

Construção de uma Cartilha Sobre Cuidados com as Mamas Durante o Aleitamento Materno: Relato de Experiência

Construction of an Booklet on Breast Care During Breastfeeding: Experience Report

Construcción de un Folleto Sobre el Cuidado de la Mama Durante la Lactancia Materna: Reporte de Experiencia

RESUMO

Objetivo: Retratar a vivência acadêmica na construção de uma cartilha educativa com orientações e cuidados com as mamas durante a amamentação. **Método:** Estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, realizada entre setembro e dezembro de 2023. A elaboração da cartilha ocorreu nas seguintes etapas: 1) revisão integrativa; 2) leitura e seleção dos trabalhos científicos; 3) diagramação da cartilha; 4) aplicação do questionário de opinião aos profissionais; e 5) divulgação da cartilha. **Resultados:** O conteúdo apresentado de forma acessível inclui orientações práticas e ilustrações que se alinham ao tema da amamentação: importância, fissuras mamilares, cuidados e higiene dos mamilos, técnicas adequadas de amamentação, cuidados com as mamas, posicionamento e pega do bebê e, ordenha manual. **Conclusão:** A construção do material reforçou a convicção sobre o papel crucial do enfermeiro como facilitador de informações e apoio durante a maternidade, transformando a cartilha em um instrumento prático para a promoção da saúde materna.

DESCRIPTORIOS: Educação em Saúde; Amamentação; Puerpério; Enfermagem; Tecnologia Educacional.

ABSTRACT

Objective: To portray the academic experience in the construction of an educational booklet with guidelines and care for breasts during breastfeeding. **Method:** Descriptive study, in the form of an experience report, carried out between September and December 2023. The booklet was prepared in the following stages: 1) integrative review; 2) reading and selection of scientific papers; 3) layout of the booklet; 4) application of the opinion questionnaire to professionals; and 5) dissemination of the booklet. **Results:** The content presented in an accessible way includes practical guidelines and illustrations that align with the theme of breastfeeding: importance, nipple fissures, nipple care and hygiene, adequate breastfeeding techniques, breast care, baby positioning and latching, and manual expression. **Conclusion:** The construction of the material reinforced the conviction about the crucial role of the nurse as a facilitator of information and support during motherhood, transforming the booklet into a practical instrument for promoting maternal health.

DESCRIPTORS: Health Education; Breastfeeding; Puerperium; Nursing; Educational Technology.

RESUMEN

Objetivo: Retratar la experiencia académica en la creación de una cartilla educativa con orientaciones y cuidados sobre los senos durante la lactancia materna. **Método:** Estudio descriptivo, en forma de relato de experiencia, realizado entre septiembre y diciembre de 2023. La cartilla se elaboró en las siguientes etapas: 1) revisión integradora; 2) lectura y selección de trabajos científicos; 3) maquetación del folleto; 4) aplicación del cuestionario de opinión a los profesionales; y 5) difusión del folleto. **Resultados:** El contenido presentado de forma accesible incluye pautas prácticas e ilustraciones que se alinean con la temática de la lactancia materna: importancia, pezones agrietados, cuidado e higiene del pezón, técnicas adecuadas de lactancia, cuidado de los senos, posicionamiento y agarre del bebé, y ordeño manual. **Conclusión:** La construcción del material reforzó la convicción sobre el papel crucial de la enfermera como facilitadora de información y apoyo durante la maternidad, transformando la cartilla en un instrumento práctico para la promoción de la salud materna.

DESCRIPTORIOS: Educación para la salud; Amamantamiento; Puerperio; Enfermería; Tecnología Educativa.

