

# OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE E PARA A CRIANÇA

## The benefits of breastfeeding for mother and child

Letícia Ferreira Basto<sup>1</sup>;

Adriana Aparecida Baraldi Gaion<sup>2</sup>;

Ana Kelly Kapp Poli Schneider<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru - FIB

<sup>2</sup>Orientadora e Docente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru - FIB

<sup>3</sup>Coorientadora e Docente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru - FIB

### Resumo

**Introdução:** Este trabalho aborda os benefícios da amamentação para a mãe e para a criança, destacando sua importância para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. A prática do aleitamento materno é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento infantil saudável, garantindo nutrientes, proteção imunológica e vínculo afetivo entre mãe e bebê. O objetivo deste estudo foi reunir e analisar informações sobre as vantagens do aleitamento materno, tanto no aspecto biológico quanto emocional, considerando também os impactos sociais e de saúde pública.

**Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, elaborada a partir da leitura e interpretação de estudos científicos e materiais técnicos sobre o tema, realizada entre fevereiro e junho de 2025, nas bases SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2024, resultando em 18 artigos; 4 atenderam aos critérios de inclusão. **Desenvolvimento:** No desenvolvimento do trabalho, são apresentados os benefícios nutricionais, imunológicos, cognitivos e psicológicos do leite materno para a criança, bem como os ganhos fisiológicos e preventivos para a mulher, como a recuperação pós-parto e a redução de riscos de doenças. Além disso, discute-se a importância das políticas públicas e do apoio profissional para o sucesso da amamentação, especialmente diante das dificuldades enfrentadas pelas lactantes. **Conclusão:** Conclui-se que o aleitamento materno é uma prática essencial, que contribui para a saúde integral, fortalece os laços familiares e representa uma estratégia eficaz de promoção da saúde coletiva.

**Palavras-Chave:** Amamentação; Aleitamento materno; Saúde materno-infantil; Banco de leite humano; políticas públicas.

### Abstract:

**Introduction:** This study addresses the benefits of breastfeeding for both mother and child, emphasizing its importance in promoting health and preventing diseases. Breastfeeding is one of the fundamental pillars for healthy child development, ensuring the supply of essential nutrients, immune protection, and emotional bonding between mother and baby. The objective of this research was to gather and analyze information about the advantages of breastfeeding, considering biological and emotional aspects, as well as its social and public health impacts. **Methodology:** This is a narrative literature review conducted between February and June 2025, using the databases SciELO, LILACS, and Google Scholar. Articles published between 2015 and 2024 were included, totaling 18 studies, of which 4 met the inclusion criteria. **Results:** The study presents the nutritional, immunological, cognitive, and psychological benefits of breast milk for children, as well as the physiological and preventive benefits for mothers, such as postpartum recovery and reduced risk of diseases. It also discusses the importance of public policies and professional support for the success of breastfeeding, especially in the face of challenges experienced by nursing mothers. **Conclusion:** It is concluded that breastfeeding is an essential practice that contributes to comprehensive health, strengthens family bonds, and represents an effective strategy for public health promotion.

**Keywords:** Breastfeeding; Maternal breastfeeding; Maternal and child health; Human milk bank; Public policies.

## Introdução

A amamentação é reconhecida mundialmente como um processo fundamental e insubstituível para a saúde do recém-nascido, assim como para o bem-estar físico e emocional da mãe. O leite materno, sendo uma secreção biológica complexa, contém uma composição única de nutrientes, tais como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fatores bioativos que garantem uma nutrição de alta qualidade, essencial para suprir as necessidades da criança nos primeiros meses de vida (Abreu *et al.*, 2017). Além de fornecer energia e substratos para o crescimento, o leite materno é rico em componentes imunológicos, como imunoglobulinas, lactoferrina e leucócitos, que protegem o bebê contra diversas infecções e fortalecem seu sistema imunológico, contribuindo para a redução da morbidade e mortalidade infantil (Victora *et al.*, 2016; Abreu *et al.*, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde brasileiro, recomenda-se que o aleitamento materno seja iniciado na primeira hora após o nascimento, sendo mantido de forma exclusiva até os seis meses de idade e continuado de forma complementar até, no mínimo, os dois anos ou mais (Pereira *et al.*, 2021). Esta recomendação tem como objetivo garantir a oferta de nutrientes essenciais, promover o desenvolvimento imunológico e prevenir doenças não transmissíveis ao longo da vida. Estudos

demonstram que o aleitamento materno exclusivo está associado a menores índices de infecções gastrointestinais, respiratórias e alergias, além de reduzir o risco de obesidade infantil (Victora *et al.*, 2016).

