

**Aleitamento materno: importância e benefícios da amamentação**

**Breastfeeding: importance and benefits of breastfeeding**

**Lactancia materna: importancia y beneficios de la lactancia materna**

Recebido: 12/09/2020 | Revisado: 19/09/2020 | Aceito: 23/09/2020 | Publicado: 24/09/2020

**Victor Guilherme Pereira da Silva Marques**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7441-9811>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [guilhermevictor521@gmail.com](mailto:guilhermevictor521@gmail.com)

**Mariana Pereira Barbosa Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0852-8099>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [marianapbsilvaa@gmail.com](mailto:marianapbsilvaa@gmail.com)

**Pedro Igor de Oliveira Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3151-3186>

Universidade Federal do Maranhão, Brasil

E-mail: [oliveira.pedro@discente.ufma.br](mailto:oliveira.pedro@discente.ufma.br)

**Rayssa Stéfani Sousa Alves**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9666-675X>

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

E-mail: [rayssastefani02@gmail.com](mailto:rayssastefani02@gmail.com)

**Gledson de Lucas Silva de Jesus**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5855-2519>

Universidade Federal do Oeste do Pará, Brasil

E-mail: [lucasdiavs@gmail.com](mailto:lucasdiavs@gmail.com)

**Amanda Brito de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5706-6620>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [amandinhabds2192@gmail.com](mailto:amandinhabds2192@gmail.com)

**Adriana Borges Ferreira da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9000-1298>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: [ea.chamados@hotmail.com](mailto:ea.chamados@hotmail.com)

**Cynthia da Silva Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0189-3210>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [cynthiassousa0204@hotmail.com](mailto:cynthiassousa0204@hotmail.com)

**Murilo de Jesus Porto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2339-8173>

Universidade Paulista, Brasil

E-mail: [murilo.porto@hotmail.com](mailto:murilo.porto@hotmail.com)

**Igor Lima Soares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0082-2891>

Universidade Federal do Ceará, Brasil

E-mail: [igorlima.ti@gmail.com](mailto:igorlima.ti@gmail.com)

**Juliete Machado Aguiari Bandeira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2299-8014>

Faculdade Estácio de Sá, Brasil

E-mail: [julietebioanalise@gmail.com](mailto:julietebioanalise@gmail.com)

**Mariane Helen da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9388-9069>

Unifavip wyden, Brasil

E-mail: [marianehelen1@gmail.com](mailto:marianehelen1@gmail.com)

**Guilia Rivele Souza Fagundes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1834-8278>

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: [guilia\\_matina@hotmail.com](mailto:guilia_matina@hotmail.com)

**João Ricardo Arraes Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0576-0773>

Universidade de Pernambuco, Brasil

E-mail: [joao.araes@upe.br](mailto:joao.araes@upe.br)

**Graziella Freitas da Costa Carneiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9570-8997>

Cristo Faculdade do Piauí, Brasil

E-mail: [graziella\\_freitas@hotmail.com](mailto:graziella_freitas@hotmail.com)

**Fábio da Silva Rocha**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8552-1670>

Faculdade do Belo Jardim, Brasil

E-mail: [fabiodasilvarocha310@gmail.com](mailto:fabiodasilvarocha310@gmail.com)

**Sandro Marcelo da Silva Ferreira Júnior**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8132-2997>

Faculdade Estácio de Alagoas, Brasil

E-mail: [sandro.marcelo.739@gmail.com](mailto:sandro.marcelo.739@gmail.com)

**Barbara Vitória dos Santos Torres**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0153-1554>

Universidade Federal de Alagoas, Brasil

E-mail: [barbara.torres@arapiraca.ufal.br](mailto:barbara.torres@arapiraca.ufal.br)

**Vitória Caroline de Lima Havenstrin**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0412-3062>

Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, Brasil

E-mail: [vitoriahavenstrin@hotmail.com](mailto:vitoriahavenstrin@hotmail.com)

**Wagner Bernardo da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0544-2193>

Universidade Federal de Campina Grande, Brasil

E-mail: [bernardodswagner@gmail.com](mailto:bernardodswagner@gmail.com)

