

## A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO NA SAÚDE DA MULHER

**Amanda da Silva Marin**

Graduanda em enfermagem,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Lidiane Rodrigues Ferreira**

Graduanda em enfermagem,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Larissa Raquel Palhares Coutinho**

Enfermeira – UCDB; Esp. em Auditoria em Serviços de Saúde; Mestre em Enfermagem – UFMS;  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

O processo de amamentação, um ato natural, constitui a melhor forma de alimentar a criança recém-nascida, uma forma de proteger e amar seu filho. Para a mulher, a amamentação traz uma série de benefícios, tais como a contribuição da involução uterina, recuperação do peso pré-gestacional, proteção contra o câncer de mama e ovário, e em alguns casos, atua como método anticoncepcional natural. O presente estudo objetiva, mediante pesquisa nas bases indexadas em periódicos nacionais, elencar quais os benefícios que a amamentação proporciona à mulher. Podemos concluir que amamentar corresponde a uma das fases mais importantes na vida da mulher enquanto se esta no período reprodutivo, sua prática oferece benefícios psicossociais e físicos tanto para mãe como para o recém-nascido. As mães precisam ser informadas da importância do aleitamento materno para sua saúde e que o mesmo não beneficia exclusivamente a criança, seu corpo também sofre influências positivas e protetoras ao realiza-lo.

**PALAVRAS-CHAVES:** aleitamento; leite materno; recém-nascido; involução uterina.

### 1 INTRODUÇÃO

O processo de amamentação, um ato natural, constitui a melhor forma de alimentar a criança recém-nascida, uma forma de proteger e amar seu filho. O aleitamento materno (AM) é ressaltado enfaticamente tanto pela literatura vigente sobre o assunto e recomendado pela Organização Mundial de Saúde, como um gesto de amor entre mãe e bebê favorecendo uma intrínseca relação de prazer e aconchego, além de gerar uma proximidade corporal farta de estímulos e vínculos emocionais, também proporciona uma melhor adaptação do recém-nascido à vida extrauterina.

Amamentar é um processo de integração entre o ambiente calmo e tranquilo e a mãe e o bebê, num ato de amor e carinho no qual é oferecido o leite humano diretamente da mama, caracterizando-se como uma experiência única a cada evento (PRIMO et al., 2017).

O leite materno classifica-se em três fases. Primeiramente, o colostro, secretado logo nos primeiros dias após o parto, caracteriza-se por ser rico em eletrólitos, proteínas, vitaminas e baixo teor de gordura, seguido do leite de transição e após o resguardo ou quarentena, o leite maduro (DANTAS et al., 2017).

Conforme preconiza o Manual da Saúde da Criança (2015), a OMS, faz a recomendação de que o leite materno deve ser o alimento exclusivo ofertado à criança nos primeiros seis meses de vida, pois, além de ser completo no ponto de vista nutricional, estatisticamente reduz as taxas de morbimortalidade infantil por diarreia, infecções respiratórias agudas e desnutrição.

Para a mulher, a amamentação traz uma série de benefícios, tais como a contribuição da involução uterina, recuperação do peso pré-gestacional, proteção contra o câncer de mama e ovário, e em alguns casos, atua como método anticoncepcional natural, dentre outros inúmeros benefícios (TOMA et al., 2008).

Essa revisão de literatura torna-se importante no momento em que proporciona informações bastante úteis acerca da importância da amamentação para a saúde da mulher, propiciando para as mães, familiares e demais profissionais interessados no assunto, conhecimento e segurança frente ao ato de amamentar. Apresenta também relevância tanto social como no campo assistencial, promovendo e aprofundando o conhecimento acerca da temática abordada.

Partindo do pressuposto da importância do AM para a manutenção da saúde materno/infantil, objetiva-se elencar quais os benefícios que a amamentação proporciona à mulher. Para tanto, utilizou-se a seguinte pergunta para guiar esta revisão de literatura: Qual a importância do aleitamento materno para a saúde da mulher?

## **2 OBJETIVOS**

O presente estudo objetiva elencar quais os benefícios que a amamentação proporciona à mulher.

## **3 MATERIAL E MÉTODOS**

A metodologia utilizada para a escrita desse artigo foi a revisão bibliográfica realizada através da busca de artigos científicos, monografias e matérias de revistas

eletrônicas com as seguintes palavras chaves: aleitamento materno, saúde da mulher, amamentação, benefícios da amamentação para a mulher e bebê, nas bases indexadas em periódicos nacionais.

