



# BOAS PRÁTICAS

Folhetos Informativos Baseados em Evidência para Profissionais de Saúde

## A efetividade da massagem mamária no tratamento de mulheres com problemas na amamentação

### Recomendações\*

- A técnica da massagem mamária pode ser proposta a mulheres com problemas na amamentação como forma de redução da dor. **(Grau B)**
- As mulheres com problemas na amamentação a quem seja proposta a técnica de massagem mamária como tratamento devem ser referenciadas a um profissional de saúde especializado e experiente na técnica de massagem mamária. **(Grau A)**

\*Pode consultar uma definição dos Graus de Recomendação do JBI aqui: <https://jbi.global/jbi-approach-to-EBHC>

### Fonte de Informação

Este Folheto Informativo de Boas Práticas é um sumário de evidência resultante de uma revisão sistemática publicada no JBI Evidence Synthesis,<sup>1</sup> em 2019.

### Enquadramento

Os numerosos benefícios para a saúde da amamentação, tanto para o recém-nascido como para a mãe, estão bem documentados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que recomenda o aleitamento materno exclusivo (nenhum outro tipo de alimento ou bebida, exceto leite materno) durante os primeiros seis meses de vida.

A Austrália apresenta taxas altas de iniciação à amamentação (96%); no entanto, estas descem rapidamente para apenas 61% nos recém-nascidos com 1 mês de idade em aleitamento materno exclusivo e para 15% aos 6 meses de idade. Este valor é semelhante ao verificado nos Estados Unidos, onde a taxa de amamentação exclusiva aos seis meses é de 18%.

Os problemas mais comuns na amamentação, que podem levar a um desmame precoce, incluem dificuldades na pega da mama, fissuras no mamilo, mamas doridas e/ou ingurgitadas, bloqueio dos ductos, mastites, abscessos mamários, e baixa quantidade de leite materno (percecionada ou real).

O tratamento efetivo destes problemas pode contribuir para o prolongamento do aleitamento materno exclusivo recomendado nos primeiros seis meses de vida. A massagem mamária pode igualmente auxiliar no alívio dos sintomas de problemas na amamentação, quando realizada em conjunto com outros tratamentos como analgesia, antibióticos, drenagens cirúrgicas, ultrassons e crioterapia.

Existem várias técnicas de massagem que podem ser usadas no tratamento de problemas na amamentação, como por exemplo a técnica de Massagem Mamária Oketani para Gestão da Lactação, a Massagem Terapêutica da Mama na Lactação (MTML) e a massagem geral do tecido mamário.

### Objetivos

O objetivo deste Folheto Informativo de Boas Práticas é apresentar a melhor evidência disponível em relação ao efeito da técnica de massagem mamária na dor e outros sintomas associados com o bloqueio de ductos, ingurgitamento, mastites e baixa quantidade de leite materno.

### Tipos de intervenção

A intervenção incluiu a comparação entre qualquer tipo de massagem mamária aplicada em mulheres a amamentar/lactantes de forma a gerir problemas na amamentação e os cuidados habituais. A revisão definiu “massagem mamária” como a estimulação tátil suave do tecido mamário e do mamilo antes, durante e após a amamentação.

### Qualidade da investigação

Todos os estudos incluídos foram avaliados por dois revisores independentes através de instrumentos e critérios de avaliação padronizados.

Foram selecionados nove estudos depois de avaliados de acordo com os critérios de inclusão; destes nove estudos, três obtiveram uma avaliação da qualidade metodológica baixa e foram excluídos.

Dos seis estudos incluídos, três eram estudos randomizados controlados (ERCs) e os outros três eram estudos quasi-experimentais. O tamanho das amostras dos estudos incluídos variou de 36 a 152, perfazendo um total de 391 participantes.

Os estudos incluídos apresentaram globalmente uma qualidade baixa a moderada e a certeza da evidência para cada um dos três resultados (dor, produção de leite materno, e outros sintomas) foi baixa.

## A efetividade da massagem mamária no tratamento de mulheres com problemas na amamentação

### Resultados

Os estudos incluídos foram publicados entre 2001 e 2015 e conduzidos em diferentes países, incluindo Taiwan (n=1), Coreia do Sul (n=2), China (n=1), Inglaterra (n=1) e Estados Unidos (n=1). Os estudos foram realizados em hospitais (em regime de internamento ou ambulatorio) (n=4), um centro de cuidados pós-parto (n=1) e uma clínica privada em regime ambulatorio (n=1). Cinco dos seis estudos incluídos consideraram a dor como um resultado. Destes cinco estudos, três foram realizados em mulheres/lactantes com as mamas ingurgitadas. Um ERC evidenciou que, mesmo existindo uma redução na taxa de dor (Escala Visual Analógica [EVA]) nos dois grupos, a terapia Gua Sha (Medicina Tradicional Chinesa) foi mais efetiva (4,25) do que a aplicação de compressas quentes e massagem suave (6,26) cinco minutos depois da intervenção.