RECEBIDO EM: 06/05/2025 APROVADO EM: 21/05/2025

Como citar este artigo: Querino JL, Duarte LG, Siega CK, Ferreira MJ. Construção de uma Cartilha Sobre Cuidados com as Mamas Durante o Aleitamento Materno: Relato de Experiência. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];15(97):16153-16165. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i97p16153-16165



Jaqueline Landmann Querino

Graduada em Enfermagem - Bacharelado - Instituto Federal do Paraná Campus Palmas- IFPR : 02/2024 Especialista Enfermagem em UTI Neonatal e Pediátrica pela faculdade Iguazu Graduada do curso de Pós Graduação de Enfermagem Obstétrica e Neonatal pela unesc- Criciuma
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1404-0018>

Luiz Gustavo Duarte

Docente efetivo no Instituto Federal do Paraná - IFPR, campus Palmas, Colegiado de Enfermagem. Doutor em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (UEL) em 2024. Mestre pelo mesmo programa em 2020. Graduado em enfermagem pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3196-5174>



Cheila Karei Siega

Graduada em Enfermagem pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ). Mestre em Enfermagem pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Especialista em Tecnologias para Educação Profissional pelo Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) e Pós-graduação e Licenciatura em Docência para Educação Profissional e Tecnológica no IFSC.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9272-2526>



Micheli de Jesus Ferreira

Doutora em Ciências pelo programa de Doutorado Interunidades da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EEUSP). Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó - UNOCHAPECO. Especialista em Obstetrícia pela Pontifícia Universidade Católica Paraná (2007). Graduada em Enfermagem pela Universidade Oeste do Paraná UNIOESTE (2004).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1840-8381>

INTRODUÇÃO

O leite humano é um alimento natural e rico em nutrientes, recomendando-se sua ingestão exclusiva nos primeiros seis meses de vida, período essencial para que a criança cresça saudável. Sabendo da sua importância, o incentivo para a prática do aleitamento materno deve ser realizado por profissionais de saúde durante o processo gravídico da mulher e, principalmente, após o parto⁽¹⁾.

Sabe-se que a amamentação é influenciada não só pelo desejo materno, mas também pelo meio social no qual a nutriz está inserida⁽²⁾. A falta de orientação adequada sobre a amamentação, o estado emocional da nutriz e a ausência de apoio podem deixar as mães inseguras e menos propensas a continuar amamentando. Além disso, o surgimento de intercorrências, como mastite e fissuras mamilares, bem como complicações de saúde no bebê, como refluxo, alergias alimentares ou dificuldades de sucção, podem difi-

cultar a continuidade da amamentação, impactando negativamente a experiência tanto para a mãe quanto para o bebê⁽³⁾.

Entender esses desafios e compreender o aleitamento materno no contexto sociocultural e familiar é crucial. Dessa forma, os profissionais de saúde podem implementar estratégias de apoio e educação que promovam uma experiência de amamentação bem-sucedida. Junto a isto, é evidente a necessidade de orientar a mulher desde o pré-natal, pois as informações recebidas nesse período contribuem para a decisão de amamentar e para o tempo de aleitamento⁽⁴⁾. Assim, compreende-se a educação em saúde como uma ferramenta fundamental, promotora do aleitamento materno⁽⁵⁾.

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada para os serviços de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), dentre estes serviços está o acompanhamento da mulher durante o pré-natal e o pós-parto, desempenhando assim um papel essencial na promoção de

práticas preventivas, garantindo uma preparação mais abrangente para a amamentação⁽⁵⁾.

Diante do exposto, e entendendo o papel dos profissionais de saúde, especialmente do enfermeiro, no apoio e incentivo à prática e manutenção do aleitamento materno (AM), percebeu-se a necessidade de criar uma cartilha com informações e orientações que atendam às necessidades das mulheres durante o processo de aleitamento materno. Portanto, este estudo teve como objetivo relatar a experiência de elaboração de uma cartilha sobre cuidados com as mamas durante o aleitamento materno.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, que teve como proposta a produção e divulgação de uma tecnologia, em formato de cartilha educativa, que informa e orienta os cuidados com as mamas durante o aleitamento

materno.

Este estudo é produto de um projeto de intervenção elaborado por uma estudante de Graduação em Enfermagem, de um Instituto Federal de Educação, para o componente curricular “Estágio Curricular Supervisionado”. A atividade foi desenvolvida em uma Unidade Básica de Saúde de um município do sudoeste paranaense, nos meses de maio e junho do ano de 2023.