Como referencial teórico, foram selecionados 16 artigos com data de corte 2007. Uma monografia e um manual sobre amamentação para a análise e escrita deste trabalho. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos datados entre os anos de 2007 a 2018, escritos em língua portuguesa e pertinentes ao tema proposto.

## **4 O ALEITAMENTO MATERNO**

O aleitamento materno além de ser um ato de promoção da saúde da mãe e do bebê, é a estratégia mais poderosa de fortalecimento do vínculo de proteção e nutrição para a criança permitindo assim uma considerável redução da morbimortalidade infantil (BRASIL, 2015).

Por outro lado, os benefícios que o aleitamento materno traz à mulher também são bastante significativos no ponto de vista biológico, a amamentação diminui os riscos de câncer de mama e ovário, diminuição da amenorreia e anticoncepcional natural, diminui os riscos de osteoporose e artrite reumatoide, o retorno do peso pré-gestacional e reduz as chances de desenvolver problemas cardiovasculares (TOMAS et al., 2008).

No aspecto psicossocial, o processo de amamentação está relacionado aos binômios mãe e filho, ao contato e amor que se estabelece entre eles, bem como o fortalecimento do vínculo familiar e presença do companheiro nessa etapa da vida da mãe. Os companheiros das puérperas são considerados indispensáveis, principalmente quando eles sentam ao lado delas nesse momento tão especial (PRIMO et al., 2015).

Do ponto de vista psicológico, o empoderamento da mulher como mãe e senhora de si, trás benefícios tanto para ela mesma quanto para a criança e a família, sobretudo, permite à mãe sentir o prazer único de amamentar.

### **4.1 Aleitamento Materno e Saúde da Mulher**

Segundo Levy et al. (2008), um dos autores do “Manual de Aleitamento Materno” o aleitamento materno para os bebês tem vantagens bastantes

significantes, tais como a prevenção de infecções urinárias, respiratórias e gastrointestinais possibilitando uma melhor adaptação a outros alimentos.

Conforme o Manual da saúde da criança (2015), para o bebê, o leite materno possui efeito protetor em relação as alergias, mais especificamente a das proteínas do leite de vaca, contribuindo também na prevenção de diabetes e de linfomas.

Em relação às vantagens para a mãe, dentre tantas, existe uma menor probabilidade de desenvolvimento de cancro e câncer de mama, complementa Penteadó (2010). Faz-se muito importante esclarecer as futuras mães sobre as vantagens do aleitamento materno para si própria. Podemos definir que o aleitamento materno esta sendo bem sucedido quando o bebê mama de forma mais prolongada, prazerosa e Às vezes dorme no colo da mãe.

Para Takushi et al. (2008) e Venâncio et al. (2002) citados por Silva (2012), o grau de escolaridade e as instruções dadas as mãe na hora do pré-natal pelo grupo de enfermagem, pode proporcionar a mãe uma maior autoconfiança para que ela possa lidar com os possíveis problemas ou desconfortos da prática de amamentar.

Outro ponto importante a ser lembrado é a redução de estresse e mau humor tem sido relatada por mães após as mamadas. Este efeito é mediado pelo hormônio ocitocina, que é liberado na corrente sanguínea durante a amamentação em altos níveis, complementa Antunes et al. (2007).

O prazer que uma mãe esclarecida e apoiada pode encontrar no aleitamento materno, pondo assim a tônica não no dever de ser boa mãe, mas no direito e no prazer de amamentar, de estar junto com seu bebê, pois a sensação de bem-estar referida pela lactante no final do tempo da mamada deve-se também à liberação endógena de beta-endorfina no organismo materno.

#### **4.2 Redução das Chances de Desenvolver Câncer de Mama e Ovário**

O maior responsável por mortes entre a população feminina na faixa etária entre 40-69 anos, é o câncer de mama, contudo fatores ambientais e relacionados ao estilo de vida como aleitamento materno, hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas são importantes para a prevenção do desenvolvimento da neoplasia (GRADIM et al., 2011).

Moura et al. (1999) citado por Martins et al. (2013) assevera que o efeito protetor da mama contra o câncer está relacionado às funções imunológicas, onde os macrófagos presentes no leite promovem a destruição das células neoplásicas.