**Manuella Santos Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2198-1421>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [manuenfa33@gmail.com](mailto:manuenfa33@gmail.com)

**Graciele da Silva Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7536-8561>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [gracielecarvalho87@gmail.com](mailto:gracielecarvalho87@gmail.com)

**Reilda de Sá Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3582-4232>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [reilda\\_@hotmail.com](mailto:reilda_@hotmail.com)

**Larissa Oliveira Rocha Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9831-1258>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [larissa\\_orp@hotmail.com](mailto:larissa_orp@hotmail.com)

**Bárbara de Lima Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7473-0634>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: [barbaralima1020@gmail.com](mailto:barbaralima1020@gmail.com)

**Elielson Rodrigues da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9628-1809>

Centro Universitário do Rio São Francisco, Brasil

E-mail: [elielsonfasvipa@gmail.com](mailto:elielsonfasvipa@gmail.com)

**Estefany de Jesus Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8849-759X>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [estefanyjc19@gmail.com](mailto:estefanyjc19@gmail.com)

**Anderson Marcos Vieira do Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8575-1580>

Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

E-mail: [andersonmarcos\\_611@hotmail.com](mailto:andersonmarcos_611@hotmail.com)

**Kelly Alves Meneses**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6782-9911>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: [kell\\_yalves@hotmail.com](mailto:kell_yalves@hotmail.com)

**Victor Almeida Brito**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4551-4297>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [victor.almeida190601@gmail.com](mailto:victor.almeida190601@gmail.com)

**Aline Mirely Nunes dos Santos Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4592-9799>

Instituto Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: [alinemirelyenf@gmail.com](mailto:alinemirelyenf@gmail.com)

**Francisco Lucas Leandro de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2802-2378>

Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil

E-mail: [lucasleandro2912@gmail.com](mailto:lucasleandro2912@gmail.com)

**Tayná Bernardino Gomes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3368-144X>

Instituto Aggeu Magalhães/ FIOCRUZ, Brasil

E-mail: [taynabernar@gmail.com](mailto:taynabernar@gmail.com)

**Mirtes Teresa Gomes Paiva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1191-6586>

Instituto Aggeu Magalhães/ FIOCRUZ, Brasil

E-mail: [mirtesteresa@hotmail.com](mailto:mirtesteresa@hotmail.com)

**Ana Beatriz Alves da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7993-2104>

Centro Universitário do Piauí, Brasil

E-mail: [ba7511385@gmail.com](mailto:ba7511385@gmail.com)

**Larissa Isabelle de Lima Pessoa Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6772-4861>

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

E-mail: [larissa.delima@hotmail.com](mailto:larissa.delima@hotmail.com)

**José Robson Lopes do Vale**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2695-6732>

Universidad Privada María Serrana, Paraguai

E-mail: [robsonvale.eng@gmail.com](mailto:robsonvale.eng@gmail.com)

**Resumo**

A amamentação é uma prática benéfica em que a mãe propicia ao seu filho todos os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento físico, psíquico, emocional e nutricional. Objetivou-se realizar um levantamento bibliográfico acerca da importância e os benefícios do aleitamento materno. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a busca ocorreu na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com o auxílio das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e PUBMED. Os artigos foram coletados no período de março a abril de 2020. Foram utilizados os descritores: Aleitamento materno, Saúde da criança, Saúde da mulher e Promoção da saúde. Após a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 12 estudos. Conclui-se que o leite materno é o alimento adequado para a criança tanto do ponto de vista nutritivo e imunológico quanto no plano psicológico, pois além de favorecer o vínculo mãe-filho, oferece os nutrientes que a criança necessita para

iniciar uma vida saudável, sendo importante que os profissionais da saúde incentivem e orientem as mães quanto à sua prática.