A necessidade de construção da cartilha educativa foi motivada pela observação acerca das orientações sobre o manejo da amamentação durante as consultas de pré-natal realizadas pelo enfermeiro. Tais orientações se mostravam distantes do contexto sociocultural da gestante e carentes de informações abrangentes, além de necessitar de uma maior abrangência de assuntos que não possuíam tempo hábil para serem trabalhados durante os atendimentos.

A percepção quanto à necessidade de orientações, foi intensificada nas visitas domiciliares, especialmente no pós-parto. Era constatado que as nutrizes demonstravam conhecimento limitado sobre a prática de aleitamento materno, relatando a ausência de conhecimento ou informações. Tais vivências evidenciaram lacunas nas orientações sobre cuidados com as mamas e amamentação durante o pré-natal.

A construção da cartilha ocorreu entre setembro e novembro de 2023, seguindo algumas etapas: levantamento bibliográfico; seleção do conteúdo; seleção das ilustrações; elaboração da cartilha; aprovação e divulgação do material com profissionais de saúde.

O levantamento bibliográfico para a construção da cartilha procurou responder a seguinte pergunta norteadora: ‘Quais evidências disponíveis na literatura que abordam orientações relativas ao manejo dos cuidados com as mamas durante o período de amamentação?’. Para tal, buscou-se por artigos científicos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde Brasil - BVS, sendo utilizados os Descritores Controlados em Ciências da Saúde (DeCS): “Aleitamento materno”, “Educa-

ção em Saúde” e “Mamas”, utilizando-se o operador Booleano AND, no período de pesquisa entre 2018 e 2023.

Além dos artigos, buscou-se por materiais complementares, como cartilhas e cadernos de Atenção Básica, dentre eles: Manual de Aleitamento Materno da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); Caderno de Atenção à Saúde da Criança: Aleitamento Materno, da Secretaria de Estado da Saúde do Paraná e; Caderno de Atenção Básica: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar, do Ministério da Saúde.

Os conteúdos abordados na cartilha foram divididos em tópicos, sendo eles: a importância da amamentação, fissuras mamilares, cuidados com as mamas, posicionamento e pega e ordenha manual. Salienta-se que a linguagem científica foi adequada para torná-la mais apropriada ao público-alvo.

Após o levantamento bibliográfico e a organização dos dados, iniciou-se o processo de seleção das imagens e ilustrações que comporiam o material, sendo selecionadas imagens da Cartilha de Aleitamento Materno do Hospital Geral Dr. Waldemar Alcântara⁽⁶⁾. O design da cartilha foi ela-

borado no site Canva®, levando-se em consideração a identidade visual da cartilha para ficar cativante e agradável esteticamente.

Na última etapa de aprovação e divulgação da cartilha entre profissionais de saúde, inicialmente buscou-se a opinião dos membros da equipe, sendo enfermeiros, médicos e agentes comunitários de saúde. Foram debatidos pontos específicos da cartilha, como objetivos, estrutura, apresentação e relevância. Após os ajustes necessários a cartilha foi amplamente divulgada entre os profissionais para utilização durante as consultas de pré-natal, pós-parto e visitas domiciliares.

RESULTADOS

A produção da cartilha “Informações e Orientações sobre Cuidados com as Mamas durante a Amamentação” resultou em um material com 13 páginas, organizada da seguinte maneira: a primeira página destaca o título, acompanhado por uma ilustração que simboliza a beleza e a importância desse ato, conforme ilustrado pela Figura 1. A segunda página apresenta o nome da autora e sua instituição de ensino.

