

## **Aleitamento Materno: Benefícios para Saúde Mãe e Filho.**

Paloma de Sousa Lima<sup>1</sup>

Faculdade Laboro, MA.

### **RESUMO**

O leite materno é o alimento mais completo que um bebê pode receber desde o seu nascimento. Ele possui componentes e mecanismos capazes de proteger a criança de várias doenças. As vantagens do aleitamento materno são muitas, tanto para a mãe quanto para o recém-nascido, sejam elas a curto e longo prazo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aleitamento Materno; Importância do Leite Materno; Amamentação.

### **INTRODUÇÃO**

A amamentação é um dos momentos mais importantes para aumentar o laço afetivo entre mãe e filho, com grandes vantagens para ambos. O leite materno é o alimento mais completo que um bebê pode receber desde o seu nascimento. Afinal, mesmo nos partos cirúrgicos (cesárea), ele deve sugar na primeira hora de vida para acelerar a descida do leite, receber as defesas da mãe e fortalecer o vínculo entre os dois (PEDIATRIA, 2018).

Ele possui componentes e mecanismos capazes de proteger a criança de várias doenças. Nenhum outro alimento oferece as características imunológicas do leite humano. A mãe fornece ao filho componentes protetores, através da placenta e do seu leite, enquanto o sistema de defesa do bebê amadurece (LIMA, 2017).

Diante das informações acima, o presente trabalho teve como problema de pesquisa: Quais os benefícios do leite materno para saúde mãe e filho?

---

Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 14 de outubro de 2022.

<sup>2</sup> Aluna de Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Materno Infantil, e-mail: nutripalomalima2020@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

O objetivo deste estudo é identificar os benefícios do leite materno para a saúde da mãe e do bebê.

## **JUSTIFICATIVA**

Os índices de aleitamento materno estão aumentando no Brasil, de acordo com resultados preliminares do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI) do Ministério da Saúde (SAÚDE, 2020). Diante das pesquisas bibliográficas realizadas, percebe-se que o leite materno é a forma de alimentação preferida para os primeiros meses do bebê. Sendo assim, ficou claro que seria importante elaborar um estudo sobre este tema e identificar os principais benefícios para a saúde mãe e filho.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados os seguintes bancos de dados: Google Acadêmico, PubMed, sites e livros. Os descritores utilizados para encontrar os artigos, foram: “Aleitamento Materno”, “Importância do Leite Materno” e “Amamentação”. Foram selecionados os trabalhos a partir do ano de 2017 até 2022, como critério de inclusão foram selecionados apenas os artigos em língua portuguesa e inglesa e que tivesse como foco de estudo os benefícios do leite materno. Foram excluídos do estudo, os artigos antigos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com Mahan *et al.*, (2012), podemos listar os seguintes benefícios para saúde mãe e filho:

Quadro 01: Benefícios da Amamentação.

<b>BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO</b>	
<b>BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ</b>	<b>BENEFÍCIOS PARA A MÃE</b>
Diminui a enterocolite necrosante	Diminui a perda de sangue menstrual
Diminui as chances de diarreias	Diminui o risco de cânceres hormonais
Diminui os índices de alergias alimentares	Promove o retorno do peso antes da gestação
Diminui o sobrepeso e obesidade	Aumenta o espaçamento da criança
Diminui o diabetes tipo 1 e 2	Diminui o sangramento pós-parto
Promove ligação mãe-filho	Diminui o risco de osteoporose após a menopausa

Adaptado de Mahan *et al.*, (2012)

Com base no quadro 01, verifica-se os inúmeros benefícios que o leite materno proporciona na vida da mãe e da criança. De acordo com a Sociedade Goiânia de Pediatria (2020), o leite materno também protege contra doenças, previne a formação incorreta dos dentes e problemas na fala, proporciona melhor desenvolvimento e crescimento, além de ser um alimento completo, dispensando água ou outras comidas até os seis primeiros meses de vida do bebê.

Há incontáveis estudos científicos que reafirmam o quão importante e benéfico é dar o peito para o bebê e, por isso mesmo, mulheres do mundo todo lutam pelo direito de amamentar em público. No Brasil, coibir a amamentação é uma prática considerada criminosa ou ilegal (PRIMEIROS 1000 DIAS [s.d.]).

As vantagens do aleitamento materno são muitos tanto para a mãe quanto para o recém-nascido, sejam elas a curto e longo prazo. É bem raro o bebê não se adequar ao alimento. A prática do aleitamento materno (AM) não fica restrita apenas ao binômio mãe e filho, mas possui consequências para a sociedade, pois uma vez a criança adequadamente nutrida gera repercussões na redução dos índices de morbimortalidade neonatal e infantil (SANTOS e MEIRELES, 2021).

## **CONCLUSÃO**

Com a execução deste trabalho, foi possível verificar os principais benefícios que o leite materno oferece para a saúde da mãe e para a saúde do bebê. Devido a sua importância, a prática de amamentação foi considerada um direito, seja em locais públicos ou no local de trabalho. É importante que os profissionais da área de saúde apoiem a amamentação, ensinando as técnicas adequadas para que o aleitamento materno tenha sucesso.

## REFERÊNCIAS

- Amamentação traz Benefícios para o Bebê e a Mãe.** Sociedade Goiânia de Pediatria, 2018. Disponível em:<  
<https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae/>>. Acesso em 26 de abril de 2022.
- LIMA, V.F. **A Importância do Aleitamento Materno: Uma revisão de Literatura.** João Pessoa, 2017. Disponível em:<  
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11572/1/VFL05072018.pdf>>. Acesso em 26 de abril de 2022.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, L. J. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 13ª ed. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.p. 366.
- PRIMEIROS 1000 DIAS. **10 Benefícios da Amamentação para Mãe e Filho.** [s.d.]. Disponível em:< <https://www.primeiros1000dias.com.br/artigos/beneficios-amamentacao>>. Acesso em 26 de abril de 2022.
- SANTOS, A. C.; M.C. P. **A Importância da Amamentação Exclusiva nos Seis Primeiros Meses de Vida e o Papel da Enfermagem.** Revista Coleta Científica. Vol. V, n.9, jan.-jun., 2021. Disponível em:< <http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/56/47>>. Acesso em 26 de abril de 2022.
- SAÚDE, Ministério. **Pesquisa Inédita Revela que Índices de Amamentação Cresceram no Brasil.** UNA-SUS, 2020. Disponível em:<  
<https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-inedita-revela-que-indices-de-amamentacao-crescer-am-no-brasil>>. Acesso em 26 de abril de 2022.