Contudo, a amamentação é uma maneira de melhorar o vínculo, afeto, nutrição e proteção para o recém-nascido (RN), além de trazer economia, eficácia e a redução da morbimortalidade infantil, tendo benefícios a longo prazo (Duarte, 2018).

A amamentação transcende a mera função nutricional, pois também é um instrumento poderoso para estabelecer o vínculo afetivo entre mãe e filho. O contato físico proporcionado durante o ato de amamentar promove o fortalecimento do laço emocional, auxiliando no desenvolvimento psicossocial do recém-nascido, contribuindo para sua segurança emocional e saúde mental futura (Duarte, 2018). Além disso, os benefícios da amamentação para a saúde da criança vão muito além da nutrição, incluindo a proteção contra doenças infecciosas e crônicas, o estímulo ao desenvolvimento cerebral, e a formação de um sistema digestivo saudável (Ip *et al.*, 2007).

Além disso, o processo da sucção auxilia o desenvolvimento dos fonemas da fala e facilita o estímulo adequado para o desenvolvimento do sistema muscular, da ossatura bucal e da respiração nasal (Braga; Gonçalves; Augusto, 2020).

É importante atentar-se ao posicionamento adequado para o bebê, pois caso não esteja adequado, pode ocasionar a “má pega”, dificultando a saída do leite no momento da sucção em relação ao mamilo e à aréola, podendo também ocasionar lesões mamilares. A pega inadequada pode prejudicar o bebê ganhar peso, pois não terá acesso ao leite posterior o qual possui a parte calórica (Coelho; Menezes; Lobo, 2019).

A amamentação promove a liberação de ocitocina, que auxilia na contração uterina, reduzindo o sangramento pós-parto e favorecendo o retorno do útero ao seu tamanho normal (Braga; Gonçalves; Augusto, 2020).

Estudos epidemiológicos indicam que a amamentação está associada à diminuição do risco de câncer de mama e de ovário, além de colaborar no restabelecimento do peso corporal da mãe, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e osteoporose (Victora *et al.*, 2016).

Conforme relatos das mães através de um estudo, foi pontuado sobre a assistência na amamentação dos grupos de apoio nos hospitais. As mães que têm essa orientação conseguem amamentar seus filhos por um período mais longo, já as mães que tiveram pouca ajuda, tiveram mais chances de amamentar por um curto período, assim como as orientações dadas pelos profissionais no puerpério que não condiz com a realidade após o nascimento, tornando uma experiência frustrante para as mães (Oliveira *et al.*, 2015).

Em se tratando de leite materno, podemos citar que o estoque de leite humano é essencial para atender as lactentes que por algum motivo não conseguem amamentar, suprimindo a necessidade recorrendo ao Banco de Leite Humano. Tendo em vista a promoção e o desenvolvimento saudável das crianças, devido a estratégia de segurança alimentar, nutricional e a promoção à saúde infantil, os Bancos de Leite Humano tem uma importante função no contexto da saúde pública (Abreu *et al.*, 2017).

Por outro lado, a técnica de amamentação, especialmente o posicionamento do bebê e a correta pega do mamilo e aréola, são aspectos determinantes para o sucesso do aleitamento. A má pega pode dificultar a extração do leite, ocasionar fissuras e lesões mamilares, além de prejudicar o ganho de peso do recém-nascido, uma vez que o leite posterior, mais rico em gordura e calorias, pode não ser adequadamente ingerido (Coelho; Menezes; Lobo, 2019). Por isso, a orientação precoce e qualificada, oferecida por profissionais de saúde capacitados e por grupos de apoio à amamentação, é essencial para evitar esses problemas e garantir que o processo seja benéfico para ambos, mãe e filho (Oliveira *et al.*, 2015).