**Palavras-chave:** Aleitamento materno; Saúde da criança; Saúde da mulher; Promoção da saúde.

### **Abstract**

Breastfeeding is a beneficial practice in which the mother provides her child with all the necessary nutrients for a good physical, psychological, emotional and nutritional development. The objective was to carry out a bibliographic survey about the importance and benefits of breastfeeding. It is an integrative literature review, the search took place in the Virtual Health Library (VHL), with the help of the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Nursing Database (BDENF) and PUBMED. The articles were collected from March to April 2020. The following keywords were used: Breastfeeding, Child's health, Women's health and Health promotion. After applying the inclusion criteria, 12 studies remained. It is concluded that breast milk is the appropriate food for the child, both from a nutritional and immunological point of view, as well as from a psychological point of view, because in addition to favoring the mother-child bond, it offers the nutrients that the child needs to start a healthy life, it is important that health professionals encourage and guide mothers as to their practice.

**Keywords:** Breastfeeding; Child's health; Women's health; Health promotion.

### **Resumen**

La lactancia materna es una práctica beneficiosa en la que la madre aporta a su hijo todos los nutrientes necesarios para un buen desarrollo físico, psicológico, emocional y nutricional. El objetivo fue realizar una encuesta bibliográfica sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna. Es una revisión integradora de la literatura, la búsqueda se realizó en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), con la ayuda de las bases de datos de Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Biblioteca Electrónica Científica en Línea (SciELO), Base de datos de enfermería (BDENF) y PUBMED. Los artículos fueron recolectados de marzo a abril de 2020. Se utilizaron las siguientes palabras clave: Lactancia materna, Salud del niño, Salud de la mujer y Promoción de la salud. Después de aplicar los criterios de inclusión, quedaron 12 estudios. Se concluye que la leche materna es el alimento adecuado para el niño, tanto desde el punto de vista nutricional e inmunológico, como desde el punto de vista psicológico, pues además de favorecer el vínculo

madre-hijo, ofrece los nutrientes que el niño necesita para iniciar una vida saludable. Es importante que los profesionales de la salud alienten y orienten a las madres en su práctica.

**Palabras clave:** Lactancia materna; Salud del niño; La salud de la mujer; Promoción de la salud.

## 1. Introdução

A amamentação é uma prática milenar com reconhecidos benefícios nutricional, imunológico, cognitivo, econômico e social. Tais benefícios são aproveitados em sua plenitude quando a amamentação é praticada por pelo menos dois anos e de forma exclusiva, até o sexto mês de vida (Furtado & Assis, 2018).

A oferta do seio materno ao bebê é um direito biológico e eticamente inquestionável da mãe e do filho, além de fundamental para a sobrevivência e a qualidade de vida infantil nos primeiros anos de vida. Hoje, sabe-se que os benefícios do aleitamento materno (AM) não se limitam à duração da prática, mas se estendem até a vida adulta e têm repercussões na qualidade de vida a longo prazo (Ciampo & Ciampo, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aleitamento materno é o processo pelo qual o lactente recebe leite materno independentemente de consumir outros alimentos. O aleitamento materno exclusivo é o processo em que o bebê recebe leite materno de sua mãe ou nutriz ou leite materno extraído, sem receber nenhum outro líquido ou sólido, exceto vitaminas, complementos minerais ou medicamento (Furtado & Assis, 2018).

Nos últimos 30 anos, o Brasil tem promovido ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, tendo em vista aumentar os índices de aleitamento exclusivo e complementar no país e inibir o desmame precoce (Azevedo et al., 2015).

Em 1981, foi instituído o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno (PNIAM), na tentativa de intervir na mortalidade infantil (Furtado & Assis, 2018). A Política Nacional de Aleitamento Materno (PNAM) é organizada de acordo com as seguintes estratégias: Incentivo ao Aleitamento Materno na Atenção Básica - Rede Amamenta Brasil; Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC) e Método Canguru na atenção hospitalar; Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano; Proteção legal através da Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes (NBCAL); Ações de Mobilização Social através de campanhas e parcerias; Monitoramento das ações e práticas de aleitamento materno e, nos últimos anos, implantação da Iniciativa Unidade Básica Amiga da Amamentação (IUBAAM) (Azevedo et al., 2015).

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, e em sua saúde no longo prazo, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe (Ministério da Saúde, 2015).