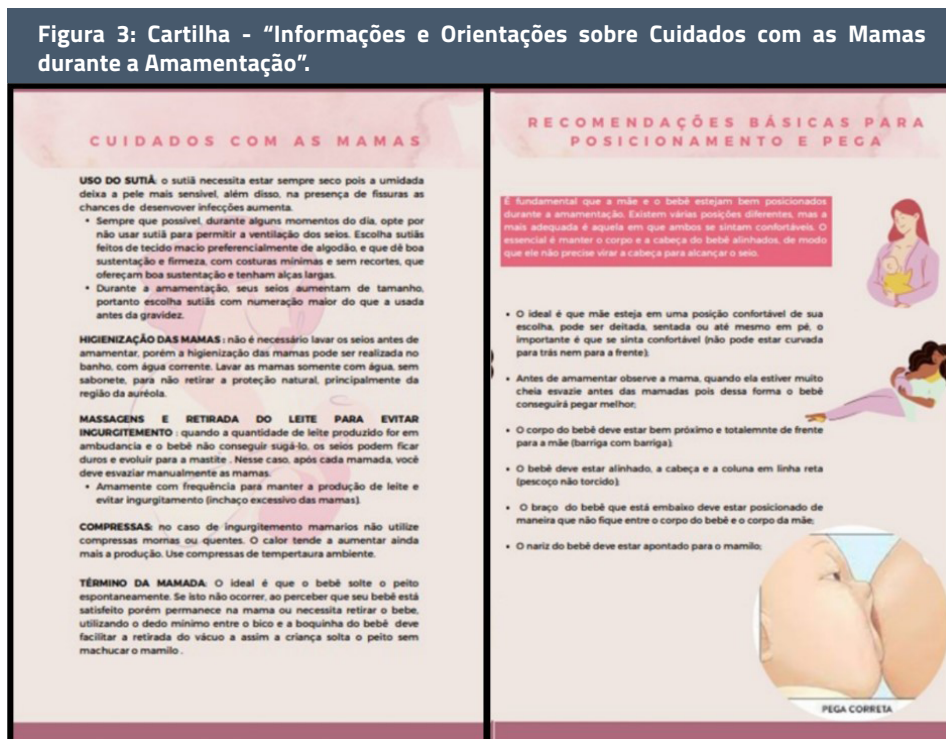
Figura 1: Cartilha - “Informações e Orientações sobre Cuidados com as Mamas durante a Amamentação”.



Na sequência, a cartilha aborda a importância da amamentação, seguida por informações detalhadas sobre fissuras mamilares (Figura 1) e os fatores desencadeantes (Figura 2).



A cartilha aborda ainda os cuidados com as mamas (Figura 3), o posicionamento e pega adequados (Figura 3 e 4).



Relato de Experiência

Querino JL, Duarte LG, Siega CK, Ferreira MJ

Construção de uma Cartilha Sobre Cuidados com as Mamas Durante o Aleitamento Materno: Relato de Experiência

Ao final, traz informações sobre a ordenha manual (Figura 4), fornecendo orientações com o passo a passo e desta-

cando os benefícios dessa prática para mães e profissionais de saúde.

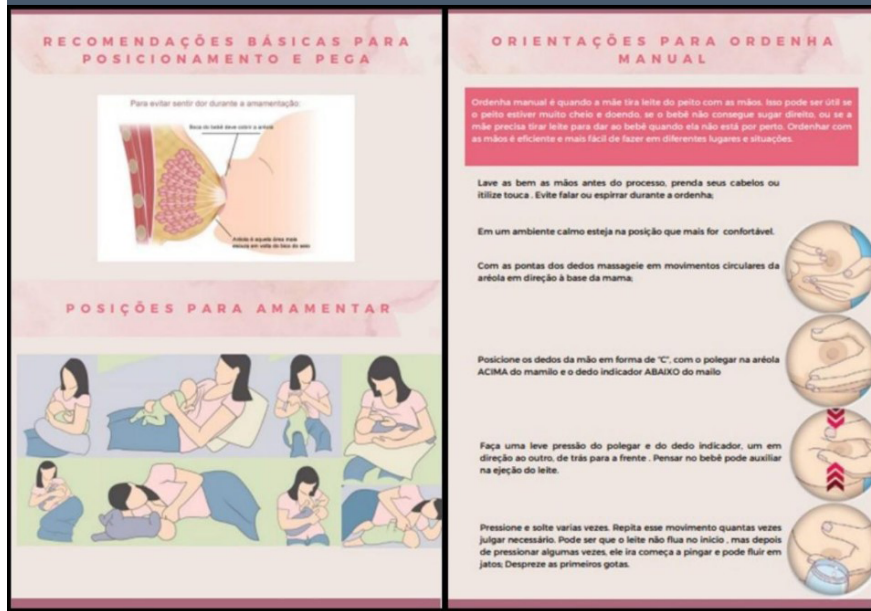
fatores biológicos, sociais, econômicos, culturais e emocionais que acabam por influenciar negativamente na implementação e na duração da amamentação⁽⁷⁾. Estudo realizado com mães que estavam amamentando, demonstra que apesar delas terem ciência da importância da amamentação exclusiva, há desafios para sua implementação, dentre eles as fissuras mamárias, ingurgitamento, mastite e pega correta, além das pressões sociais e mitos acerca da amamentação⁽⁸⁾.