Outro elemento crucial no contexto da amamentação são os Bancos de Leite Humano, que desempenham papel estratégico na promoção da saúde pública. Eles atendem lactentes cujas mães, por diversos motivos, não conseguem amamentar diretamente, garantindo a oferta do leite humano pasteurizado e seguro, que preserva a qualidade nutricional e imunológica do alimento (Abreu *et al.*, 2017). O primeiro Banco de Leite Humano no Brasil, foi implantado em 1943 no Instituto Nacional de Puericultura, hoje Instituto Fernandes Figueira (IFF), marcando um avanço significativo na assistência materno. Atualmente, essa rede nacional é referência mundial e tem contribuído para a redução da mortalidade infantil, principalmente em populações vulneráveis (Abreu *et al.*, 2017).

Portanto, a amamentação representa um componente essencial para o desenvolvimento saudável da criança, proporcionando uma série de benefícios imediatos e a longo prazo, que vão desde a nutrição adequada, o fortalecimento do sistema imunológico, o estímulo ao desenvolvimento físico e cognitivo, até a construção de vínculos afetivos sólidos. Para a mãe, os ganhos incluem a recuperação pós-parto, a redução de riscos para algumas doenças crônicas e a promoção do bem-estar físico e emocional.

Diante da relevância desses benefícios, torna-se imprescindível destacar a importância da amamentação e seus reflexos positivos para a saúde pública. No entanto, é também fundamental reconhecer que muitas mães enfrentam desafios e dificuldades para amamentar, seja por falta de informação, dificuldades técnicas ou limitações sociais e econômicas. Assim, é necessário ampliar a oferta de orientações qualificadas, o acesso a serviços como os Bancos de Leite Humano e promover políticas públicas que garantam o apoio contínuo às mães lactantes, favorecendo a manutenção do aleitamento materno, como prática prioritária e saudável para o desenvolvimento infantil e o bem-estar materno.

Este estudo, portanto, busca contribuir para o conhecimento acerca dos benefícios da amamentação, reforçando a importância de medidas integradas que envolvam profissionais de saúde, famílias e políticas públicas, para que o aleitamento materno possa ser efetivamente promovido, protegido e apoiado, assegurando às mães e crianças um início de vida mais saudável e pleno.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo destacar a importância da amamentação e seus benefícios para o desenvolvimento do recém-nascido e o bem-estar materno.

Considerando que muitas mães enfrentam dificuldades para amamentar ou não possuem conhecimento suficiente sobre o tema, é fundamental promover orientações adequadas e o acesso a serviços como os Bancos de Leite Humano, que oferecem apoio e garantem a nutrição adequada ao recém-nascido;

## **Método**

Este trabalho foi realizado por meio de uma revisão de literatura, com abordagem narrativa, buscando compreender de forma mais aprofundada a importância da amamentação tanto para o bebê quanto para a mãe. A pesquisa concentrou-se na seleção de materiais que abordassem tanto os benefícios do aleitamento materno quanto os desafios enfrentados pelas mães, a fim de compreender o tema de forma ampla e fundamentada.

As pesquisas de revisão de literaturas são formadas através de uma leitura atenta e reflexiva sobre o que já foi produzido por outros autores. É a partir dessa análise que o pesquisador começa a perceber onde há perguntas ainda sem resposta, e onde existem opiniões diferentes. Identificar essas brechas no conhecimento é o que permite propor um tema relevante — algo que ainda não foi explorado por completo e que possa, de fato, contribuir para o avanço da área, trazendo um olhar novo sobre algo que ainda precisa ser compreendido. O objetivo dessa metodologia é encontrar novas possibilidades e investigação e discernir melhor o problema (Brizola; Fantin, 2016).

O período de análise dos artigos compreendeu-se entre fevereiro de 2025 e junho de 2025. Foram selecionadas publicações científicas disponíveis nas plataformas SciELO, Google Acadêmico e em repositórios institucionais. As revistas científicas utilizadas como fonte incluem: Arquivos de Ciências da Saúde (Arq. Ciênc. Saúde), Brazilian Journal of Development, BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, Revista Gaúcha de Enfermagem, Research, Society and Development. A busca utilizou os seguintes descritores: “amamentação”, “aleitamento materno”, “saúde da criança” e “saúde da mulher”.