Lima (2016) enfatiza que segundo dados oriundos de 47 estudos epidemiológicos de 30 diferentes países, incluindo mais de 140.000 mulheres, a cada 12 meses de amamentação, há redução de 4,3% no risco de câncer de mama.

Lima (2016) complementa que a razão pelo qual o câncer está relacionado ao fato da amamentação é que quando se esta amamentando a retomada da ovulação pelo organismo também se retarda, diminuindo assim o nível de hormônios no organismo.

Estudos comprovam que quanto maior é o numero de ovulações no organismo feminino, maiores são as chances de acontecer a mutação das células por causa da exposição aos altos níveis de estrogênio e progesterona produzido durante a ovulação. Como os tumores do câncer de mama e de ovário são hormônio-dependentes, a diminuição dos hormônios protege a mãe (MILLÉO, 2016). Pelo mesmo motivo, redução da ovulação durante a amamentação, é que os índices de câncer de ovário também diminuem nas mulheres.

Segundo pesquisas do Instituto Nacional do Câncer (INCA, 2014) relatadas no manual “Câncer de mama: é preciso falar disso”, as mulheres que se enquadram nos seguintes grupos de risco são mais propensas a desenvolverem câncer de mama: mulheres com 50 anos ou mais, que já foram acometidas de câncer de mama, útero ou colorretal ou possuir histórico familiar, que nunca amamentaram e fizeram uso de estrogênio por mais de uma década ou mais.

#### **4.3 Involução Uterina, Diminuição de Amenorreia e Maior Espaçamento entre Uma e Outra Gestação**

Quando o bebê suga no bico do seio da mãe, faz com que libere o hormônio ocitocina, responsável pela involução uterina, ou seja amamentar ajuda o útero a voltar ao tamanho normal de forma mais rápida, ocasionando menor sangramento uterino pós-parto, o que conseqüentemente colabora para um menor quadro anêmico para a mãe (MILLÉO, 2016).

Amenorreia pós-parto é o reaparecimento da menstruação, significando que o organismo feminino já esta pronto para uma nova gestação e as atividades ovarianas voltaram ao normal. Esse acontecimento varia de mulher para mulher e

um dos responsáveis por essa diferença e a amamentação, que pode retardar o aparecimento da menstruação por até dois anos, ao passo que a menstruação pode acontecer em algumas semanas para as mulheres que não amamentaram.

Muitos trabalhos foram publicados mostrando como a amamentação se relaciona à amenorreia pós-parto e ao consequente maior espaçamento intergestacional (TOMA et al., (2008). Contudo, deve-se ficar atenta, pois cada organismo reage de uma forma diferente nesse período e nem sempre esse método contraceptivo é eficaz (MILLÉO, 2016).

#### **4.4 Diminuição das Chances de Desenvolvimento de Osteoporose e Artrite Reumatoide**

Dentre os benefícios para a mãe que amamenta se incluem redução de alguns tipos de fraturas ósseas, principalmente coxofemorais, osteoporose e a diminuição dos riscos por artrite reumatoide (MARQUES et al., 2009).

Define-se artrite reumatoide como uma doença autoimune e crônica caracterizada pela inflamação frequente das articulações do corpo, podendo provocar deformidades (GOELDNER et al., 2011).

A osteoporose é a condição na qual o tecido ósseo se torna mais fraco e menos resistente a fraturas. No período da gestação, aproximadamente 20-30 g de cálcio (2-3 % presente no corpo da mãe) é transferido para o bebê. Para que haja essa transferência no terceiro trimestre de gestação, do cálcio da mãe para o bebê, o organismo materno vem armazenando, desde a 12<sup>a</sup> semana de gestação, a absorção intestinal de cálcio, para que o esqueleto materno armazene cálcio antecipadamente para quando ocorrer o pico de procura fetal mais tarde na gravidez, além da ingestão de vitaminas, incluindo cálcio via oral feita pela mãe durante o pré-natal (REINAS, 2016). Observa-se que é nesse sentido que a gestação e posterior amamentação reequilibram os níveis de cálcio no organismo feminino e consequentemente a redução das fraturas ósseas.

Aparentemente, a gravidez não parece afetar a densidade mineral óssea materna de forma permanente. Entretanto, a despeito de poder não alterar a densidade mineral óssea, a literatura carece de estudos sobre o efeito da gestação e amamentação como sendo uma situação de prevenção da decorrência de osteoporose e o risco de fraturas (ROCHA et al., 2005).