O leite materno é o alimento com maior quantidade de nutrientes e agentes imunológicos que protegem o RN de infecções, sendo estas as principais causas de mortalidade neonatal. Desse modo, o AM imediato ao nascimento é essencial para o RN e evita que 22% dos neonatos morram por infecções, além de auxiliar na prevenção de hemorragias nas puérperas, que é a principal causa de morte materna atualmente. O AM ainda traz benefícios de longo prazo para a criança, como maior rendimento escolar, maior QI e maior tempo de estudo (Campos, Gouveia, Strada & Moraes, 2020).

É extremamente importante que os profissionais reconheçam a mulher como protagonista do seu processo de amamentar, valorizando-a, escutando-a e empoderando-a (Lima et al., 2019).

O presente estudo teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico a cerca da importância e os benefícios do aleitamento materno.

## **2. Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão integrativa de literatura, de caráter qualitativo uma vez que é definida como um tipo de investigação voltada para o aspecto qualitativo de uma determinada questão, nesse caso, a importância e benefícios do aleitamento materno. A revisão de literatura permite aprofundar dentro de diversos autores e referenciais, sobre os discursos e principais temas abordados (Pereira et al., 2018).

Para direcionar a presente revisão delineou-se como questão norteadora: “Qual a importância e benefícios do aleitamento materno?”.

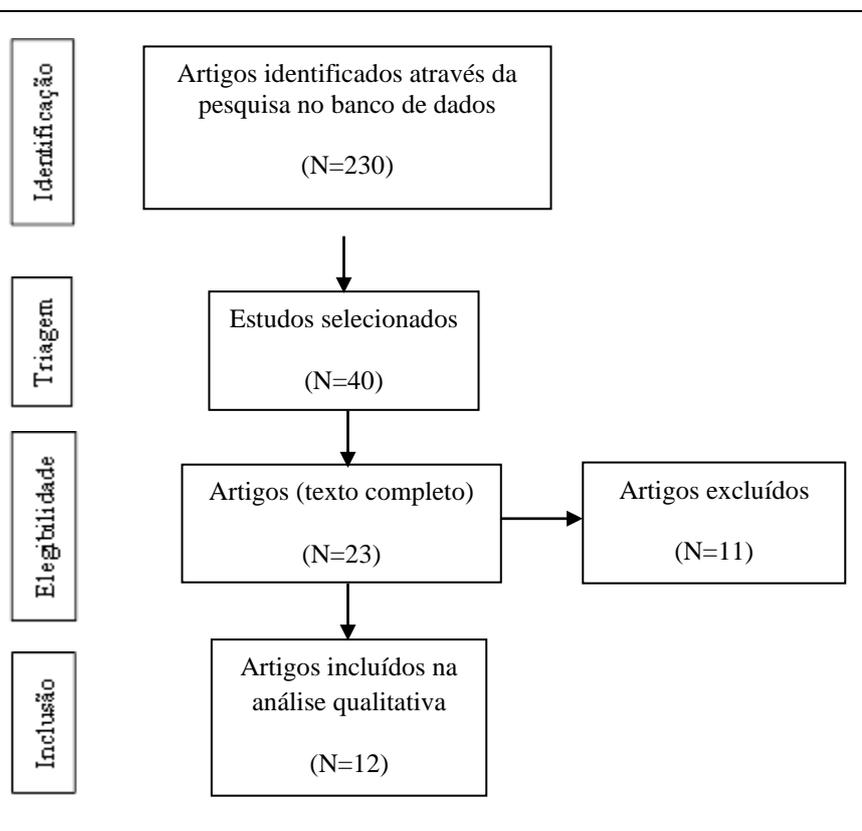
Para a construção deste trabalho, a busca dos artigos foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com o auxílio das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e PUBMED. Os artigos foram coletados no período de março a abril de 2020. Foram utilizados os descritores: “Aleitamento materno”, “Saúde da criança”, “Saúde da mulher” e “Promoção da saúde”, localizados na lista dos Descritores em Ciências da Saúde, disponível no Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (<http://decs.bvs.br>).

