

ALIMENTAÇÃO DA PUÉRPERA: CRENÇAS, MITOS E VERDADES

Karina Rigo¹

Camila Souza Neves²

¹Nutricionista

²Nutricionista docente da Faculdade União das Américas - UNIAMERICA

INTRODUÇÃO

A alimentação é um tema cercado por crenças e mitos em todas as sociedades. As crenças alimentares são superstições passadas de geração em geração, referentes à ingestão de alimentos para o bem ou para o mal. Os mitos são lendas ou histórias baseadas em tradições, que assim como as crenças, podem interferir beneficemente ou maleficamente a saúde, visto que não tem fundamentação científica.

O puerpério é o período que se inicia logo após o parto e segue durante toda a fase de recuperação da mulher. É uma fase de transição, onde há mudanças físicas e psicológicas na vida da puérpera. Um período onde a mulher se torna mais sensível às influências externas sobre os cuidados com o próprio corpo e com a amamentação. A alimentação neste período é um ponto de suma importância para ajudar na rápida recuperação da puérpera e no processo de aleitamento materno. No entanto, é um período envolto de crenças populares, e, por este motivo, deve receber atenção redobrada.

O profissional nutricionista deve conhecer e entender a visão de mundo das puérrperas, as crenças, valores e costumes, para poder realizar um bom trabalho de orientação nutricional, sem desprezar a cultura de cada parturiente. Com este intuito, elaborou-se o seguinte trabalho, objetivando-se identificar as crenças populares que interferem na alimentação da puérpera em hospital da cidade de Foz do Iguaçu, analisando o perfil sócio-econômico e cultural das participantes.

METODOLOGIA

No presente estudo, estão relacionados todos os partos hospitalares ocorridos no período de 07 de abril de 2008 a 08 de maio de 2008, em um determinado Hospital, no município de Foz do Iguaçu/PR. A amostra estudada constituiu-se de 80 parturientes entrevistadas em leito hospitalar por meio de questionário padronizado, onde puderam responder verbalmente as questões aplicadas pela pesquisadora, sendo entrevistadas no primeiro ou segundo dia após o parto.

As questões aplicadas foram elaboradas pela própria pesquisadora e foram baseadas em conhecimentos populares sobre as crenças alimentares e o puerpério. A pesquisa recebeu informações socioeconômicas e nutricionais das participantes. As variáveis idade (em anos completos), grau de escolaridade, moradia (regiões e bairros), número de filhos, amamentação, conhecimento sobre crenças alimentares (“receitas de família”), recusa de refeição, foram incluídas nesta análise por serem fatores relevantes na utilização de crenças alimentares no puerpério.

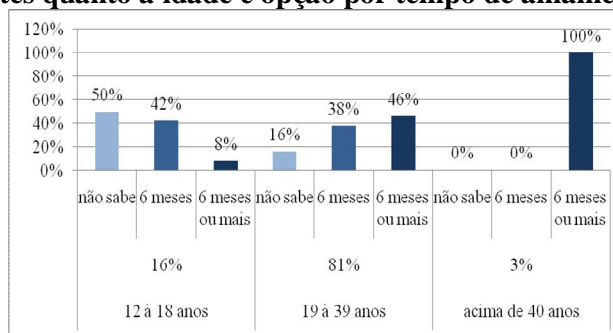
Posteriormente, foram analisados os dados de finalidade das crenças relatadas, recusa de refeição e alimentos evitados ou utilizados no período.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na figura 1, observa-se que a maior parte das puérrperas atendidas tinha idade entre 19 e 39 anos e corresponderam a 81% dos atendimentos. Quando questionadas ao tempo que irão

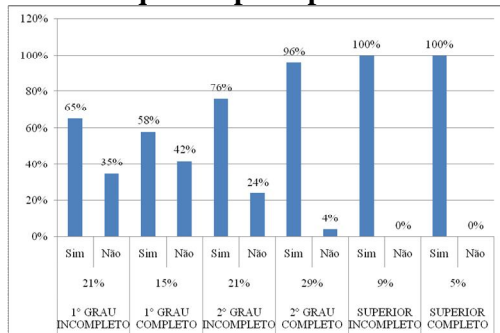
amamentar seus filhos, as mães mais jovens apresentaram maior dificuldade de responder a questão, principalmente pela falta de experiência, e pouca orientação sobre o assunto. Durante a pesquisa, observou-se que dentre as mães que relataram que irão realizar o aleitamento materno, ou já tiveram experiência como mãe, ou tinham maior grau de escolaridade e conseqüentemente, maior orientação sobre o assunto. Dentre as mães mais jovens, verificou-se a existência do medo da amamentação, principalmente por relatos de familiares (mãe, amigas e parentas), de amamentações mal sucedidas, interrompidas geralmente por problemas nas mamas, como mastites ou rachaduras; e da utilização de práticas mais fáceis, como a mamadeira.