Para os critérios de inclusão, foram consideradas publicações entre os anos de 2015 a 2025, disponíveis em língua portuguesa. Os descritores utilizados para a seleção dos artigos incluíram: amamentação, vínculo afetivo entre mãe e bebê, saúde da criança, apoio à amamentação e Banco de Leite Humano.

Foram utilizados na realização do trabalho, um artigo datado do ano de 2008 e um artigo do ano de 2012, pois observou-se a necessidade e relevância em utilizá-los na composição do trabalho.

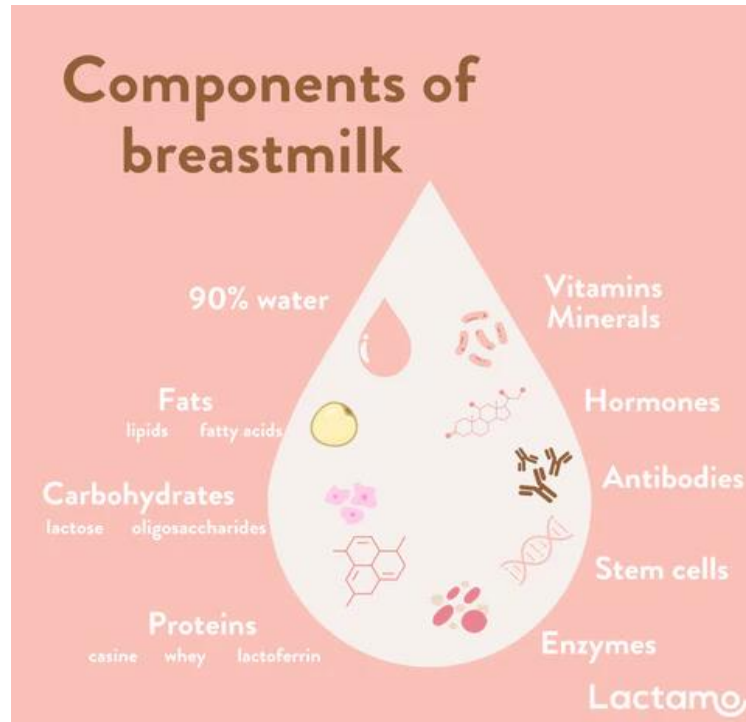
Foram identificados e avaliados inicialmente 20 artigos científicos relacionados ao tema da amamentação. Desses, 18 foram selecionados para compor a presente revisão narrativa. Já os critérios de exclusão abrangeram: artigos com dados incompletos, duplicados ou que não tratavam diretamente do tema proposto. Com base nesses critérios, 8 artigos foram excluídos por não apresentarem informações suficientes ou por se distanciarem do objetivo da pesquisa. As leituras selecionadas permitiram compreender de forma mais aprofundada a importância do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil, além de fortalecer a percepção do aleitamento como fator fundamental para o vínculo emocional entre mãe e filho.

## **Desenvolvimento**

### **1. Benefícios da Amamentação para a Criança**

O leite materno é um alimento altamente funcional, adaptado ao estágio de desenvolvimento do lactente, incluindo imunoglobulina A secretora, lactoferrina, ácidos graxos poli-insaturados, citocinas e oligossacarídeos que modulam a microbiota intestinal e conferem imunidade passiva (Scielo., 2018).

Figura 1: Composição do leite materno: O leite materno vai além de um simples alimento — é uma combinação única de nutrientes, anticorpos e fatores de crescimento que se ajustam às necessidades do bebê, fortalecendo sua imunidade e promovendo um desenvolvimento saudável.



Fonte: Lactamo. Disponível em: <https://lactamo.com/blogs/the-circle/breastmilk-composition-a-guide-to-the-nutrients-in-breastmilk>

Estudos longitudinais indicam que a amamentação exclusiva até seis meses pode prevenir até 55% das mortes por diarreia e infecções respiratórias em lactentes até três meses e contribui para o desenvolvimento cognitivo e emocional, além de estimular e fortalecer a arcada dentária (BRASIL, 2015).

