

MASSAGEM TERAPÊUTICA MAMÁRIA E EDUCAÇÃO DA PEGA: IMPACTO NA AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

ODS 3

Ana Clara Marques Reis (Universidade de Taubaté)
Danielle Araujo Rodrigues (Universidade de Taubaté)
Prof^a Eliane Cristina Alves Pereira (Universidade de Taubaté)

O aleitamento materno é o padrão-ouro da nutrição infantil, trazendo benefícios nutricionais, imunológicos e de desenvolvimento para o bebê, além de efeitos positivos para a saúde materna. No entanto, complicações comuns nas primeiras semanas, como ingurgitamento, e fissuras mamilares causam dor intensa e estão entre as principais razões para desmame precoce. O presente estudo teve por objetivo descrever o papel da massagem mamária na prevenção do ingurgitamento das mamas e da educação da pega como forma de evitar as lesões mamárias durante a amamentação. Para tanto, buscou-se artigos científicos publicados nas bases de dados Pubem, Scielo e PEDro, nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2015 – 2025. O conjunto de estudos indica que técnicas de massagem terapêutica mamária durante a lactação (TBML), incluindo o tratamento para ingurgitamento mamário, e outras medidas conservadoras podem reduzir de forma rápida a dor, a obstrução de ductos e a mastite, sendo úteis no manejo domiciliar imediato. Estudos nacionais destacam que pega e posicionamento inadequados estão fortemente associados ao surgimento de fissuras e ao desmame precoce, o que reforça a necessidade de suporte técnico. A Orientação adequada sobre pega e posicionamento, aliada a intervenções fisioterapêuticas como massagem terapêutica mamária, técnicas de ordenha e medidas para alívio da dor parecem reduzir sintomas e favorecer a continuidade do aleitamento exclusivo. Considerando os estudos avaliados, concluiu-se que a manutenção do aleitamento materno exclusivo depende não apenas da orientação recebida na maternidade, mas sobretudo do acompanhamento e da correção progressiva da técnica de pega e posicionamento nas semanas iniciais. Intervenções não farmacológicas de baixo custo, em especial a massagem terapêutica mamária e compressas frias, mostram efeito benéfico consistente na redução da dor e na melhora clínica de ingurgitamento, ductos obstruídos e mastite em curto prazo. Entretanto, a falta de padronização das técnicas, o pequeno número de estudos controlados e a variabilidade nas medidas de desfecho limitam a generalização desses resultados. A literatura é clara quanto a associação da educação continuada sobre pega e posicionamento na prevenção de lesões mamárias e do uso de massagens mamárias como prevenção e tratamento de lesões, mas vale ressaltar a necessidade de estudos randomizados padronizados e para confirmar o impacto sobre a duração do aleitamento exclusivo.

Palavras-chave: Aleitamento materno; ingurgitamento; fisioterapia; massagem terapêutica mamaria; fissuras mamilares.

Referencias:

ANDERSON, L.; KYNOCH, K.; KILDEA, S.; LEE, N. Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, v. 17, n. 8, p. 1668–1694, ago. 2019. DOI: 10.11124/JBISRIR-2017-003932.

ZAKARIJA-GRKOVIĆ, I.; STEWART, F. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. CD006946, 18 set. 2020. DOI: 10.1002/14651858.CD006946.pub4.

WITT, A. M.; BOLMAN, M.; KREDIT, S.; VANIC, A. Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged Ducts, and Mastitis. *Journal of Human Lactation*, v. 32, n. 1, p. 123–131, fev. 2016. DOI: 10.1177/0890334415619439.

BULBULI, A.; FERNANDES, S.; SHELKE, S. Effect of Hoffman's exercises on flat or inverted nipples in immediate postpartum mothers: a randomized control trial. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, v. 12, n. 3, p. 88–92, Jul.–Sept. 2018. DOI: 10.5958/0973-5674.2018.00063.1. (Registro PEDro nº 54717).