

ALEITAMENTO MATERNO: UMA PERSPECTIVA PARA A MÃE E O BEBÊ

Lara Beatriz Murari Roma, Sarah Picello Cirino, Larissa de Oliveira Galvão Salvador,
Nágila Garcia Galan de Oliveira, e-mail: labmurari@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é caracterizado pela alimentação de bebês com leite produzido pelas mamas de uma mulher, sendo de grande relevância tanto para o neonato quanto para a mãe. O Ministério da Saúde recomenda a amamentação até os dois anos ou mais, sendo exclusiva nos primeiros seis meses. Quanto mais tempo o bebê for amamentado, mais benefícios ele e a mãe terão. Após os seis meses, a amamentação deve ser complementada com alimentos saudáveis (BRASIL, 2024). O leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, além de reduzir o risco de hipertensão, colesterol elevado e diabetes. Estudos indicam que crianças amamentadas apresentam melhor desenvolvimento cognitivo (BRASIL, 2024). Para a mulher, a amamentação reduz o risco de hemorragias pós-parto e cânceres de mama e ovário, além de fortalecer o vínculo com o bebê (BRASIL, 2024). O leite materno também beneficia a sociedade, sendo uma fonte de alimento sustentável e que não requer recursos naturais para sua produção. Ele contribui para a redução de custos no sistema de saúde e melhora a nutrição e a educação da comunidade (BRASIL, 2024).

O Ministério da Saúde, por meio de políticas como a Portaria nº 1.920/2013, promove a prática do aleitamento e a alimentação complementar saudável. Essas políticas reforçam o compromisso do Sistema Único de Saúde (SUS) com a saúde básica e a valorização dos profissionais (BRASIL, 2024).

Entretanto, o processo de amamentação pode ser desafiador para algumas mães, exigindo apoio de profissionais de saúde e familiares (BRASIL, 2021).

O objetivo deste artigo é analisar os benefícios do aleitamento materno para a saúde da mãe e do bebê, destacando sua contribuição para o desenvolvimento infantil.

2 METODOLOGIA

Este artigo é uma revisão bibliográfica baseada em uma análise sistemática da literatura. Utilizamos as bases de dados SciELO, BVS e o site do Ministério da Saúde, abrangendo publicações de 2012 a 2023. Foram usadas as palavras-chave: aleitamento materno; saúde da mulher; saúde do recém-nascido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revelou que o aleitamento materno, recomendado até os dois anos, traz benefícios significativos como proteção contra doenças e suporte ao desenvolvimento cognitivo. Os principais desafios enfrentados pelas mães incluem atraso na descida do leite, dificuldades de sucção e mamilos doloridos. Esses problemas podem ser superados com soluções simples, como estímulo frequente da mama e ajuste da pega (BRASIL, 2021; BRASIL, 2019).

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos aponta nove desafios na amamentação, com soluções específicas para cada um. Entre eles, a demora na descida do leite, dificuldades de sucção, mamilos doloridos e bloqueio de ductos lactíferos (BRASIL, 2019).

O desmame precoce, influenciado por fatores como retorno ao trabalho e falta de suporte, ainda é comum e representa um problema de saúde pública. O suporte familiar e condições adequadas de trabalho são essenciais para a continuidade da amamentação (FORTUNATO; ASSIS, 2012; MAIA, 2016). A introdução alimentar, que pode ser feita por métodos tradicionais ou o Baby-Led Weaning (BLW), precisa ser adaptada às necessidades do bebê e preferências familiares. Pesquisas sobre os impactos desses métodos continuam sendo necessárias (GALVÃO et al., 2023).

Estudos indicam que o retorno ao trabalho e a falta de apoio adequado são fatores decisivos para o desmame precoce. Mulheres com menor escolaridade enfrentam maiores desafios nesse sentido, especialmente ao conciliar trabalho e amamentação. No entanto, o apoio familiar e experiências anteriores positivas ajudam na continuidade da amamentação (FORTUNATO; ASSIS, 2012).

A prática da introdução alimentar, seja por métodos tradicionais ou o BLW, é influenciada por fatores culturais, socioeconômicos e geográficos. Ainda há debates

sobre qual método é o mais adequado para o desenvolvimento do bebê (GALVÃO et al., 2023).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo revisou a literatura sobre o aleitamento materno, destacando seus benefícios para bebês, mães e sociedade. O leite materno é uma proteção vital contra doenças, além de promover o desenvolvimento cognitivo e a saúde materna. Apesar das recomendações para a amamentação exclusiva até os seis meses e continuada até os dois anos, desafios como dificuldades na descida do leite e sucção devem ser enfrentados com apoio adequado.

O desmame precoce continua sendo um problema relevante, influenciado por fatores como retorno ao trabalho e falta de suporte. A introdução alimentar, feita de forma tradicional ou pelo BLW, requer mais pesquisas para avaliar seus impactos no comportamento alimentar e desenvolvimento infantil.

A amamentação de sucesso e a introdução alimentar eficiente dependem de suporte abrangente e práticas informadas. A continuidade da investigação é essencial para aprimorar as políticas de apoio à amamentação, promovendo a saúde de mães e crianças.

REFERÊNCIAS

Aleitamento Materno. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno#:~:text=Diminui%20o%20risco%20de%20hipertens%C3%A3o>. Acesso em: 24 de ago. 2024.

MAIA, L. Desmame. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7965/1/L%C3%ADvia%20Maia%20Lopes.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

Legislação específica. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/estrategia-amamenta-e-alimenta-brasil/legislacao-especifica#:~:text=Portaria%20n%C2%BA%201.920>. Acesso em: 24 ago. 2024.

FORTUNATO, L.; ASSIS, T. Diferentes fatores que influenciam na decisão e na duração do aleitamento materno: Uma revisão da literatura. Disponível em:

<https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7073/4842>. Acesso em: 24 ago. 2024.

GALVÃO, C.; AUGUSTA DE ARAÚJO, N.; GOMES, A. Baby-led weaning: A review. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6166/1/O%20desmame%20conduzido%20pelo%20beb%C3%AA%20no%20contexto%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20complementar%20uma%20revis%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

Como enfrentar os principais desafios da amamentação? 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 ago. 2024.

MINISTÉRIO, D.; SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em 24 ago. 2024.