadas internas da epiderme (expostas pela lesão) se mantiverem úmidas (Biancuzzo, 2000).

Quanto ao tratamento úmido, é importante orientar a puérpera espalhar o leite ao redor do mamilo e aréola ao final de cada mamada do bebê, deixando que seque sozinho, pois essa é a forma certa de hidratação para que forme uma capa protetora e, assim, evite exatamente a desidratação das camadas mais fundas da pele. E também deve-se sugerir ofereça para amamentação o peito que está menos dolorido ou o que não está machucado com trauma/fissura mamilar (Oliveira et al., 2021).

A utilização de cremes e pomadas, especificamente da indicação da pomada à base de lanolina, baseia-se em seus efeitos positivos no processo de cicatrização. O produto forma uma barreira que impede a perda da umidade natural das camadas mais profundas da pele e aumenta a velocidade de proliferação das células epiteliais, diminui a formação de tecido desvitalizado e crostas e, desse modo, reduz o tempo de cicatrização (Vieira, 2013). Outra vantagem é o fato de dispensar a limpeza do mamilo antes da próxima mamada (Urasaki; et al., 2017).

O leite materno também pode ser utilizado como método de alívio e tratamento, de forma bem simples: aconselha-se que as mulheres espalhem o próprio leite pela região mamilar após cada mamada, ressaltando que não há necessidade de qualquer limpeza do mamilo na mamada seguinte. Outro ponto importante no tratamento, é quanto a ordenha do excesso de leite para assim evitar o ingurgitamento mamário e consequentemente a mastite. Evidenciou-se também a iniciar a amamentação pela mama sadia e depois passar para a mama com rachaduras.

Assim, as atividades educativas podem ser individuais ou coletivas e incorporar metodologias diferenciadas, com a introdução de tecnologias capazes de tornar o processo educativo mais interativo e emancipatório (Fagundes & Oliveira, 2017). As tecnologias educativas podem ser modalidades táteis e auditivas, expositivas e dialogais, impressas e audiovisuais e podem ocorrer por meio de discussões informais, relatos de experiências, oficinas, consultas de pré-natal coletivo, roda de conversa com grupos de mães primíparas e múltiparas, para interação dinâmica e reflexiva, que oportunize a compreensão do que é o processo de aleitamento materno e amamentação (Barbosa et al., 2015; Silva et al., 2019; Martins et al., 2018).

Ao final da ação, a equipe agradeceu a participação das puérperas e das gestantes, e distribuiu brindes que acompanhavam um cartão com *QRcode* de um lado e um link de outro, ambos direcionavam à uma pasta com informações pertinentes sobre o processo e medidas para realização do autocuidado diante das fissuras mamárias, para que pudessem acessar todo o conteúdo explanado, de forma a dar continuidade às práticas aconselhadas durante a ação.

Ademais, pôde-se perceber que as puérperas se despediram da equipe se sentindo mais confiantes em resolver as adversidades enfrentadas, do mesmo jeito que as gestantes se empoderaram das informações repassadas de forma a se prevenirem da ocorrência das fissuras.

4. Conclusão

Em síntese, a falta de informações durante o pré-natal pode reverter o ato de amamentar a um processo doloroso e ineficaz ao desenvolvimento e crescimento do bebê, acarretando em traumas mamilares como as fissuras, pela sucção incorreta, que é uma das principais causas do surgimento dessa intercorrência, tal qual é de fácil resolutividade, tendo em vista que atividades educativas provavelmente seriam efetivas.

O desmame precoce pode ser ocasionado por diversas intercorrências durante o processo de lactação, e que em sua maioria são de fácil manejo. Posto isso, reafirma-se a relevância de momentos oportunos como esse tipo de ação, com palestra e roda de conversa, as quais permitem a participação de mulheres que experimentaram a vivência destes transcurso, bem como abrir espaços para discussões e compartilhamentos de vivências, assim como a criação de redes de apoio entre essas mulheres.

Sugere-se que para novos estudos, sejam abordados como está sendo a orientação das gestantes no pré-natal sobre o posicionamento correto na amamentação, tal qual sobre a boa pega do bebê à mama, inclusive trazer a rede de apoio dessas

mulheres para participar das atividades. É evidente que esse tipo de ação é um instrumento essencial para dar assistência às mulheres que amamentam, qual tal fortalecer a desmistificação de diversos mitos e informações que interferem no processo de amamentação, como também auxiliar na resolução das intercorrências mamárias. Portanto, o enfermeiro é fundamental na promoção e educação dessas usuárias, visando o sucesso na recuperação e prolongamento da prática do aleitamento materno.