Revistas como *Pediatrics* e *Nutrients* mostram que lactentes amamentados têm 15% a 34% menores de obesidade infantil, além de menor risco de diabetes tipo 2 e distúrbios metabólicos (ENANI, 2024)

O leite materno possui composição nutricional equilibrada e fatores bioativos que favorecem o metabolismo do bebê, resultando em menor risco de resistência à insulina e de desenvolvimento da síndrome metabólica ao longo da vida.

Em relação ao desenvolvimento cognitivo, *Pediatrics* ressalta que crianças amamentadas apresentam melhores resultados em testes de QI, memória e desempenho escolar em longo prazo. A sucção influencia positivamente o desenvolvimento orofacial, prevenindo mal oclusões e auxiliando a fala (Victoria *et al.*, 2016; Horta *et al.*, 2015)

Quando se trata dos movimentos mandibulares da sucção, que seria a movimentação da língua e dos lábios do bebê, em conjunto realizando este processo da deglutição alinhado à respiração, esta ação faz com que diminuam as chances de problemas de mal oclusões futuras e assim como um dos benefícios da amamentação para o bebê, seria o desenvolvimento do sistema estomatognático, devido a sucção. Além disso, o processo da sucção auxilia o desenvolvimento dos fonemas da fala e facilita o estímulo adequado para o desenvolvimento do sistema muscular, da ossatura bucal, e da respiração nasal (Braga; Gonçalves; Augusto, 2020).

Os oligossacarídeos e probióticos presentes no leite contribuem para a colonização por bactérias benéficas como *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, que influenciam a tolerância alimentar e podem reduzir o risco de alergias e obesidade. Estudos emergentes sobre epigenética também sugerem que a amamentação pode modular a expressão de genes vinculados à diabetes tipo 1 e respostas inflamatórias (Fiocruz, 2012)

Além do bebê, a mãe que amamenta também recebe seus benefícios, como a prevenção de câncer de mama e de útero, menor sangramento pós-parto, o restabelecimento do peso, podendo até evitar doenças cardiovasculares e a osteoporose. Para o bebê, o leite materno ajuda a ter um bom desenvolvimento intelectual, alívio de cólicas, estabelece um peso ideal conforme os nutrientes do leite, até mesmo a prevenção contra doenças cardíacas, contagiosas e alergias (Braga; Gonçalves; Augusto, 2020).

## 2. Benefícios da Amamentação para a Mãe

Uma meta-análise recente envolvendo quase 1,2 milhão de mulheres mostrou que o aleitamento materno reduz o risco de doenças cardiovasculares (11%), doenças coronarianas (14%), AVC (12%) e mortalidade cardiovascular (17%), especialmente com lactação cumulativa de até 12 meses. Esses dados são consistentes em várias populações e ajustados por fatores de risco tradicionais. (Ministério da Saúde, 2021).

Além disso, amamentar por pelo menos 12 meses está associado a uma redução de aproximadamente 26% no risco de câncer de mama e 37% no risco de câncer de ovário, conforme estudo proclamado em JAMA e colaborações internacionais. Também há evidências de menor risco de diabetes tipo 2 (até 32%) e hipertensão, além de maior amenorreia lactacional, que contribui para o espaçamento de gestações saudáveis (Tschiderer *et al.*, 2022)

Estudos do Nurses' Health Study e Women's Health Initiative reforçam que lactações prolongadas ( $\geq 12$  meses cumulativos), reduzem risco de infarto e insuficiência cardíaca em 23–37%.

No aspecto emocional, há menor prevalência de depressão pós-parto e maior vínculo afetivo com o bebê, atribuído à ação da oxitocina e prolactina durante a amamentação (ENANI, 2024).

No período pós-parto ajuda o útero a se contrair mais rapidamente após o parto, diminuindo o sangramento (hemorragia pós-parto) e o risco de anemia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2018) e para a saúde a longo prazo reduz a incidência de câncer de mama, ovário e endométrio, além de diminuir o risco de osteoporose e doenças cardiovasculares, como o infarto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

### 3. Desafios e Fatores que Interferem na Amamentação

Apesar dos benefícios claros, muitas mães enfrentam dificuldades que prejudicam a continuidade do aleitamento. Dor nas mamas, fissuras, pega incorreta, e insegurança quanto à produção de leite são causas relevantes de desmame precoce (Oliveira *et al.*, 2015).

