

## IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

**Bruna Tavares Montalvão da Silva**

Graduanda em Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Leticia Caroline dos Santos Souza**

Graduanda em Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Renata Petrucci Flumian**

Mestre em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste  
Docente Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Três Lagoas

### RESUMO

Este estudo tem como objetivo mostrar a importância do Aleitamento Materno, pois o leite materno é considerado um dos alimentos mais fundamentais para a promoção e proteção da saúde das crianças; nele se encontra todos os nutrientes que um lactente precisa nos 6 primeiros meses de vida. O Aleitamento Materno associa às experiências diversificadas das mulheres, em relação ao seu leite e sobre elas mesmas, nutrizas, como insegurança e dificuldades, fazendo com que acabem dando mamadeiras para os lactentes. Consequentemente o desmame precoce torna-se um desafio aos profissionais de saúde, uma vez que a amamentação depende das condições de vida e trabalho, do momento vivido pela mulher, de suas experiências anteriores, da trajetória cultural e, também, da compreensão que a sociedade tem a respeito da amamentação. Ajudar a mulher a estabelecer e manter essa prática é, portanto, uma tarefa bastante complexa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Amamentação; Aleitamento materno; Benefícios.

### 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde e o Fundo das Nações Unidas para a infância (UNICEF), enfatizam o quanto é importante a promoção do Aleitamento Materno como um aliado na redução da mortalidade infantil. Se o aleitamento materno fosse mantido exclusivamente até o sexto mês de vida e apenas complementado até os dois anos, mais de um milhão de mortes de crianças a cada ano poderia ser evitado (CONCE; OKASAKI, 2005).

O crescimento saudável é alcançado por meio de uma alimentação adequada. Na fase inicial da vida, o leite humano é indiscutivelmente o alimento mais importante que reúne todas as características nutricionais ideais para o lactente, com quantidade adequada de nutrientes, além de desenvolver diversas vantagens imunológicas e psicológicas, importantes na diminuição da morbidade e

mortalidade infantil. A amamentação é, então, importante para o vínculo binômio mãe-filho e para a sociedade em geral. O aleitamento materno constitui o modo mais adequado de fornecer alimento para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis de lactentes, com influência também na saúde biológica e emocional do binômio mãe-filho (MARQUES *et al.* 2004).

Considerando o desmame precoce como um problema de cunho psicossocial com características biológicas, psicológicas e socioculturais, este trabalho tem como objetivo mostrar a importância do Aleitamento Materno.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa por meio de livros técnicos e de artigos selecionados publicados entre 1998 a 2014 nas bases *Scielo* e Google Acadêmico, utilizando os descritores: Amamentação, Aleitamento Materno.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O leite materno é considerado um dos alimentos fundamentais para a promoção e proteção da saúde das crianças em todo o mundo, pois ele se encontra todos os nutrientes que um lactente precisa nos 6 primeiros meses de vida. A superioridade do leite humano como fonte de alimento, de proteção contra doenças e de afeto fazem com que todos os especialistas em crianças recomendem a amamentação exclusiva por 6 meses de vida do bebê e complementado até pelo menos o final do primeiro ano de vida (KUMMER *et al.* 2000).

São notáveis os benefícios do Aleitamento Materno (AM) para a saúde e bom para o binômio mãe-filho. Investigações desenvolvidas contribuem para o tal conhecimento e a atual política de aleitamento materno em nosso país. No entanto, o aleitamento materno não pode ser reduzido a uma ação de saúde, uma vez que é uma prática social permitida “por representações, de valores, ideologias que ocorrem de modos diferentes, que depende do período histórico e do estrato social considerado” É importante que se tenha em mente ao surgir às metas de promoção do aleitamento materno que o Ministério da Saúde preconiza (TOMA; REA, 2008).

Se espera que o lactente seja amamentado com exclusividade (isto é, sem uso de chás, sucos, água ou alimentos sólidos, exceto medicamentos) durante seus primeiros seis meses de vida. Após essa idade, é necessária a complementação com outros alimentos ricos em ferro, vitaminas e outros nutrientes, mantendo-se o leite materno até 24 meses ou mais. Crianças alimentadas exclusivamente aos seios nos 6 primeiros meses de vida apresentaram ganho de peso adequado quando comparado aos que deixam de ser amamentados (BRASIL, 2009).

A amamentação ou aleitamento é o período de tempo durante qual o recém-nascido se alimenta total ou parcialmente do leite materno. O leite materno deve ser o único alimento do bebê nos seis primeiros meses, sendo alimento ideal e suficiente tanto para os recém-nascidos a termo, quanto para os prematuros, pois atende as necessidades de nutrição, metabólicas de hidratação, além de conferir proteção imunológica em razão dos inúmeros fatores de proteção existentes em sua composição (RIBEIRO; KUZUHARA, 2011).