Foram selecionados como critérios de inclusão: artigos completos disponíveis integralmente nas bases de dados elencadas, em idiomas português, espanhol e inglês, com o recorte temporal de 2015 a 2020 e relacionados com a temática. Foram excluídos artigos duplicados, incompletos, resumos, resenhas, debates, artigos publicados em anais de eventos e indisponíveis na íntegra.

### 3. Resultados e Discussão

Inicialmente, foram encontradas 230 produções científicas com os descritores utilizados, sendo que apenas 40 estudos foram selecionados, 23 atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Desses, 11 foram excluídos com base nos critérios de exclusão. Restaram 12 artigos que passaram a compor o corpus de análise para este estudo. O fluxograma com o detalhamento das etapas de pesquisa está apresentado a seguir na Figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma de identificação e seleção dos artigos. Piauí, 2020.



Fonte: Elaboração própria (2020).

O Quadro 1, seguinte, apresenta os artigos selecionados para o estudo de forma mais

detalhada, com base no autor e ano de publicação, título periódico e metodologia.

**Quadro 1.** Distribuição dos artigos selecionados de acordo com autor e ano de publicação, título, periódico e metodologia.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Periódico</b>	<b>Metodologia</b>
<b>Alves, Couto, Barreto &amp; Quitete/ 2020</b>	A amamentação sob a égide de redes de apoio: uma estratégia facilitadora	LILACS	Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória.
Azevedo et al./2015	O manejo clínico da amamentação: saberes dos enfermeiros	SCIELO	Descritivo, exploratório, qualitativo
Campos, Gouveia, Strada & Moraes/ 2020	Contato pele a pele e aleitamento materno de recém-nascidos em um hospital universitário	LILACS	Quantitativo de corte transversal
Chowdhury et al./ 2015	Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis.	PUBMED	Revisão sistemática
Ciampo & Ciampo/ 2018	Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health.	SCIELO	Revisão de literatura
Furtado & Assis/ 2018	Diferentes fatores que influenciam na decisão e na duração do aleitamento materno: Uma revisão da literatura	SCIELO	Revisão de literatura
Lima et al./ 2019	Percepção de mulheres quanto à prática do aleitamento materno: uma revisão integrativa.	BDENF	Revisão Integrativa da Literatura
Macedo et al./ 2015	Aleitamento materno:	BDENF	Estudo transversal, do

	identificando a prática, benefícios e os fatores de risco para o desmame precoce.		tipo exploratório-descriptivo,
Peres, Cascaes, Nascimento & Victora/ 2015	Effect of breastfeeding on malocclusions: a systematic review and meta-analysis.	PUBMED	Revisão Sistemática
Rosa & Delgado/ 2017	Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar	LILACS	Estudo quantitativo, observacional e transversal
Taveiro, Vianna & Pandolfi/ 2020	Adesão ao Aleitamento Materno Exclusivo em Bebês de 0 a 6 Meses Nascidos em um Hospital e Maternidade do Município de São Paulo	LILACS	Estudo descritivo, longitudinal e prospectivo de abordagem quali-quantitativa e observacional
Teles, Junior, Júnior, Fonseca & Eugênio/ 2017	Conhecimento e práticas de aleitamento materno de usuárias da estratégia saúde da família.	BDENF	Estudo descritivo, exploratório de abordagem qualitativa.

Fonte: Elaboração própria (2020).

O leite materno é o alimento mais adequado para promover o desenvolvimento e crescimento eficaz da criança. A Organização Mundial da Saúde (OMS) juntamente com o Ministério da Saúde recomenda que ele deve ser ofertado de forma exclusiva nos seis primeiros meses de vida da criança e sob livre demanda. Sendo que após esse período o AM poderá ser complementado com outros tipos de alimentos até os dois anos de idade ou mais (Ministério da Saúde, 2015).

A lactação é uma característica diferencial dos mamíferos. A síntese e a secreção do leite são processos bioquímicos e neuroendócrinos complexos sob controle hormonal e envolvem os terminais sensíveis da aréola e do mamilo. A lactação é o resultado direto e natural da gravidez e do nascimento e parte integrante do processo reprodutivo que beneficia

mãe e filho simultaneamente. A interação desses fatores culmina com a produção de leite, causa mudanças no organismo materno e favorece boas condições de saúde física e emocional para a mãe lactante, que se estenderão para a sua vida futura (Ciampo & Ciampo, 2018).

