

Nutrição

Comer com atenção plena durante a gestação e pós-parto e sua associação com o aleitamento materno exclusivo

Isabella Almeida Santos - 8º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Lílian Gonçalves Teixeira - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

Laudicéia Ferreira Fróis - Coorientadora PPGSN, UFOP

Resumo

O aleitamento materno exclusivo (AME) é fundamental para a saúde infantil, proporcionando benefícios nutricionais, imunológicos e emocionais, além de favorecer o desenvolvimento cognitivo e prevenir doenças. Entre os fatores que influenciam essa prática, destacam-se aspectos sociodemográficos, apoio no pós-parto e o comportamento alimentar materno. O objetivo deste trabalho foi avaliar a associação entre o comer com atenção plena durante a gestação e o pós-parto e o aleitamento materno exclusivo. Trata-se de um estudo longitudinal, realizado com gestantes atendidas na rede pública e privada do município de Lavras, Minas Gerais. A coleta de dados foi realizada em dois momentos: T1 (período gestacional), entre julho de 2019 e fevereiro de 2020, por entrevistas presenciais, e T2 (período pós-parto), entre março de 2020 e maio de 2021, por entrevistas telefônicas devido à pandemia de covid-19. O AME foi avaliado pela pergunta: "A criança está em aleitamento materno exclusivo?". O comportamento alimentar materno foi analisado pelo Mindful Eating Questionnaire (MEQ), composto por 28 itens que investigam cinco dimensões: consciência, distração, desinibição, comer emocional e comer em resposta a sinais externos. Os escores foram classificados pela mediana da amostra, sendo que valores mais altos refletiram maior atenção no ato de se alimentar. Para análise estatística, aplicou-se regressão logística multivariada, ajustada por idade materna, número de gestações, tipo de parto, trimestre gestacional e escolaridade. A amostra contou com 110 mulheres, com idades entre 18 e 42 anos. No período gestacional, não foi observada associação entre escores de comportamento alimentar e AME. No pós-parto, mães com escores abaixo da mediana apresentaram maior chance de não manter AME em comparação às que tinham escores iguais ou superiores, tanto no domínio da consciência alimentar (OR = 2,33; IC95% 1,07–5,10; p = 0,034) quanto na pontuação global (OR = 2,20; IC95% 1,02–4,73; p = 0,044). Após ajustes, a associação permaneceu significativa e incluiu também o domínio distração alimentar: consciência (OR = 2,54; IC95% 1,06–6,09; p = 0,036), distração (OR = 2,63; IC95% 1,08–6,42; p = 0,033) e global (OR = 2,74; IC95% 1,17–6,40; p = 0,020). Conclui-se que maiores níveis de atenção plena ao se alimentar no pós parto podem favorecer a prática de AME.

Palavras-Chave: Mindfulness, Lactação, Saúde materno-infantil.

Link do pitch: <https://youtu.be/faJ3MrcEIEQ>