O leite materno é a melhor maneira de garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável dos lactentes, pois ele é produzido especialmente para suas necessidades. O leite muda suas características a cada mamada, a cada dia, a cada mês para suprir as necessidades do bebê. Muitas mães acreditam que o leite materno é fraco, insuficiente, inadequado ou que seca, mas sabe-se que as mulheres por falta de informações, não têm confiança em si mesmas e na capacidade das mesmas (RIBEIRO; KUZUHARA; 2011).

A amamentação é a melhor forma de alimentar uma criança pequena e as autoridades de saúde recomendam sua implementação por meio de políticas e ações que previnam o desmame precoce. O aleitamento traz muitas vantagens para o bebê, como por exemplo:

- Vínculo afetivo entre mãe e filho;
- É um leite de fácil digestibilidade;
- Possui todos nutrientes adequados quali-quantitativamente suficientes
- Fortalece a imunidade;

Não só para o bebê, há também inúmeras vantagens para a nutriz, como:

- Vínculo afetivo entre mãe e filho;

- Retorno ao peso pré-gestacional mais precocemente;
- Menor sangramento uterino pós-parto (conseqüentemente, prevenção de anemia);
- Previne também contra o câncer de mama, útero e de ovário (REA; 2004).

Bem evidente está a contribuição da lactação, especialmente quando exclusiva tanto para o bebê quanto para a nutriz, pois o ideal seria amamentar exclusivamente até os 6 meses de vida do bebê se possível se estender até os 2 anos de idade, assim dependendo da vontade do bebê e da disponibilidade da mãe (ALMEIDA; GOMES, 1998).

A adequação e os benefícios do leite materno estendem-se também para as crianças prematuras, de baixo peso e àquelas que necessitam de internação em unidades de cuidados neonatais. Pois, experiências vêm mostrando as dificuldades das mães em manter a amamentação, pois parte dos recém nascidos permanecem internados em unidades de cuidados neonatais já a sucção dos lactentes prematuros ou internados são de difícil adequação devido à imaturidade desse reflexo ao nascer. Além disso, a separação prejudica a formação do vínculo mãe-filho, fator essencial ao sucesso da amamentação. Nas rotinas das maternidades com conhecimento insuficiente sobre aleitamento materno, já influenciam negativamente o âmbito da amamentação, tendo como conseqüência o desmame dentro das maternidades (VANUCCHI *et al.* 2004).

O aleitamento materno associa às experiências das mulheres, em relação ao seu leite e sobre elas mesmas nutrizas, com insegurança e dificuldades que acham que não vão conseguir, pensam que o leite é fraco e que com isso não vai sustentar o lactente, fazendo com que elas acabem dando mamadeiras para os lactentes. Conseqüentemente, este ainda é um desafio aos profissionais de saúde, uma vez que a amamentação depende das condições de vida e trabalho, do momento vivido pela mulher, de suas experiências anteriores, da trajetória cultural e, também, da compreensão que a sociedade tem a respeito da amamentação. Ajudar a mulher a estabelecer e manter essa prática é, portanto, uma tarefa bastante complexa (FUJIMORI, 2010).

A interrupção prematura do aleitamento materno exclusivo (AME) é, ainda hoje, um problema de saúde que necessita de intervenção e apoio público. A dúvida

que persegue muitas mães é se o leite delas é fraco. É importante saber que não existe leite fraco, e que cada mãe produz o leite ideal para o seu bebê, através desta dúvida que logo em seguida vem a interrupção do aleitamento. Com a amamentação, o seu bebê terá uma digestão mais fácil, porque o leite materno é mais bem absorvido e tolerado pelo organismo do bebê, diminuindo as cólicas. Com o leite materno, o bebê terá menos chances de desenvolver inúmeras doenças, como asma, alergias alimentares, rinite, bronquite, entre tantas outras (OSÓRIO *et al.* 2007).

A participação da mulher dentro da sociedade capitalista contribui grandemente para o abandono da amamentação. Muitas mães que utilizam o trabalho informal se vêem obrigadas a retornar ao serviço por não terem carteira assinada com direito aos benefícios trabalhistas. Portanto, essas puérperas necessitam trabalhar, o que as impossibilita de manter o Aleitamento Materno Exclusivo. Sendo assim, o desmame precoce é um problema de saúde que tem implicação não só biológica, mas social, já que tem repercussões na qualidade e expectativa de vida dos recém-nascidos, pois o Desmame Precoce está relacionado, entre outras causas, à mortalidade infantil (DIOGO; SOUZA; ZOCICHE, 2011).