Adicionalmente, o retorno precoce ao trabalho, especialmente sem infraestrutura adequada (salas de ordenha, pausas para lactação), é um fator crítico na interrupção do aleitamento, sobretudo entre mães em regime informal de trabalho (Franco *et al.*, 2022).

A ausência de apoio institucional e orientação qualificada no puerpério imediato intensifica a insegurança materna, apontando para a importância do suporte técnico (Franco *et al.*, 2022)

Interferências culturais e familiares também influenciam. Em alguns grupos, práticas como amamentação cruzada ainda são comuns, mas contraindicam, e muitas mães desconhecem a opção de doação segura via rede oficial

#### 4. O Papel dos Bancos de Leite Humano

O Brasil possui a maior rede mundial de Bancos de Leite Humano (rBLH), com 222 unidades distribuídas por todos os estados até 2022, tendo coletado 222.696 litros de leite humano em 2019 e atendido mais de 1,8 milhão de lactentes até 2020 (Pereira *et al.*, 2021).

Os bancos ofertam leite pasteurizado de alta qualidade para prematuros e bebês de alto risco, além de prestar suporte às lactantes por meio de orientação sobre pega, postura, ordenha e doação segura (Ferreira *et al.*, 2024)

Um estudo de interface entre UBSs do município do Rio de Janeiro e o Banco de Leite de maternidades mostrou que a capilarização via postos receptores aumentou significativamente a coleta, integrando atenção primária e hospitalar (Ferreira *et al.*, 2024)

Dados de 2023 apontam que cerca de 4,8% das mães com filhos menores de 2 anos doaram leite a um Banco de Leite, 21,1% relataram amamentação cruzada, prática que requer substituição por doação segura conforme recomendação do Ministério da Saúde (ENANI, 2024)

#### 5. Políticas Públicas e Apoio à Amamentação

O Brasil se destaca por um arcabouço robusto de políticas públicas de amparo ao aleitamento materno. Destacam-se o Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno, a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), programas de incentivo institucional e a ampliação da licença-maternidade (120 a 180 dias), além da certificação de hospitais “Amigos da Criança”.

A meta estabelecida pela OMS/UNICEF aponta para aleitamento exclusivo até seis meses e manutenção até dois anos, com o Brasil monitorando indicadores desde 1996 a 2019, ainda buscando alcançar metas previstas para 2030

Há necessidade de fortalecimento do monitoramento, combate à influência das indústrias de fórmula e redução das desigualdades regionais no acesso.

A capacitação contínua de profissionais de saúde, em especial para aconselhamento em amamentação, é apontada como estratégia essencial para prevenir o desmame precoce e garantir a qualidade do aleitamento materno.

## **Conclusão**

A amamentação é reconhecida como o padrão-ouro para a nutrição infantil, oferecendo uma série de benefícios essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança. O leite materno é um alimento completo, que supre todas as necessidades nutricionais e hídricas do bebê, sendo de fácil digestão e promovendo um crescimento saudável. Adicionalmente, o aleitamento exclusivo nos primeiros seis meses confere uma proteção imunológica significativa, pois o leite é rico em anticorpos que defendem o lactente contra doenças infecciosas comuns, como diarreia, infecções respiratórias e alergias. Tais fatores contribuem diretamente para a redução da morbimortalidade infantil. Além dos ganhos físicos, o contato direto e íntimo durante o ato de amamentar é crucial para o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho, sendo um estímulo fundamental para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.

Amamentar traz benefícios amplos e comprovados para a saúde da criança e da mãe, sendo um recurso natural insubstituível para a nutrição e o fortalecimento imunológico do bebê, ao mesmo tempo em que protege a mulher contra diversas doenças crônicas e favorece a recuperação pós-parto. Entretanto, obstáculos como

retorno precoce ao trabalho, dificuldades técnicas e ausência de orientação qualificada ainda limitam a prática em sua forma plena. Nesse contexto, o apoio de profissionais de saúde, a atuação dos Bancos de Leite Humano e a implementação de políticas públicas efetivas, como licenças-maternidade ampliadas e programas de incentivo, são essenciais para garantir o aleitamento exclusivo até os seis meses e complementar até dois anos ou mais, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Conclui-se que promover, proteger e apoiar a amamentação é uma estratégia fundamental de saúde pública, capaz de reduzir a mortalidade infantil, melhorar indicadores materno-infantis e fortalecer o vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para um início de vida mais saudável e sustentável.