Em relação às orientações dirigidas às mães, estudos trazem que estas se concentram-se no manejo da amamentação nos primeiros meses do bebê, abordando tópicos de alta relevância, como a pega correta, os benefícios para o binômio, o tempo ideal de aleitamento exclusivo e alguns cuidados com as mamas⁽¹⁰⁾. Por outro lado, estudos abordam que, muitas vezes, há falta de orientações específicas sobre a prática da amamentação, sendo necessário aprimorar a frequência e a qualidade das informações transmitidas⁽¹¹⁻¹³⁾.

O conhecimento prévio das futuras mães é um fator que pode facilitar a implementação do aleitamento materno, além do apoio da rede, parceiro e família e dos profissionais de saúde, em especial o enfermeiro⁽⁸⁾.

Diante desse cenário, destaca-se a importância dos profissionais de saúde que atendem mães e bebês. Não basta que compreendam os benefícios da amamentação para a criança e a mãe, mas também é essencial que estejam adequadamente instruídos para orientar de maneira eficaz sobre a prevenção e o manejo dos principais desafios que possam surgir durante o processo de amamentação. Além disso, sugere-se que os serviços de saúde primários ofereçam informações mais abrangentes às gestantes e mães, abordando os benefícios e o manejo do aleitamento materno. Contudo, para alcançar esse objetivo, é fundamental direcionar investimentos específicos para a capacitação dos trabalhadores em saúde que

Figura 4: Cartilha - “Informações e Orientações sobre Cuidados com as Mamas durante a Amamentação”.



Optou-se pelo formato de folha A5, com cores e configurações adequadas para impressão. As fontes, com tamanhos entre 12 e 58, foram escolhidas para facilitar a leitura do público-alvo.

Sobre a opinião dos profissionais de saúde acerca da cartilha, em sua maioria foram positivas, havendo a sugestão quanto a estrutura e apresentação, indicando a simplificação da linguagem e a redução do número de páginas, as quais foram atendidas na revisão final.

DISCUSSÃO

O leite materno é o melhor alimento para os bebês, sendo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida da criança e complementada até os dois anos ou mais. Proporciona nutrientes necessários para sua proteção e crescimento saudável, além disso, tem o potencial de reduzir o risco de sobrepeso e obesidade, contri-

buindo para o combate de doenças não transmissíveis causadas pela obesidade, a exemplo da diabetes⁽⁷⁻⁸⁾.

O aleitamento materno por seis meses ou mais, contribui ainda para a redução no risco de leucemia infantil, de morte de bebês por síndrome de morte súbita infantil, previne as diarreias e infecções respiratórias agudas. Além destes benefícios, contribui para o fortalecimento dos laços afetivos entre o binômio mãe-bebê⁽⁷⁻⁸⁾.

Nesse sentido, o início oportuno da amamentação, preferencialmente dentro da primeira hora de vida, é um dos pontos centrais para práticas alimentares adequadas, além de contribuir para a continuação da amamentação⁽⁹⁾. Deste modo, o incentivo à amamentação e o apoio à sua adesão são fundamentais, devendo iniciar com as gestantes ainda no pré-natal⁽⁸⁾.

Sabe-se, contudo, que o desmame precoce é uma realidade, sendo composto por uma série de fatores, tais como,

interagem com as mulheres durante os períodos gestacional e puerperal⁽¹¹⁻¹³⁾.

