



MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS PRÉ E PÓS GRAVIDEZ: RELAÇÃO COM O ALEITAMENTO MATERNO

LETÍCIA JESUS SORESINA¹, ÉRICA DE BRITO PITILIN²

1 Introdução

A lactação é um momento metabólico de diversas mudanças hormonais na mulher. É nesta fase que hormônios específicos como a prolactina e ocitocina passam a atuar na produção e ejeção do leite materno e, também, a interagirem com outros hormônios e marcadores da regulação do peso corporal (Ni, y et al., 2021).

A gestação e o pós-parto são períodos críticos para a mulher, aumentando o risco de exposição a fatores que podem levar ao ganho de peso. Estudos destacam fatores-chave que aumentam a obesidade, incluindo dificuldades na amamentação, ganho de peso gestacional,, número de partos, ausência de rede de apoio, exaustão, privação de sono e resposta inflamatória (Brann et al., 2018).

A literatura ainda apresenta resultados conflitantes em relação ao efeito do aleitamento materno (AM) na retenção de peso pós-parto (Rodgers et al., 2018). Segundo o *Institute of medicine* (IOM), a taxa de perda de peso deveria ser constante de 0,6 a 0,8 Kg/mês nos primeiros 4 a 6 meses de lactação, independente do peso corporal inicial. Porém, o AM parece não estar mais associado ao retorno ao peso pré-gestacional (Lambrinou, Karaglani, Manios, 2019). Assim, esse estudo tem por objetivo comparar o estado nutricional das nutrizes pré e pós gravidez e os fatores associados com o ganho de peso gestacional.

2 Objetivo

Comparar o estado nutricional das nutrizes pré e pós gravidez e os fatores associados com o ganho de peso gestacional e o aleitamento materno.

¹Discente do curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó-SC. Contato: leticia.j.soresina@gmail.com

²Docente Doutora do curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó-SC.
Orientadora.

***TÍTULO DO SUBPROJETO:** MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS PRÉ E PÓS GRAVIDEZ E NÍVEIS DE PCR NO NASCIMENTO.



3 Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo realizado com puérperas que estão em aleitamento materno até 6 meses após o nascimento. Foram incluídas as mulheres que atenderam aos seguintes critérios: idade superior a 18 anos, gestação saudável, bebê saudável nascido entre 37 e 42 semanas de gestação e peso superior a 2.500g. Foram excluídas as mulheres que apresentaram qualquer problema de saúde materna que pudesse afetar a amamentação, como: hipogalactesia, HIV positivo, tabagismo ou consumo de álcool.

Para o recrutamento das participantes foi feito por redes sociais, explicando o objetivo da pesquisa e convidando-as a participar. Após a aceitação, os dados foram coletados por meio de um questionário semi-estruturado disponível em um link, contendo informações sociodemográficas (idade, renda, escolaridade, estado civil) e características de saúde (paridade, tipo de parto, idade gestacional, peso pré-gravídico, peso atual, ganho de peso na gestação, estatura). O estado nutricional foi classificado utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pela massa corporal (kg) dividida pela estatura (m) ao quadrado, conforme os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estudo foi conduzido respeitando as diretrizes éticas propostas na resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) após aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS (CEP-UFFS), sob parecer nº 5.706.300.

4 Resultados e Discussão

Participaram do estudo 68 puérperas que atenderam aos critérios de inclusão durante o período da coleta de dados. Destas, 58,8% (n=40) eram primíparas, 35,3% (n=24) tinham menos de 30 anos e 75,0% (n=51) possuíam vínculo empregatício. As características demográficas, sociais e de saúde das puérperas estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 – Características sociodemográficas, sociais e de saúde das mulheres do estudo. Chapecó, 2022.



CARACTERÍSTICAS	TOTAL DE MULHERES = 68	N	%
FAIXA ETARIA	Abaixo de 30 anos	24	35,3%
	30 anos ou mais	44	64,7%
RAÇA/COR	Branca	64	94,1%
	Parda	4	5,9%
VINCULO EMPREGATICIO	Sim	51	75,0%
	Não	17	25,0%
ESCOLARIDADE	Ensino médio incompleto	3	4,4%
	Ensino médio completo	10	14,7%
	Ensino superior incompleto	2	2,9%
	Ensino superior completo	30	44,1%
SITUAÇÃO CONJUGAL	Pós-graduação	23	33,8%
	Com companheiro	68	100%
PARIDADE	Sem companheiro	0	-
	Primípara	40	58,8%
PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA	Multipara	28	41,1%
	Sim	44	64,7%
	Não	24	35,3%

Na Tabela 1 encontram-se os resultados do estado nutricional das mulheres antes e após a gravidez e a relação com o aleitamento materno exclusivo.