## Referências

ABREU, J. N. *et al.* Doação de leite materno: fatores que contribuem para esta prática. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 2, p. 14-18, 2017. Disponível em: [https://repositorio-racs.famerp.br/racs\\_ol/vol-24-2/doacao-de-leite-materno-fatores-que-contribuem-para-esta-pratica.pdf](https://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-24-2/doacao-de-leite-materno-fatores-que-contribuem-para-esta-pratica.pdf) . Acesso em: 10 abr. 2025.

BRAGA, M. S.; GONÇALVES, M. S.; AUGUSTO, C. R. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 70250-70260, set. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-468. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16985/15832> . Acesso em: 10 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Bancos de leite humano: atendimentos em alta para estimular e apoiar o aleitamento materno. **Portal Gov.br**, Brasília, DF, 5 ago. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias>. Acesso em: 3 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **6 bons motivos para amamentar o bebê**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2 jan. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2019/6-bons-motivos-para-amamentar-o-bebe>. Acesso em: 3 nov. 2025.

BRASIL. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 23). Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_ca\\_b23.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_ca_b23.pdf). Acesso em: 3 nov. 2025.

BRIZOLA, J.; FANTIN, N. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos – REALVA**, v. 3, n. 2, p. 23–39, jul./dez. 2016. Disponível em: <https://revista.realva.org.br/index.php/REALVA/article/view/50/36> . Acesso em: 01 jun. 2025.

COELHO, A. S.; MENEZES, R. R.; LOBO, M. R. G. **A importância da amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mamãe/bebê**. BIUS – Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 12, n. 5, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/6191> . Acesso em: 10 abr. 2025.

DUARTE, H. S. **Orientações e preparo das mamas para o aleitamento materno**. Universidade de Uberaba – Curso de Fisioterapia, Uberaba-MG, p. 7-37, 2018. Disponível em: <https://dspace.uniube.br/jspui/bitstream/123456789/552/1/TCC%20HELOIZA.pdf> . Acesso em: 10 abr. 2025.

ENANI-2024. **Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil: principais resultados**. Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, 2021. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/> . Acesso em: 24 jul. 2025.

FIOCRUZ. Desigualdades em saúde e seus determinantes. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2012. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/desigualdades.pdf> . Acesso em: 24 jul. 2025.

FRANCO, A. S. *et al.* Trauma mamilar em mulheres no puerpério: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 3, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/BgSk56gwbzsDh4fpVLpXVSN/> . Acesso em: 24 jul. 2025.

GAÍVA, M. A. M.; MEDEIROS, M. R. F. Dificuldades vivenciadas pelas mulheres durante o processo de amamentação. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 1, p. 39–47, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/7085> . Acesso em: 25 jul. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). **Como enfrentar os principais desafios da amamentação**. Portal Saúde Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-enfrentar-os-principais-desafios-da-amamentacao> . Acesso em: 24 jul. 2025.

OLIVEIRA, C. S. *et al.* Amamentação e as intercorrências que contribuem para o desmame precoce. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 36, n. 3, p. 16-23, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2015.03.49697> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/kw7FWgzJcxQw7DxKHb5qZ4D/?lang=pt> . Acesso em: 24 jul. 2025.

PEREIRA, G. *et al.* Reflexos da amamentação na saúde bucal de bebês e na realidade maternal: revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. 2–8, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21988. Acesso em: 10 abr. 2025.

SCIELO BRASIL. Vivências de mulheres sobre amamentação e retorno ao trabalho. **Revista de Nutrição**, Campinas, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/cbdBzB6QNkwf6f7nF8ZMrGz> . Acesso em: 25 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Amamentação traz benefícios para o bebê e a mãe**. [S. l.]: SBP, 28 ago. 2018. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

VICTORA, C. G. *et al.* Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, v. 387, n. 10017, p. 475-490, 2016. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01024-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01024-7/fulltext) . Acesso em: 26 jul. 2025.