A ausência de amamentação ou sua interrupção precoce (antes dos 4 meses) e a introdução de outros alimentos à dieta da criança, durante esse período, são frequentes, com consequências importantes para a saúde do bebê, como exposição a agentes infecciosos, contato com proteínas estranhas, prejuízo da digestão e assimilação de elementos nutritivos, entre outras, o que atrasa temporariamente ou interrompe a amamentação, além disso prejudica o afeto mãe e filho, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) afirmam o dever de se mostrar à mãe como iniciar ou manter a lactação no caso dela ser separada de seu filho (OMS/UNICEF, 1989).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O aleitamento materno é a maneira de garantir o crescimento e desenvolvimento saudável dos lactantes, por apresentar a composição ideal de nutrientes para o recém-nascido, tendo em vista que o aleitamento materno traz inúmeros benefícios para o lactente, pois o mesmo é importante para a prevenção

de muitas patologias, não só para o bebê, mas também e muito importante para a mãe, pois o mesmo traz inúmeros benefícios para a saúde da mesma.

O ato de amamentar propicia o contato físico entre mãe e bebê, se a amamentação é feita com amor e carinho sem pressa, o bebê não só sente o conforto de ver suas necessidades satisfeitas, mas também sente o prazer de estar nos braços de sua mãe. Crianças que são amamentadas no peito tendem ser mais tranquilas e fáceis de socializar-se durante a infância, além de estimular um exercício físico contínuo que proporciona o desenvolvimento da musculatura e ossatura facial hormonal do bebê. O leite materno reúne as características nutricionais ideais, com balanceamento adequado de nutrientes, além de desenvolver inúmeras vantagens imunológicas e psicológicas, ele previne também que a criança desenvolva alergias, distúrbios alimentares entre outras patologias, ele é importante também na prevenção da mortalidade infantil (ANTUNES *et al.*, 2008).

Além de apresentar inúmeras vantagens para a criança, o aleitamento materno proporciona também os benefícios para a mulher que na maioria das vezes desconhece por falta de informações e orientações, as quais deveriam ser transmitidas ainda no período gestacional, objetivando uma maior motivação e credibilidade em relação ao aleitamento.

A praticidade e economia encontradas na amamentação também apresentam a sua importância, pois o leite materno não requer preparo, é encontrado na temperatura ideal e está isenta de bactérias. Contribui também para a recuperação do útero, diminuindo o risco de hemorragia e anemia após o parto. O aleitamento materno também ajuda a reduzir o peso assim voltando ao peso pré-gestacional mais rapidamente e a minimizar o risco de desenvolver, no futuro, câncer de mama e de ovário, doenças cardiovasculares e diabetes, também serve método contraceptivo quando é usado exclusivo e sobre livre demanda. É muito importante, contudo, que a mãe tenha consciência de que a amamentação ao seio é uma das experiências mais gratificantes para a imensa maioria das mulheres e que devemos fazer todas as tentativas para que ela seja mantida durante o máximo de tempo possível, pois uma criança que é amamentada tende a crescer mais saudável e imune a muitas patologias.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J.A.G de; GOMES, R; Amamentação: um híbrido natureza-cultura, Rev. **Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.6, p. 71-76, julho 1998.

ANTUNES *et al.*, Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. **Ciências e saúde coletiva**, 13(10):103-09,2008.

ARAÚJO, M.F.M. **Situação e perspectivas do Aleitamento Materno no Brasil**. In: CARVALHO, M.R., TAMEZ, R.N. Amamentação: bases científicas para a prática profissional. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan: 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas capitais Brasileiras e Distrito Federal**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

CONCE, V. S; OKASAKI, E. L. E. J. Fatores de risco para desmame precoce: proposta de intervenção de enfermagem. **Rev Enf Unisa** 2005; 6: 104-8.

FUJIMORI, E. *et al.* **Aspectos relacionados ao estabelecimento e à manutenção do aleitamento materno exclusivo na perspectiva de mulheres atendidas em uma Unidade de Saúde – Interface – Comunic.**, Saúde Educ., v. 14, n. 33, p. 315-27, abr./jun 2010.

KUMMER, S.C. *et al.* Padrão de aleitamento materno. **Rev Saúde Pública** 2000; 34(2): 143-8.

MARQUES, R.F.S.V. *et al.* **Aleitamento materno exclusivo e crescimento**. *Jornal de Pediatria*; 80 (2), 2004.

OSÓRIO, C. M. *et al.* Interrupção Precoce do Aleitamento Materno Exclusivo **Esc Anna Nery R Enferm**, 2007 jun; 11 (2): 261 – 7.

REA MF; **Os Benefícios da amamentação para a saúde da mulher** *Pediatr* (Rio Janeiro). 2004; 80(5 supl):S142-S146.

SILVA, S. M. C. S; MURA, J. D. P; **Tratado da Alimentação e Nutrição & Dietoterapia**, Pág. 320-47, 2º edição, São Paulo-São Paulo, ed. Roca, 2011.

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**, v.24, supl.2, p.S235-46, 2008.

VANNUCHI, M.T.O. *et al.* Hospital Amigo da Criança e aleitamento. **Rev Saúde Pública** 2004; 38 (3): 422-8.