Tabela 1 - Estado nutricional das mulheres antes e após a gravidez e a relação com aleitamento materno exclusivo. Chapecó, 2022.

Estado Nutricional	Pré-Gravídico		Pós-Gravídico		AME*		Total
	n	%	n	%	n	%	
Eutrófico	38	55,9%	32	47,0%	32	100%	68
Sobrepeso	26	38,2%	28	41,2%	28	100%	68
Obesidade grau 1	2	2,9%	5	7,3%	5	100%	68
Obesidade grau 2	1	1,4%	1	1,4%	1	100%	68
Obesidade grau 3	1	1,4%	2	2,9%	2	100%	68

*AME = Aleitamento Materno Exclusivo

A amamentação pode promover a perda de peso devido ao aumento do gasto energético materno, que é de cerca de 450 Kcal/dia acima do nível não lactante (BUTTE e KING, 2005), através da tabela podemos observar que 47,0% (n=32) das participantes estão eutróficas e em aleitamento materno exclusivo, o que enfatiza que o aleitamento pode ajudar na manutenção do peso corporal após o parto, contribuindo para o gasto energético e mobilização de gordura acumulada durante a gestação. Além disso, as porcentagens de obesidade grau I, II e III são baixas, mas são necessários mais estudos para investigar a influência de fatores como peso pré-gravídico, histórico familiar, hábitos alimentares, ausência de rede de apoio, entre outros.

A ausência de uma relação consistente entre a amamentação e a menor retenção de peso pós-parto, assim como o ganho de peso durante a gravidez, pode ser resultado de padrões de aleitamento materno que não são suficientemente eficazes para promover uma perda de peso



significativa (Lambrinou, Karaglani, Manios, 2019). Esses resultados são provavelmente influenciados também pela duração e intensidade da amamentação observados em cada estudo (Tahir et al., 2019 *apud* Phelan et al., 2010).

5 Conclusão

O estudo evidenciou mudanças no estado nutricional das mulheres antes e depois da gestação. Embora o AME não tenha revertido significativamente a obesidade, por exemplo, ele mostrou-se crucial na estabilização do peso e na prevenção de um aumento adicional. Para as mulheres que permaneceram com um estado eutrófico, o AME revelou-se benéfico para a manutenção de um peso equilibrado. Assim, a promoção do aleitamento materno exclusivo não deve focar apenas nos benefícios ao bebê, mas também em sua relevância para a saúde da mãe, especialmente no que diz respeito ao controle de peso após o parto.

Do ponto de vista clínico e social, isso permite orientar gestantes e puérperas sobre o estado nutricional, ganho de peso e estratégias de controle durante o puerpério desde o pré-natal, podendo prevenir problemas futuros e embasar cuidados adequados e específicos ao contexto.

Referências Bibliográficas

BUTTE, N. F.; KING, J. C. Energy requirements during pregnancy and lactation. **Public Health Nutrition**, v. 8, n. 7a, p. 1010–1027, 2005. DOI: 10.1079/phn2005793. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16277817/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

BRÄNN, E. et al. Inflammatory markers in women with postpartum depressive symptoms. **Journal of neuroscience research**, v. 98, n. 7, p. 1309–1321, 2020. DOI:10.1002/jnr.24312. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jnr.24312>. Acesso em: 15 ago. 2024.

LAMBRINO, C.-P., KARAGLANI, E., MANIOS, Y. (2019). Breastfeeding and postpartum weight loss. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care**, v. 22(6), p. 413–417, 2019. DOI:10.1097/mco.0000000000000597. Disponível em: [Breastfeeding and postpartum weight loss](#). Acesso em: 10 set. 2024.

NI, Y. et al. Three lactation-related hormones: Regulation of hypothalamus-pituitary axis and



function on lactation. **Molecular and cellular endocrinology**, v. 520, n. 111084, p. 111084, 2021. DOI:10.1016/j.mce.2020.111084. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33232781/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

RODGERS, R. F., et al. A biopsychosocial model of body image, disordered eating, and breastfeeding among postpartum women. **Appetite**, v.126, p.163–168. DOI:10.1016/j.appet.2018.04.007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318300795?via%3Dihub>. Acesso em: 15 ago. 2024.

TAHIR, M. J., et al. Association of Full Breastfeeding Duration with Postpartum Weight Retention in a Cohort of Predominantly Breastfeeding Women. **Nutrients**, v. 11(4), p, 938. DOI:10.3390/nu11040938. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520964/>. Acesso em: 10 ago. 2024.

Palavras-chave: Peso pós-parto; Medidas antropométricas; Aleitamento materno.

Nº de Registro no sistema Prisma: PES-2023-0338

Financiamento: Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)