O leite humano contém água em quantidade suficiente; proteína e gordura mais adequadas para a criança, além de vitaminas em quantidades suficientes, dispensando o uso de suplementos vitamínicos, assim protegendo contra alergias e infecções, especialmente as diarreias, favorecendo o crescimento e desenvolvimento da criança (Azevedo et al., 2015).

A prática do aleitamento materno é de fundamental importância para a mãe, a criança e a sociedade, devendo ser sempre incentivada e protegida. Constitui-se em uma sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança, gerando um grandioso impacto na promoção da saúde integral da dupla mãe/bebê e, conseqüentemente, na redução da morbimortalidade infantil e materna (Lima et al., 2019).

É através da amamentação que a criança vivencia estímulos diversos e a interação estabelecida a cada mamada propicia-lhe a consolidação de sentimentos de segurança, proteção e bem estar, os quais são fundamentais para um desenvolvimento infantil saudável. A proximidade entre os corpos permite a criança perceber os batimentos cardíacos, a temperatura e a respiração materna. Estabelece-se um bem estar físico, onde o lactente se sente aconchegado no seio materno. Além da sensação de proteção, o contato com a pele, exerce também um impacto positivo no desenvolvimento emocional da criança, tornando-a mais calma e tranquila. Forma-se, um verdadeiro elo de afetividade, o qual é imprescindível para o desenvolvimento mental e psíquico do lactente (Macedo et al., 2015).

Os benefícios do contato pele a pele (CPP) para o RN são melhor efetividade da primeira mamada, redução do tempo de desenvolver uma sucção eficaz, regulação e manutenção da temperatura corporal do RN e estabilidade cardiorrespiratória. Já para a mulher, ocorre diminuição da dor causada pelo ingurgitamento mamário, sentimento de alívio, segurança e diminuição da ansiedade desenvolvida ao longo da gestação. Além disso, o CPP pode resultar em melhores índices de AM nos primeiros quatro meses após o parto, maior duração do AM, melhor comportamento de afeto e apego da mãe, vínculo, sentimentos de felicidade, amor, tranquilidade e conforto para a mulher e o RN. Essa mistura de sentimentos faz com que a mulher desvie sua atenção do desconforto e da dor do parto para o prazer de estar com o seu RN (Campos, Gouveia, Strada & Moraes, 2020).

O aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida do bebê é de suma importância, pois garante nutrição adequada, ajuda no desenvolvimento das estruturas orais, como lábios, língua, bochechas, palato duro e mole, responsáveis pelo funcionamento

adequado das funções de respiração, sucção, mastigação, deglutição e fonoarticulação, além de propiciar o padrão de respiração nasal (Rosa & Delgado, 2017).

Além de todas as vantagens para as crianças, o AM traz também importantes benefícios para a saúde da mulher (Peres, Cascaes, Nascimento & Victora, 2015). Mulheres que amamentam recuperam mais rapidamente o peso que possuíam antes da gravidez, além de possuírem menor risco de hemorragias no puerpério imediato e conseqüentemente anemia por perda sanguínea, ressalta-se ainda, uma maior proteção contra o desenvolvimento de câncer de mama, entre outros (Chowdhury et al., 2015).

O AM também inclui vantagens de curto e longo prazo para o RN e para as mulheres. O AM imediatamente após o nascimento, em curto prazo, previne morbidade e mortalidade neonatal, estando associado ao maior tempo de duração do aleitamento materno e maior tempo de aleitamento materno exclusivo. Para a mulher, favorece a liberação de ocitocina e tem efeito protetor nos transtornos do estado de ânimo materno. Em longo prazo, entre os benefícios, está o melhor desenvolvimento motor dos RNs, além da diminuição do risco de doenças, como: diabetes, obesidade, gastroenterite, entre outras. A mulher apresenta amenorréia lactacional, diminuição de risco de desenvolver diabetes tipo 2, cânceres de ovário e de mama, além de perder peso mais rápido (Campos, Gouveia, Strada & Moraes, 2020).