Assim, os materiais educativos desempenham um papel crucial na educação em saúde, oferecendo benefícios amplos. Eles proporcionam acessibilidade e disponibilidade, tornando informações complexas mais compreensíveis por meio de recursos visuais e promovendo a conscientização sobre questões de saúde. Esses materiais capacitam indivíduos, promovem a prevenção de doenças, auxiliam na adesão ao tratamento e reduzem estigmas e mitos. Em resumo, são ferramentas essenciais para uma sociedade mais saudável e bem informada⁽¹⁴⁾.

“ A implementação de ferramentas que promovam o aleitamento materno, com foco nos cuidados à lactante, pode contribuir significativamente para melhorar as taxas dessa prática e, consequentemente, reduzir a morbimortalidade infantil. ”

O uso de tecnologias educativas se destaca como uma alternativa acessível e de baixo custo para conscientizar a população. Além disso, essas ferramentas permitem a leitura, servindo como referência em situações de dúvida e facilitando a tomada de decisões no dia a dia⁽¹⁵⁾.

Com este trabalho foi possível desenvolver um material educativo que atende a necessidade e a realidade do serviço, dos profissionais e das mulheres que estão em processo de amamentação, tornando-se uma importante ferramenta de cuidado.

Este trabalho apresenta algumas limitações, incluindo o número reduzido de artigos selecionados para construção do referencial teórico; falta de tempo hábil para o desenvolvimento da pesquisa durante o estágio supervisionado; necessidade de pesquisas adicionais com o público-alvo para avaliar de forma abrangente a eficácia do material educativo.

A cartilha, inicialmente um projeto acadêmico, transformou-se em um veículo tangível para a promoção da saúde materna entre os profissionais de saúde da unidade. A construção de tecnologias entre os acadêmicos de enfermagem mostrou-se uma ferramenta de educação em saúde que permite o acesso à informação com baixo custo e alta resolutividade e contribui para a formação de um profissional crítico-reflexivo.

CONCLUSÃO

A experiência de participar ativamente da elaboração de uma cartilha educativa sobre cuidados com as mamas e a amamentação revelou-se um capítulo enriquecedor e transformador em sua jornada como estudante de enfermagem. Esse projeto desafiou sua compreensão teórica e permitiu a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Ao longo desse processo, a autora testemunhou em primeira mão o poder

da educação em saúde, expresso nas páginas da cartilha. A pesquisa aprofundada, a leitura intensa de conteúdos e a colaboração interdisciplinar necessárias para criar um conteúdo preciso e acessível destacaram a complexidade do universo dos cuidados maternos. Cada página da cartilha representou uma oportunidade de traduzir informações técnicas em mensagens claras, empáticas e adaptadas ao público-alvo.

A interação com gestantes, lactantes e familiares durante o desenvolvimento da cartilha proporcionou uma perspectiva única. Suas histórias, dúvidas e preocupações orientaram a abordagem, tornando a cartilha informativa, relevante e empática. A importância de ouvir e compreender as necessidades das mulheres nesse período crucial tornou-se evidente. Além disso, a responsabilidade ética de fornecer informações precisas e baseadas em evidências ampliou seu entendimento sobre o impacto da educação em saúde, promovendo hábitos saudáveis e fortalecendo a confiança das mulheres em sua jornada materna.

O conteúdo da cartilha não pretende substituir as instruções verbais; ao contrário, busca reforçar as recomendações do enfermeiro, incentivando uma participação mais ativa do paciente em seu autocuidado. É relevante salientar que o material apresentado requer revisão e atualização contínua, alinhada às inovações científicas e às necessidades emergentes do público-alvo.