#### **4.5 Retorno do Peso Pré-Gestacional**

Observa-se que a questão da obesidade principalmente entre as mulheres esta intrinsecamente ligado a fatores como genética, gênero e idade (LACERDA et al., 2004). No entanto existem situações possíveis de modificação, como a inserção de atividades físicas e modificação hábitos alimentares inadequados, o que pode interferir na retenção de peso pós-parto.

A questão da obesidade e retenção de peso pós-parto da mulher em idade reprodutiva é de suma importância a realização do controle de peso nas consultas pré-natais, a fim de promover ganho de peso adequado, prevenindo a retenção de peso pós-parto (Almeida et al., 2015). Neste sentido, o acompanhamento adequado da gestante durante o pré-natal é fundamental para o bom prognóstico materno-fetal, bem como o controle do ganho de peso gestacional.

O organismo humano, por excelência e inerente à vontade da mulher, se prepara desde o início da gestação, para a produção de leite, e a função do tecido adiposo acumulado funciona como reserva energética para a produção de leite materno nos primeiros meses pós-parto. Contudo, esse sobrepeso e obesidade encontrados em mulheres no estado de pós-parto, superior a seis meses representa a existência de gordura corporal além da necessária para suprir a demanda energética aumentada da nutriz e conseqüentemente a necessidade de um acompanhamento médico para voltar ao peso antes da gestação (ALMEIDA et al., 2015).

Em um estudo brasileiro com 405 mulheres, a relação entre duração da amamentação e diminuição do peso pós-parto, em mulheres que amamentam, uma média mensal de redução de 0,44 Kg no peso da mãe (TOMA et al., 2008).

#### **4.6 Diminuição das Chances de Prolongamento de Diabetes Gestacional**

Quando a mãe está a amamentar, sua necessidade de insulina, caso tenha desenvolvido hiperglicemia gestacional diminui, a prolactina aumenta a proliferação das células beta-pancreáticas e, com isso, eleva a produção de insulina (DIJIGOW et al., 2015). O leite materno contém lactose, neste sentido as mulheres que, exclusiva ou principalmente, amamentaram por pelo menos dois meses após o parto, e aquelas que continuaram a amamentar durante vários meses, foram capazes de reduzir o risco de diabetes tipo dois.

Segundo Pereira (2014) encontramos na bibliografia disponível sobre a hiperglicemia gestacional que o período pós-parto nas mulheres portadoras de diabetes diagnosticado na gestação, acende um alerta sobre as possibilidades de desenvolvimento de diabetes tipo dois no futuro.

As mães diabéticas devem ser estimuladas a amamentar, pois esta estimulação exerce um efeito antibiabetogênico, e como vantagem os níveis de glicose ficam mais fáceis de controlar (MEDINA et al., 2008).

Esse momento de pós-parto é importante para estimular a amamentação pois ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no seu sangue, por conta dos hormônios que o organismo usa para a produção de leite, fazer prevenção primária do diabetes melito mediante medidas que visem o controle de obesidade, além de fazer uma planejamento das futuras gestações.

As pesquisas literárias pertinentes ao tema “importância da amamentação na saúde da mulher” reuniu uma série de estudos bibliográficos que vieram complementar os conhecimentos existentes e elencam uma série de benefícios tanto para o recém nascido como para a parturiente. Dentre esses benefícios que foram descritos nesse artigo citou-se a diminuição do câncer de mama e ovário, indaga-se sobre o fato de amamentar reduz as possibilidades de desenvolvimento de artrite reumatoide, bem como a diminuição de fraturas ósseas em decorrência da osteoporose.

Em relação à amamentação e a amenorreia pós-parto, segundo Cecatti et al. (2004) nesse período após o parto e se a mãe estiver amamentando, a ovulação fica temporariamente suspensa e existe um maior espaçamento entre uma e outra gestação, propiciando a manutenção da lactação até os seis meses de vida da criança, período no qual há a introdução de outros alimentos à dieta infantil.

Houve também a relação entre a amamentação e a involução uterina provocada pelo ato de sucção da mama pelo bebê e a produção do hormônio ocitocina, a diminuição do sangramento pós parto tendo como benefício imediato uma menor possibilidade de desenvolvimento de anemia na mulher.

A relação entre amamentar e a redução de peso pós-parto foi citada em vários artigos, contudo essa redução de peso deve estar associada a mudanças de hábitos pouco saudáveis, a uma dieta equilibrada e exercícios físicos para a manutenção adequada da saúde da mulher.