Segundo evidências científicas a prática de amamentar o bebê exclusivamente com leite materno até o sexto mês de vida promove a prevenção de várias doenças tais como: diarreia e outras doenças intestinais, infecções respiratórias, infecções bacterianas, infecções do trato urinário, alergias, infecções hospitalares, melhor padrão cardiorrespiratório durante a alimentação, melhor resposta às imunizações e proteção contra as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (Taveiro, Vianna & Pandolfi, 2020).

O aleitamento materno favorece o crescimento e o desenvolvimento da criança, tanto por suas características nutricionais, imunológicas e psicológicas, quanto por possibilitar o crescimento harmonioso da face, promovendo a maturação das funções do sistema estomatognático. A amamentação é recomendada de forma exclusiva até o sexto mês de vida e de forma complementada até dois anos ou mais, tornando desnecessário o uso de mamadeiras com qualquer tipo de líquido (Teles, Junior, Júnior, Fonseca & Eugênio, 2017).

Azevedo et al. (2015) aborda que amamentar não é um processo simples e que envolve questões sociais, biológicas, psicológicas e culturais. Deve-se respeitar os desejos e decisões maternas, orientando-as visando garantir a melhor alimentação para o recém-nascido. Sendo assim, o manejo clínico da amamentação deve ser iniciado ainda no pré-natal, período em que a mulher já vai compreendendo a fisiologia da lactação, os benefícios para si e para o bebê

durante a amamentação, dos intervalos entre as mamadas, dos sinais de hipoglicemia, o que lhe permite chegar à maternidade com esses conhecimentos. Se a orientação correta começar precocemente, as intervenções tenderão a diminuir quando a amamentação tiver sido iniciada.

Uma das características mais relevantes no pré-natal são o vínculo e o acolhimento das gestantes junto aos profissionais de saúde, devido ao corpo de conhecimento que o profissional dispõe com a associação de um conhecimento clínico, evidências científicas, para identificar e abordar particularidades de cada mulher. O vínculo estabelecido e fortalecido permite compreender necessidades, capacidades e limitações da mulher na compreensão do processo gestacional e do nascimento (Alves, Couto, Barreto & Quitete, 2020)

Cabe aos profissionais da saúde a tarefa de garantir, a cada mãe, uma escuta ativa, ou seja, saber ouvi-la, diminuir suas dúvidas, entendê-las e esclarecê-las sobre suas crenças e tabus, de modo a tornar a amamentação um ato de prazer e não o contrário. É importante que as mães se sintam encorajadas a prosseguir com o aleitamento natural (Furtado & Assis, 2018).

#### **4. Considerações Finais**

Conclui-se que o leite materno é o alimento adequado para a criança tanto do ponto de vista nutritivo e imunológico quanto no plano psicológico, pois além de favorecer o vínculo mãe-filho, oferece os nutrientes que a criança necessita para iniciar uma vida saudável, sendo essencial para o lactente até o sexto mês de vida como alimento exclusivo, a partir de então, complementado com outras fontes nutricionais até pelo menos dois anos de idade.

É importante que os profissionais da saúde incentivem e orientem as mães quanto à sua importância, fornecendo as informações necessárias para que a prática do aleitamento seja fortalecida.

Neste sentido, essa pesquisa contribui não somente para a formação acadêmica, mas sugere e estimula a produção de novas pesquisas de temática similar que abordem a importância do aleitamento materno para que se possa contribuir futuramente na melhor qualidade de vida da sociedade em geral.

#### **Referências**

Alves, Y. R., Couto, L. L., Barreto, A. C. M., & Quitete, J. B. (2020). A amamentação sob a égide de redes de apoio: uma estratégia facilitadora. *Escola Anna Nery*, 24(1), e20190017.

Azevedo, A. R. R., Alves, V. H., Souza, R. M. P., Rodrigues, D. P., Branco, M. B. L. R., & Cruz, A. F. N. (2015). O manejo clínico da amamentação: saberes dos enfermeiros. *Escola Anna Nery*, 19(3), 439-445.