Figura 1. Parturientes quanto à idade e opção por tempo de amamentação.



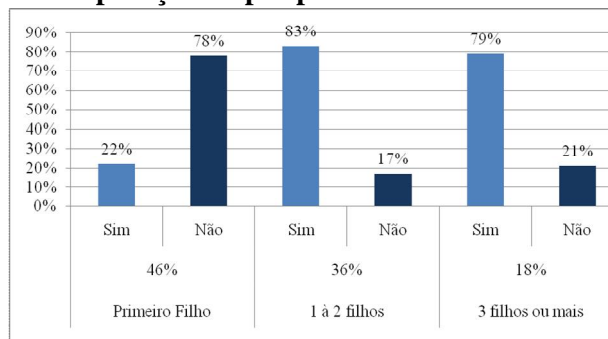
Uma das questões aplicadas, na figura 2, durante a pesquisa foi em relação ao grau de escolaridade das participantes. A pequena porcentagem de mães com grau universitário não se restringe apenas as mães atendidas na pesquisa. Sabe-se que no Brasil, apenas uma pequena parte da população tem nível superior, como demonstra a pesquisa de População Jovem no Brasil – IBGE (1995), que aponta que apenas 10,5% das mulheres jovens do Brasil cursam o terceiro grau.

Figura 2. Grau de escolaridade x dieta adequada após o parto.



Fonte: Rigo, 2008.

Figura 3: Número de filhos e receita de família Para recuperação no pós parto.



Fonte:

Na figura 3: observa-se a grande prevalência de mães primíparas em mulheres acima dos 25 anos de idade e com maior grau de escolaridade. Nos últimos anos isto vem sendo visível na população brasileira, onde mulheres com maior grau de escolaridade e independentes financeiramente, estão deixando de lado ou adiando a maternidade, preocupando-se primeiramente com seu *status* financeiro e com aquisição de bens para melhor acolher os futuros filhos.

Em relação ao que diz respeito ao conhecimento ou utilização de alguma “receita de família” para a recuperação do peso após o parto ou para outros fins, a prevalência de mães que conhecem ou já fizeram alguma receita é maior em mães experientes.

Durante a pesquisa, presenciou-se a grande influência da família, principalmente das mães, nos cuidados com as puérperas. Em geral, eram elas que estavam sempre ao lado da parturiente, auxiliando em todas as tarefas, e também elas que mais causavam interferência na alimentação da mulher neste período.

É possível observar na figura 4, que 76% das parturientes atendidas relataram conhecer ou utilizar alguma receita para aumentar a produção de leite materno, e 24% para recuperação da mãe após o parto. Foram relatadas 10 receitas diferentes para as duas finalidades.

As gerações mais antigas acreditam que a ingestão de alimentos principalmente contendo leite pode auxiliar ou acelerar o processo de produção de leite materno.

Figura 4: Tipo e finalidade das receitas.

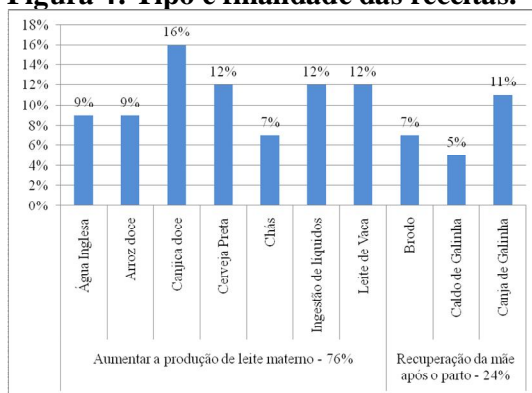
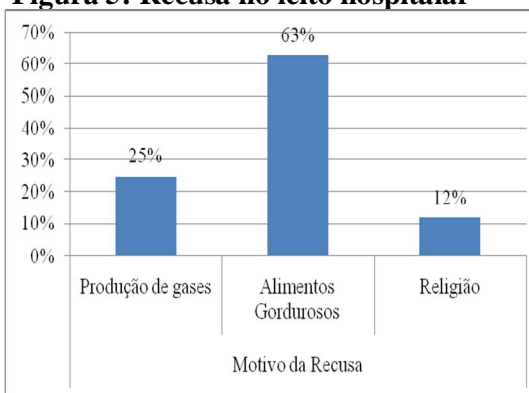