Juntamente com reeducação alimentar, faz-se importante estimular a amamentação, pois ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no seu sangue, por conta dos hormônios que o organismo usa para a produção de leite e fazer prevenção primária do diabetes tipo dois, mediante medidas que visem o controle de obesidade, além de fazer um planejamento das futuras gestações (DIJIGOW et al., 2015).

Verificou-se também o crescimento do interesse acerca da necessidade de um maior esclarecimento para as mães sobre os benefícios da amamentação para as mulheres. Apesar de todas as informações elencadas, ainda carece-se de mais pesquisas sobre o tema selecionado, visando melhores informações não somente à comunidade acadêmica como para todos que estejam interessados no tema.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ato de amamentar, apesar de aparentar ser simples, é um instinto nato nas mulheres requer ensinamentos e conhecimentos complexos, além de apoio do companheiro e familiares para que este ato seja bem sucedido para o bebê e a mãe. Traz grandes benefícios para o bebê, desde emocional quanto físico e para a mãe também.

A amamentação é comportamento biológico e social, mutável conforme as épocas e sofreu transformações durante a história, sendo este ato influenciado pela família e pelo meio social em que a mulher vive.

Mediante pesquisa na literatura vigente nas bases indexadas em periódicos nacionais, objetiva-se elencar quais os benefícios que a amamentação proporciona à mulher.

Durante as pesquisas literárias de autores pertinentes ao tema proposto, observou-se que as mulheres que amamentam por no mínimo seis meses exclusivamente seus bebês desenvolvem uma série de benefícios, tais como redução do risco de câncer de mama e ovário, redução de problemas ósseos, tanto de quebras como osteoporose, é antidiabetogênico, ou seja, reduz os índices glicêmicos em gestante que desenvolveram hiperglicemia gestacional, promove a redução de peso no pós-parto, bem como a involução uterina, diminuição de amenorreia e maior espaçamento entre uma e outra gestação.

Podemos concluir que amamentar corresponde a uma das fases mais importantes na vida da mulher enquanto se esta no período reprodutivo, sua prática oferece benefícios psico sociais e físicos tanto para mãe como para o recém-nascido. As mães precisam serem informadas da importância do aleitamento materno para sua saúde e que o mesmo não beneficia exclusivamente a criança, seu corpo também sofre influências positivas e protetoras ao realiza-lo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. P. de; ARAÚJO, R. M. A.. Fatores associados à retenção de peso pós-parto de mulheres atendidas no setor de vacinação da Policlínica Municipal de Viçosa-MG. *Revista Demetra*; 2015; 10(4); 1001-1015.

ANTUNES, L. S.; ANTUNES, L. A. A.; CORVINO, M. P. F.; MAIA, L. C. Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. *Ciênc. saúde coletiva*. vol.13, n.1, pp.103-109. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRUNO, B. C. R.; RIBIERO, S. T.; TEIXEIRA, C. R. D.; FÚRFURO, A. C.; SOUZA, T. N. Câncer de mama: é possível prevenir? *Revista UNINGÁ*, Vol.28,n.1,pp.88-93. 2016.

CECATTI, J. G.; ARAÚJO, A. S.; OSIS, M. J.; SANTOS, L. C.; FAÚNDES, A. I. Introdução da lactação e amenorreia como método contraceptivo (LAM) em um programa de planejamento familiar pós-parto: repercussões sobre a saúde da criança. *Rev. Bras. Saúde Materna. Infant. Recife* vol 04. p.159-169. 2004.

DANTAS, K. A. R. L.; AZEVEDO, A. D.; ALVES, G. M.; PEREIRA, J.; CARLOS, M. C. da S.; COSTA, C. Vantagens do aleitamento natural para a saúde da mulher e do recém-nascido. *Anais 6º CONGREFIP. Simpósio Nacional de enfermagem*. 2017.

DIJIGOW, F. B.; PAGANOTI, C. F.; COSTA, R. A. da; FRANCISCO, R. P. V.; ZUGAIB, M. Influência da amamentação nos resultados do teste oral de tolerância à glicose pós-parto de mulheres com diabetes mellitus gestacional. *Rev Bras Ginecol Obstet*. vol 37(12):p. 565-70. 2015.

FURTADO, A. D.; NASCIMENTO, J. O. Atuação do enfermeiro da estratégia saúde da família na promoção do aleitamento materno. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2017.