Um estudo quasi-experimental mostrou que a média de dor mamária (EVA) era significativamente mais baixa no grupo que utilizou a técnica de massagem mamária de Oketani (1,95) em relação ao grupo que aplicou a massagem convencional (6,24) 30 minutos após o tratamento.

O segundo estudo quasi-experimental mostrou que a taxa média de dor pós-amamentação (EVA), no quarto dia pós-parto, era baixa em todos os grupos de intervenção, incluindo o dos cuidados gerais de enfermagem à mama (2,6), da automassagem da mama (três vezes ao dia) (1,05), ou da massagem com uma compressa de folha de couve (1,0).

O terceiro, um estudo piloto quasi-experimental, não encontrou nenhuma diferença nas taxas de dor (escala numérica [EN]) aos dois dias e às 12 semanas no grupo que aplicou a Massagem Terapêutica da Mama na Lactação (MTML) em comparação com o aconselhamento habitual em aleitamento materno, exceto em mulheres/lactantes com bloqueio dos ductos.

O quinto estudo evidenciou uma redução na taxa de dor (EVA) em mulheres/lactantes com bloqueio dos ductos em todos os grupos de intervenção depois de sete dias, incluindo a terapia de massagem (3,54), compressas frias de aloé vera e polpa de cato (3,71) e massagem terapêutica com compressas frias de aloé vera e polpa de cato (2,27). No geral, todos os estudos reportaram um decréscimo da dor após a implementação de algum tipo de massagem como intervenção.

Dois dos estudos incluídos descreveram os efeitos da massagem na produção de leite materno. Um estudo evidenciou que a rapidez de sucção do recém-nascido (como indicador indireto da quantidade de leite materno) aumentou com a técnica de massagem da mama de Oketani (de 35,1 vezes por minuto para 53,2 vezes por minuto) em comparação com os cuidados habituais (28,1 vezes por minuto para 29,4 vezes por minuto).

O ERC observou que, em mulheres/lactantes que estão a extrair leite materno exclusivamente para um recém-nascido pré-termo, a maior produção de leite (leite extraído) ocorreu com a extração e a aplicação em simultâneo (as duas mamas ao mesmo tempo) da massagem mamária.

Quatro dos estudos incluídos descreveram como resultados a resolução dos sintomas associados com o bloqueio dos ductos, ingurgitamento e mastites.

Embora cada estudo faça referência aos efeitos benéficos da

massagem mamária para a resolução dos sintomas associados a estes problemas comuns na amamentação, nenhum dos estudos usou um instrumento de medição de resultados validado e cada um deles aplicou uma técnica de massagem diferente.

### Conclusão

No geral, técnicas diferentes de massagem foram descritas como sendo efetivas, embora a certeza da evidência seja baixa. A falta de uma explicação detalhada das técnicas de massagem usadas e dos requisitos de formação para realizar efetivamente a técnica de massagem mamária aumenta a variabilidade entre e dentro dos estudos. São necessários mais estudos de alta qualidade para determinar o verdadeiro efeito da técnica de massagem mamária (incluindo as diferentes técnicas) em mães/lactantes com problemas na amamentação.

### Implicações para a prática

Os resultados desta revisão apoiam em geral a massagem mamária, quando comparada com a ausência de intervenção, para a redução da dor em mulheres/lactantes com problemas na amamentação; no entanto, não é possível recomendar uma técnica de massagem em relação a outra.

Ainda que os profissionais de saúde devam ter percepção dos potenciais benefícios da massagem mamária no alívio de sintomas associados a problemas de amamentação, não é realista incluir as técnicas de massagem mamária como parte dos cuidados habituais devido à necessidade de formação e vasta experiência nas mesmas.

Recomenda-se que a massagem mamária seja proposta a mulheres que estejam a experienciar problemas com a amamentação, e caso estas aceitem, sejam referenciadas para um profissional de saúde com formação especializada e experiência.