Referências

- Aleixo, T. C. S., Carleto, E. C., Pires, F. C., & Nascimento, J. S. G. (2019). Conhecimento e análise do processo de orientação de puérperas acerca da amamentação. *Rev Enferm UFSM*, 9(59):1-19. 10.5902/2179769236423.
- Amerlin, M. V. A. L., et al. (2019). O uso do laser de baixa potência por enfermeiro no tratamento de lesões cutâneas e orais. *Nursing São Paulo*, 22(253): 3006-3010. <http://www.revistanursing.com.br/revistas/253/pg114.pdf>
- Barbosa, K. I. P., & Conceição, S. I. O. (2020). Fatores sociodemográficos maternos associados ao aleitamento materno exclusivo. *Rev Cuid*, 11(1):1-13. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.811>
- Barbosa, L. N., Santos, N. C., Moraes, M. A., Rizzard, S. D., & Corrêa, E. C. (2015). Prevalência de práticas educativas acerca do Aleitamento materno exclusivo (AME) em Cuiabá - MT. *Esc Anna Nery*, 19(1): 257-61. 10.5935/1414-8145.2015002
- Biancuzzo, M. *Sore nipples: prevention and problem solving*. Herndon: WMC Worldwide Publishing; 2000.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2017). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Bases para a discussão da política nacional de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2010). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. (3ª. ed.), 2010.
- Cervellini, M. P., Gamba, M. A., Coca, K. P., & Abrão, A. F. V. (2014). Lesões mamilares decorrentes da amamentação: um novo olhar para o conhecido problema. *Rev. Esc. Enfer. UPS*, 48(2): 1-11.
- Dodou, H. D., et al. (2017). A prática educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas. *Rev Bras Enferm*, 70(6). 1320-8. : <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0136>
- Euclides, M. P. (2000). Aleitamento materno. In: Euclides MP. *Nutrição do lactente: base científica para uma alimentação adequada* (2ª ed.): Suprema; p. 259-346.
- Fagundes, D. Q., & Oliveira, A. E. (2017). Prenatal health education from the theoretical framework of Paulo Freire. *Trab educ saúde*, 15(1):223-43. 10.1590/1981-7746-sol00047
- Filho, M. D. S., Neto, P. N. T. G., & Martins, M. C. C. (2011). Avaliação dos problemas relacionados ao aleitamento materno a partir do olhar da enfermagem. *Revista Cogitare Enfermagem*, 16 (1), 70-75. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v16i1.21114>
- Galvão, M. T. R. L. S., & Janeiro, J. M. S. V. (2013). O autocuidado em enfermagem: autogestão, automonitorização e gestão sintomática como conceitos relacionados. *REME - Rev Min Enferm*, 17(1):225-30. <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/593>
- Giugliani, E. R. J. (2004). Problemas comuns na lactação e seu manejo. *J. Pediatr. (Rio J.)*, 80 (5 Suppl): S147-S154.
- Gonçalves, A. C. (2001). *Crenças e práticas da nutriz e seus familiares no aleitamento materno* [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Martins, F. D., Leal, L. P., Linhares, F. M., Santos, A. H., Leite, G. O. & Pontes, C. M. (2018). Effect of the board game as educational technology on schoolchildren's knowledge on breastfeeding. *Rev Latino-Am Enfermagem*, 26:e3049. 10.1590/1518-8345.2316.30498
- Martins, H. H. T. de S. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. *Educ. Pesqui.*, 30(2):289-300. <https://www.scielo.br/j/ep/a/4jbgxKMDjKq79VqwQ6t6Ppp/?format=pdf&lang=pt>
- Menezes, G. A. C., & Rosa R. S. D. (2004). Práticas educativas em saúde: a enfermagem revendo conceitos na promoção do autocuidado. *REME - Rev Min Enferm*, 8(2):337-40. <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/747>
- Mourão, S. M., Freitas, C. A. S. L., Dias, M. A. S., & Lobo M. G. P. (2010). A visita domiciliar como instrumento para a promoção de práticas de higiene: uma revisão bibliográfica. *Sanare (Sobral)*, 9(2):86-92. <http://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/viewFile/10/7>
- Mussi, R. F. de F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. de. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>.
- Oliveira, A. de C. C., et al. (2021). Competência do enfermeiro frente as fissuras mamárias. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6):27522-27534. <file:///C:/Users/User/Downloads/41184-103087-1-PB.pdf>
- Santos, V. L. C. G., & Cesaretti, I. U. R. (2001). *Assistência em estomatoterapia - cuidando do ostomizado*. São Paulo: Editora Atheneu.
- Silva, N. V., Pontes, C. M., Sousa, N. F., & Vasconcelos, M. G. (2019). Health Technologies and their contributions to the promotion of breastfeeding: an integrative review of the literature. *Ciênc saúde colet*, 24(2):589-602. 10.1590/1413-81232018.242.03022017

- Silva, O. L. O. (2018). Análise do custo-efetividade da Iniciativa Hospital Amigo da Criança na promoção da amamentação e redução da mortalidade infantil. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.10.11606/T.6.2019.tde-22022019-151700.
- Souza, L. M. B. M., & Almeida, J. A. G. História da alimentação do lactente no Brasil: do leite fraco à biologia da excepcionalidade. Rio de Janeiro: Revinter; 2005
- Unicef. (2009). Fundo das Nações Unidas para a Infância. Iniciativa Hospital Amigo da Criança: módulo 3: Promovendo e incentivando a amamentação em um Hospital Amigo da Criança: curso de 20 horas para equipes de maternidade / UNICEF/OMS. Brasília: Ministério da Saúde.
- Urasaki, M. B. M., Teixeira, C. I., & Cervellini, M. P. (2017). Trauma Mamilar: Cuidados Adotados por Mulheres no Pós-parto. Estima – Brazilian Journal of Enterostomal Therapy, 15(1). <https://doi.org/10.5327/Z1806-3144201700010005>
- Vieira, F. (2013). Efeito da lanolina anidra comparado ao leite materno combinado à concha de proteção para tratamento da dor e do trauma mamilar em lactantes: ensaio clínico randomizado [Tese de doutorado]. Goiânia: Universidade Federal de Goiás.
- WCET. (2014). The World Council of Enterostomal Therapists Journal. WCET International Ostomy Guideline Recommendations, 34(2). http://www.wcetn.org/assets/Publications/wcet_april-june_2014f%20iog%20recommandations.pdf
- Zefrino, J. G., & Albino, R. S. (2010). A efetividade do laser arsenieto de gálio alumínio no tratamento de fissuras mamárias. Universidade do Sul de Santa Catarina. <http://fisiotb.unisul.br/Tccs/10b/rafaela/ARTIGO.pdf>.