Figura 5: Recusa no leito hospitalar



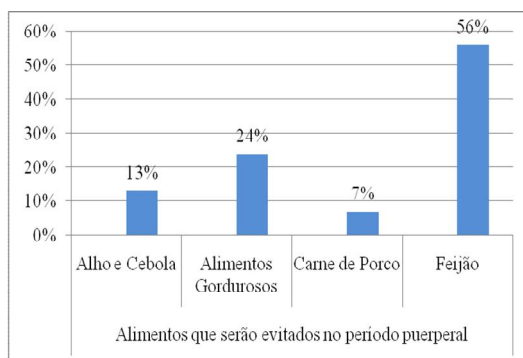
Na figura 5, As puérperas foram observadas a respeito dos alimentos que recebiam em leito hospitalar.

Segundo os relatos obtidos, os alimentos citados como “gordurosos” ou “pesados”, geralmente as carnes, deveriam ser evitadas ou consumidas com moderação no período de aleitamento, pois estariam sujeitas a aumentar o teor de gordura no leite materno, tornando seu sabor desagradável para o bebê. Não há comprovação científica que explique o fato, pelo contrário, as carnes são indicadas por proporcionar nutrientes importantes para a mãe, como proteína e ferro.

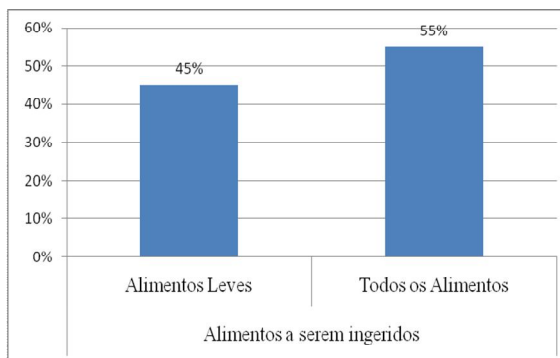
Na figura 6 As parturientes foram questionadas quanto aos alimentos que irão evitar ingerir no período puerperal. Quanto ao feijão e aos alimentos gordurosos, já citados anteriormente, não há relatos científicos sobre o não uso destes alimentos no período puerperal. Já o alho e a cebola, se ingeridos em grande quantidade, podem alterar o sabor do leite, causando recusa do lactente. Em relação à ingestão de carne suína, não há relatos científicos que indiquem a interferência da carne no processo de lactação, porém, alguns médicos contra-indicam a sua ingestão nos partos cesariana, para que não interfira no processo de cicatrização cirúrgica da mãe.

Figura 6. Alimentos evitados

Figura 7: Alimentos preferidos



Fonte: Rigo, 2008.



Fonte: Rio, 2008

Na figura 7, os alimentos preferidos segundo as crenças populares, a ingestão de sopas e caldos serve para dar força e manter a parturiente bem alimentada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O puerpério é um período de importantes mudanças na vida da mulher, onde ela se torna mais sensível a influência de crenças populares na forma de cuidar de si própria, da sua alimentação e dos cuidados com o bebê, principalmente no que diz respeito à amamentação. As crenças ou receitas citadas pelas entrevistadas, em maior parte serviam segundo elas, para aumentar a produção de leite materno, e para ajudar na recuperação da mulher após o parto. Conclui-se que através do conhecimento das principais crenças populares que envolvem o puerpério, e a relação entre elas com a escolaridade, idade, cultura, religião, experiência e influência da família, é possível desenvolver orientações nutricionais adequadas, que atendam as necessidades das puérperas, e que permitam não destruir a cultura de cada mulher, já que algumas crenças, mesmo não interferindo positivamente, também não são maléficas para a saúde da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACKER, Justina Inês Brunetto Verruck et al. As parteiras e o cuidado com o nascimento. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v.59, n.5, 2006. Disponível em: www.scielo.br.
- BAIAO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira. Alimentação na gestação e puerpério. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.19, n.2, 2006. Disponível em: www.scielo.br.
- BARBOSA, Gisele Peixoto et al. Parto Cesárea: quem deseja? Em quais circunstâncias? **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, 2003. Disponível em: www.scielosp.org.