Essa experiência consolidou sua convicção sobre o papel do enfermeiro como facilitador de informações e apoio durante a maternidade. A cartilha, inicialmente um projeto acadêmico, transformou-se em um veículo tangível para a promoção da saúde materna. Esse percurso desafiador e gratificante, desde a concepção até a materialização da cartilha, moldou sua compreensão prática da enfermagem e reforçou a relevância da educação em saúde na promoção de uma maternidade saudável e empoderada.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Cadernos de atenção Básica, 2 ed. Brasília, 2015. [acesso em 12 set 2023] Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude>. Acesso em: 12/09/23.
2. Melo LCO, Bonelli MCP, Lima RVA, Gomes-Sponholz FA, Monteiro JCS. Ansiedade e sua influência na autoeficácia materna para amamentação. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2021; 29: e3485. [acesso em 30 jan 2025] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5104.3485>
3. Macedo AB. Causas do desmame precoce em lactentes: uma revisão integrativa. *Femina*. 2022;50(7): 435-43. [acesso em 17 out 2023] Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1397872>
4. Nascimento VC, Oliveira MIC, Alves VH, Silva KS. Associação entre as orientações pré-natais em aleitamento materno e a satisfação com o apoio para amamentar. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. 2013;13:147-159. [acesso em 22 set 2023] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1519-38292013000200008>
5. Schneider LT, Pillatt AP, Prestes RS, Janke ACD, Bruxel G. A importância da educação em saúde sobre o aleitamento materno na atenção primária. *Salão do Conhecimento*. 2022;8(8). [acesso em 20 set 2023] Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaocomecim ento/article/view/22307>
6. Secretaria da Saúde do Ceará. Hospital Geral Dr. Waldemar Alcântara. Cartilha: Amamentar só faz bem. CETIP – Nutrição – Psicologia. 2021. [acesso em 25 set 2023]. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2021/09/09/hgwa-lanca-cartilha-para-orientar-maes-sobre-importancia-do-leite-materno/>
7. Góes FGB, Vianna LTSS, Corrêa BSO, Pereira-Ávila FMV, Santos LA, Goulart MCL. Intenção materna de amamentar entre gestantes: estudo transversal. *R Pesq Cuid Fundam*. 2023;15:e12425. [acesso em 25 fev 2025] Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.12425PESQUISA>
8. Dias EG, Santos EF, França VC, Campos LM, Caldeira MB. Investigação do aleitamento materno com foco sobre a exclusividade dessa prática no primeiro semestre de vida da criança, em um município do norte de Minas Gerais. *J. Health Biol Sci*. 2024;12(1):1-6. [acesso em 25 fev 2025] Disponível em: 10.12662/2317-3206jhbs.v12i1.5076.p1-6.2024
9. Viana VAO, Castro LC; Rufino AC; Madeiro AP. Prevalência e fatores associados à amamentação na primeira hora de vida: estudo transversal. *Texto contexto enferm*. 2024;33:e20230181. [acesso em 25 fev 2025] Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/vtC9gJxBhVYZCdMdYdqwPRh/?lang=pt>
10. Madruga TFL, Milions FA, Furlan RMMM, Friche AAL, Motta AR. Caracterização das orientações sobre aleitamento materno recebidas por gestantes e puérperas na cidade de Belo Horizonte. *Distúrbios da Comunicação*. 2020; 32(4):615-625. [acesso em 20 set 2023] Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/46015/33688>.
11. Silva DD, Schmitt IM, Costa R, Zampieri MFM, Bohn IE, Lima MM. Promoção do aleitamento materno no pré-natal: discurso das gestantes e dos profissionais de saúde. *Rev. min. enferm*. 2018;22(1103). [acesso em 20 set 2023] Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/reme/article/view/49665>
12. Maia AK, Silva BYC, Moreira LCJ. Eficácia de intervenções educativas com gestantes sobre o grau de conhecimento em aleitamento materno. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2019;32(9001):9001. [acesso em 20 set 2023] Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/9001>
13. Alves JS, Oliveira MIC, Rito RVVF. Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2018;23(4):1077-1088. [acesso em 12 set 2023] Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3FSQTRcvwrT WCzsvd6FXbHk/>
14. Pavinati Gabriel, Lima LV, Soares JPR, Nogueira IS, Jaques AE, Baldissera VDA. Tecnologias educacionais para o desenvolvimento de educação na saúde: uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. 2022;26(3). [acesso em 07 dez 2023] Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/8844/4286>
15. Sabino LMM, Ferreira AMV, Mendes ERR, Joventino ES, Gubert FA, Penha JC, Lima KF, Nascimento LA, et al. Validação de cartilha para promoção da autoeficácia materna na prevenção da diarreia infantil. *Ver. Bras. Enferm*. 2018;71:1412-1419. [acesso em 20 set 2023] Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/vY648NrQsqLkKbZy6Yg6XVq/?lang=pt>