Campos, P. M., Gouveia, H. G., Strada, J. K. R., & Moraes, B. A. (2020). Contato pele a pele e aleitamento materno de recém-nascidos em um hospital universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 41(spe), e20190154.

Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., Bahl, R., & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104(467), 96–113.

Ciampo, L. A. D., & Ciampo, I. R. L. D. (2018). Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 40(6), 354-359.

Furtado, L. C. R., & Assis, T. R. (2018). Diferentes fatores que influenciam na decisão e na duração do aleitamento materno: Uma revisão da literatura. *Movimenta*, 5(4), 303-312.

Lima, S., Santos, E., Erdmann, A., Farias, P., Aires, J., & Nascimento, V. (2019). Percepção de mulheres quanto à prática do aleitamento materno: uma revisão integrativa. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 11(1), 248-254.

Macedo, M. D. S., Torquato, I. M. B., Trigueiro, J. V. S., Albuquerque, A. M., Pinto, M. B., & Nogueira, M. F. (2015). Aleitamento materno: identificando a prática, benefícios e os fatores de risco para o desmame precoce. *Journal of Nursing UFPE on line*, 9(1), 414-423.

Ministério da Saúde. (2015). *Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar*. (2 ed. Cadernos de Atenção Básica – n.º 23). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Pereira, A. S., et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Recuperado de [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1).

Peres, K. G., Cascaes, A. M., Nascimento, G. G., & Victora, C. G. (2015). Effect of breastfeeding on malocclusions: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 104(467), 54–61.

Rosa, J. B. S., & Delgado, S. E. (2017). Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar. *Rev Bras Promoç Saúde*, 30(4), 1-9.

Taveiro, E. A. N., Vianna, E. Y. S., & Pandolfi, M. M. (2020). Adesão ao Aleitamento Materno Exclusivo em Bebês de 0 a 6 Meses Nascidos em um Hospital e Maternidade do Município de São Paulo. *Rev Bras Ciên Saúd*, 24(1), 71-82.

Teles, M. A. B., Junior, R. F. S., Júnior, G. G. S., Fonseca, M. P., & Eugênio, K.K. (2017). Conhecimento e práticas de aleitamento materno de usuárias da estratégia saúde da família. *Rev enferm UFPE on line.*, 11(6), 2302-2308.

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Victor Guilherme Pereira da Silva Marques – 16%

Mariana Pereira Barbosa Silva – 14%

Pedro Igor de Oliveira Silva - 2%

Rayssa Stéfani Sousa Alves - 2%

Gledson de Lucas Silva de Jesus - 2%

Amanda Brito de Sousa - 2%

Adriana Borges Ferreira da Silva – 2%

Cynthia da Silva Sousa - 2%

Murilo de Jesus Porto - 2%

Igor Lima Soares - 2%

Juliete Machado Aguiari Bandeira - 2%

Mariane Helen da Silva - 2%

Guilia Rivele Souza Fagundes - 2%

João Ricardo Arraes Oliveira - 2%

Graziella Freitas da Costa Carneiro - 2%

Fábio da Silva Rocha - 2%

Sandro Marcelo da Silva Ferreira Júnior - 2%

Barbara Vitória dos Santos Torres - 2%

Vitória Caroline de Lima Havenstrin - 2%

Wagner Bernardo da Silva - 2%

Manuella Santos Lima - 2%

Graciele da Silva Carvalho - 2%

Reilda de Sá Lima - 2%

Larissa Oliveira Rocha Pereira - 2%

Bárbara de Lima Oliveira - 2%

Elielson Rodrigues da Silva - 2%

Estefany de Jesus Silva - 2%

Anderson Marcos Vieira do Nascimento - 2%

Kelly Alves Meneses - 2%

Victor Almeida Brito - 2%

Aline Mirely Nunes dos Santos Silva - 2%

Francisco Lucas Leandro de Sousa - 2%

Tayná Bernardino Gomes - 2%

Mirtes Teresa Gomes Paiva - 2%

Ana Beatriz Alves da Silva - 2%

Larissa Isabelle de Lima Pessoa Silva - 2%

José Robson Lopes do Vale - 2%