### Figura 1: Técnica de massagem mamária para mulheres com problemas na amamentação

## A efetividade da massagem mamária no tratamento de mulheres com problemas na amamentação

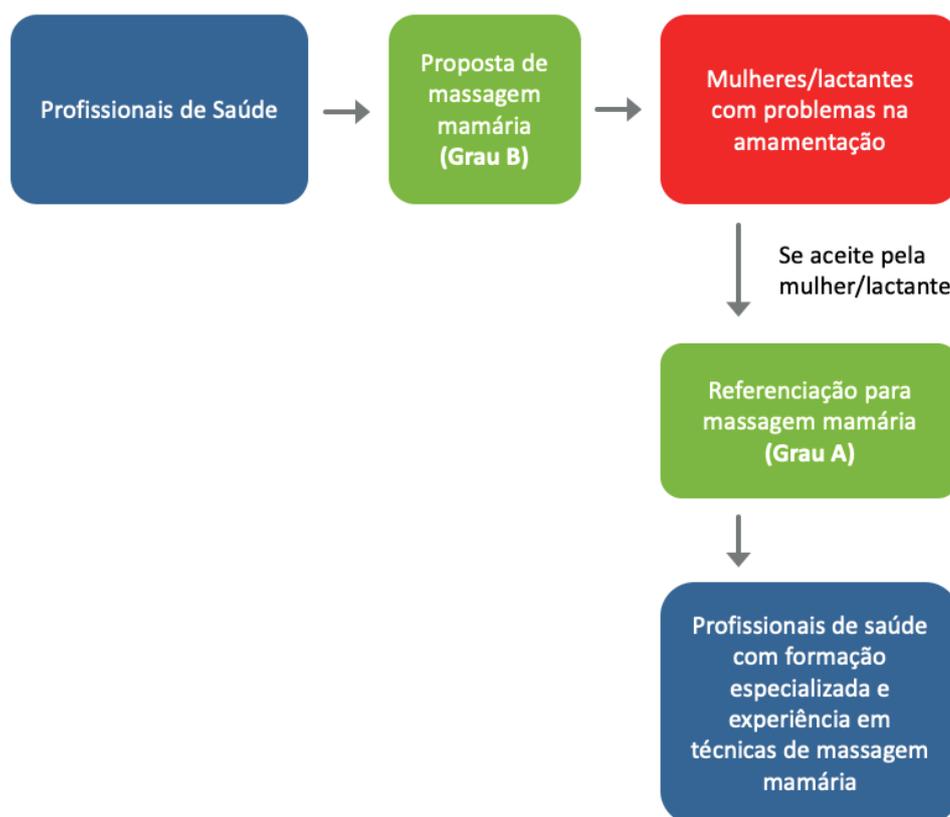


Figura 1: Técnica de massagem mamária para mulheres com problemas na amamentação

<b>Participantes</b>	Um participante/ator, por exemplo profissional de saúde específico, um grupo de doentes ou cuidador. Pode incluir apresentação	<b>Ação</b>	Uma ação sugerida que possa ser realizada bem como um grau de recomendação
<b>Condição/Diagnóstico ou Apresentação</b>	Uma condição ou diagnóstico, por exemplo "ferida aguda", ou uma condição específica que tenha surgido, por exemplo "infecção".	<b>Contexto</b>	Um contexto ou situação específica, por exemplo "serviço de urgência" ou "clínica de saúde remota"

## A efetividade da massagem mamária no tratamento de mulheres com problemas na amamentação

### Referências Bibliográficas

1. Anderson L, Kynoch K, Kildea S, Lee N. Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review. JBI EBP Database. 2019;17(8):1668-94.

### Autor do sumário

Ashley Whitehorn<sup>1</sup>

<sup>1</sup> JBI, Universidade de Adelaide, Austrália do Sul, Austrália.

### Agradecimentos

Este Folheto Informativo de Boas Práticas foi desenvolvido em colaboração com o JBI e revisado por revisores nomeados por Entidades Colaboradoras do JBI e pelos autores da revisão.

### Como citar este Folheto Informativo de Boas Práticas:

Whitehorn A. A efetividade da massagem mamária no tratamento de mulheres com problemas na amamentação. [Folheto Informativo de Boas Práticas] JBI EBP Database. 2020; 22(2):1-4.



Este Folheto Informativo de Boas Práticas foi desenvolvido pelo JBI com base nos resultados de uma revisão sistemática publicada no JBI Evidence Synthesis. Cada Folheto Informativo de Boas Práticas foi submetido a uma revisão de duas fases por pares nomeados peritos na área.

**Nota:** A informação neste Folheto Informativo de Boas Práticas deve ser utilizada apenas por especialistas na área sobre a qual a informação incide. Embora tenham sido desenvolvidos esforços para garantir que este Folheto Informativo de Boas Práticas sintetizasse a investigação existente e o consenso de peritos, é excluída, dentro dos limites permitidos pela lei, qualquer perda, dano, custo, despesa ou risco resultantes de forma direta ou indireta do recurso a esta informação (que surja em forma de contrato, negligência ou outro). Reproduzido após autorização do JBI.

Copyright © 2020, JBI, Faculty of Health and Medical Sciences, The University of Adelaide, SA 5006, AUSTRALIA

Phone: +61 8 8313 4880 Email: [jbi@adelaide.edu.au](mailto:jbi@adelaide.edu.au) | <https://jbi.global>