GRADIM, V. C.; MAGALHÃES, M. C.; FARIA, M. C. F.; ARANTES, C. I. S. Aleitamento materno como fator de proteção para o câncer de mama. Rev Rene, Fortaleza, abr/jun; 12(2):358-64.2011.

GOELDNER, I.; SKARE, T. L.; REASON, I. T. M.; UTIYAMA, S. R. R. Artrite reumatoide: uma visão atual. J Bras Patol Med Lab. v. 47. n. 5. p. 495-503. 2011.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Câncer de mama: é preciso falar disso / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: Inca, 2014.

LACERDA, E. M. A.; LEAL, M. C. Fatores associados com a retenção e o ganho de peso pós-parto: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Epidemiol. Vol. 7, Nº 2, 2004.

LEVY, L.; BÉRTOLO, H.. Manual: Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a UNICEF/Comissão Nacional Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés Edição Revista de 2008. Disponível em [https://www.unicef.pt/docs/manual\\_aleitamento.pdf](https://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento.pdf) Acesso em 13 mar 2018.

LIMA, L. C. Amamentar reduz o risco de câncer de mama e também o câncer de ovário. 2016. Disponível em <http://clnicasoma.com.br/dicas-e-orientacoes/amamentar-reduz-o-risco-de-cancer-de-mama-e-tambem-o-cancer-de-ovario/> Acesso em 19 mar 2018.

MARQUES, E. S.; COTTA, R. M. M.; PRIORE, S. E. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. Ciência & Saúde Coletiva. 2009.

MARTINS, M. Z. O.; SANTANA, L. S. Benefícios da amamentação para saúde materna. Interfaces Científicas -Saúde e Ambiente, Aracaju, V.1 N.3 ,p. 87-97. 2013.

MILLÉO, A. Amamentar também faz bem à saúde da mãe! Saiba por que! Revista Viver Bem. 2016. Disponível em: <http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/amamentar-tambem-faz-bem-a-saude-da-mae-saiba-por-que/> Acesso em 19 mar 2018.

MEDINA, A. M.; LINCK, C. L.; MAAGH, S. B.; SILVA, T. M.; PADILHA, M. Angélica S. Diabetes mellitus tipo I e sua influência na gestação. 2008. Disponível em: <http://ojs.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/6742/pdf> Acesso em 20 mar 2018.

PENTEADO, I. R. F.. Monografia: Amamentação e Risco de Cancro de Mama: um estudo caso controlo em Portugal. 2010. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/56628/2/TM%20Ins%20Penteado.pdf> Acesso em 18 abr 2018.

PEREIRA, B. G. Diabetes gestacional: seguimento após o parto. Rev Bras Ginecol Obstet., v. 36, n. 11, p. 481-483, 2014.

PRIMO, C. C.; BRANDÃO, M. A. G. Teoria Interativa de Amamentação: elaboração e aplicação de uma teoria de médio alcance. Rev Bras Enferm [Internet];70(6):1191-8.2017.

PRIMO, C. C.; DUTRA, P. R.; LIMA, E. de F. A.; ALVARENGA, S. C. de; LEITE, F. M. C. Redes sociais que apoiam a mulher durante a amamentação. Revista Cogitare EnFerm. vol 20, p.426-33. 2015.

REINAS, Cátia Marisa Monteiro. Monografia: Amamentação e Osteoporose. 2016. Disponível em <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4fxFh2UChpsJ:www.fcsau.de.ubi.pt/thesis2/anexo.php%3Fid%3Df3973d6df7bde2f2+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br> Acesso em 18 mar 2018.

ROCHA, F. A. C. da; SILVA JUNIOR, F. S. da. Osteoporose e Gravidez. Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 141-5, mai./jun., 2005.

SANTOS, G. C. de P. dos; PINTO, N. R. A.; SANTOS, B. A. Os Benefícios Da Amamentação Para A Saúde Da Mulher. Revista Saúde em Foco, ed. 9, 2017.

SILVA, V. F. da. fatores determinantes do aleitamento materno exclusivo em uma cidade de Minas Gerais. Revista Enfermagem Integrada – Ipatinga: Unileste-MG, v. 5, n. 1, Jul./Ago 2012.

TOMA, T. S.; REA, M. F. Benefícios da amamentação para a saúde da mulher e da criança: um ensaio sobre as evidências. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S235-S246, 2008.