

SAÚDE DA MULHER

Edição XXVIII

Capítulo 7

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GABRIELA DOS SANTOS AZEVEDO¹

JULIA DE MIRANDA BEZERRA¹

MARCELLA REIS MARQUES DE SOUZA¹

MARIA RITA JARDIM DA SILVA¹

MILLENA MARIA BARBOSA MACIEL¹

ANDRÉ GUAYANAZ LAURIANO²

RAQUEL DIAS BOTELHO BORBOREMA²

STEPHANIE VANESSA PENAFORT MARTINS CAVALCANTE²

BIANCA DARGAM GOMES VIEIRA³

DIEGO PEREIRA RODRIGUES³

VALDECYR HERDY ALVES³

¹Discente - Enfermagem da Universidade Federal Fluminense.

²Discente - Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense.

³Docente - Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da Universidade Federal Fluminense.

Palavras-Chave: Aleitamento Materno; Amamentação; Saúde da Mulher.

DOI

10.59290/2922110115

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno, lançada pelo Ministério da Saúde no ano de 2017, tem como objetivo promover ações de incentivo ao aleitamento materno (AM) e atuar de forma a garantir legalmente o direito das crianças e suas mães à amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses de vida e continuada até os 2 anos de idade ou mais, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2017).

Durante a primeira hora de vida do bebê, é imprescindível estimular o aleitamento materno, visto que a amamentação possui inúmeros benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê, exceto em casos de mães com vírus da imunodeficiência humana (HIV) ou vírus linfotrópico de células T humanas (HTLV) positivas devido à transmissão destes vírus pelo aleitamento (BRASIL, 2014). Nessa lógica, os benefícios para a parturiente do contato precoce e da amamentação na primeira hora após o parto são inúmeros, como, por exemplo, a prevenção de hemorragias pós-parto (HPP), que se configuram como umas das principais causas de mortalidade materna. A origem etiológica mais predominante na HPP é a atonia uterina, na qual o útero não realiza as contrações de forma efetiva, que serviriam para comprimir os vasos sanguíneos da placenta e evitariam os sangramentos.

A ocitocina é um hormônio produzido fisiologicamente pelo hipotálamo, liberado pela neuro-hipófise e tem sua liberação aumentada no trabalho de parto, durante a amamentação e no vínculo afetivo, que vai atuar ativamente na contração uterina (NUCCI, 2018). Dessa forma, após o parto, o AM e o contato pele a pele vão auxiliar na dequitação da placenta, na contração uterina e diminuição dos lóquios, prevenindo hemorragia e anemia no puerpério e mi-

nimizando as taxas de mortalidade materna (NEPOMUCENO *et al.*, 2023).

Além disso, outros benefícios proporcionados às mulheres pelo AM são a redução da mortalidade materna, o menor risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2, bem como câncer de ovário e mama. No que tange a este último, estima-se que o risco diminui em 4,3% a cada 12 meses de duração de amamentação (BRASIL, 2017; BRASIL, 2015).

A suspensão da amamentação precoce, por sua vez, é multifatorial e pode estar relacionada à dor associada a fissuras e à depressão pós-parto. Estudos revelam que a dor pode estar presente em até 80% a 96% das puérperas no puerpério imediato, que alcança até o 10º dia pós-parto. O aleitamento é um fator protetor contra transtornos de ânimo materno, visto que seus efeitos ajudam na redução do estresse e na atenuação da resposta inflamatória, a qual aparentemente estaria envolvida na patogênese da depressão (BRASIL, 2013; BARBOSA *et al.*, 2018).

Nesse sentido, destaca-se o papel central da enfermagem obstétrica (EO) na assistência humanizada ao parto, com a oferta de métodos não farmacológicos para alívio da dor, promoção do contato pele a pele entre o binômio mãe-bebê e apoio ao AM nas primeiras horas após o nascimento (SANTOS, 2024). Além disso, um estudo realizado por Sousa *et al.* (2024) evidencia que a equipe multiprofissional é mais eficaz no apoio e incentivo às mulheres para implementação da amamentação, de forma a assisti-las e orientá-las, destacando a importância da amamentação e ensinando as técnicas corretas da pega, por exemplo.

Ao considerar todos os benefícios, fica evidente que o aleitamento materno deve ser oportunizado pela equipe multiprofissional nas primeiras horas de vida, se for da vontade da mãe, tanto em partos vaginais quanto em cirurgias

cesarianas, desde que o binômio mãe-bebê esteja estável e em boas condições de saúde (BRASIL, 2014). Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é analisar os benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher no pós-parto e puerpério.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da definição da questão de pesquisa, da busca nas bases de dados, da seleção dos estudos e da análise dos resultados, conduzida nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A questão norteadora que principiou os estudos foi: “Quais são os benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher no pós-parto?”.

Para a formulação da estratégia de busca, utilizou-se o modelo PICO, em que a população corresponde às mulheres; a intervenção, ao aleitamento materno e o contexto, ao período pós-parto. Essa estratégia orientou a definição dos descritores e a combinação dos termos utilizados nas bases de dados. Os descritores foram selecionados a partir do DeCS, incluindo: “Saúde da Mulher”, “Período Pós-Parto”, “Puérperas”, “Puerpério”, “Aleitamento Materno” e “Amamentação”, bem como seus sinônimos, combinados por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*, conforme a especificidade de cada base.

Adotaram-se como critérios de inclusão estudos disponíveis na íntegra, em língua portuguesa e publicados entre 2020 e 2025. Como critérios de exclusão, consideraram-se publicações duplicadas ou que não respondessem à questão norteadora, sendo assim, duplicatas não foram incluídas. O processo de seleção ocorreu por meio da leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura na íntegra dos estudos potencial-

mente elegíveis, a fim de assegurar maior aderência ao objetivo proposto.

Inicialmente, foram identificadas 22 publicações, das quais cinco atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos e compuseram a amostra final. Os estudos incluídos foram analisados de forma descritiva e interpretativa, considerando delineamento, objetivos e principais achados, e os resultados foram organizados em categorias temáticas, de acordo com a similaridade dos conteúdos identificados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final desta revisão integrativa foi composta de cinco estudos, com diferentes delineamentos metodológicos (qualitativos e quantitativos), incluindo pesquisas do tipo coorte e transversal, publicados entre 2020 e 2025. A síntese dos resultados permitiu a construção de duas categorias temáticas centrais: benefícios fisiológicos e físicos e benefícios psicossociais do aleitamento materno para a saúde da mulher.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno exclusivo (AME) seja mantido até os 6 meses de idade da criança e que continue até os 2 anos, ou mais, com a complementação de alimentos de forma adequada. A introdução de alimentos complementares precocemente pode prejudicar a saúde infantil.

Estudos em todo o mundo analisam o quanto o AME durante os primeiros 6 meses de vida da criança é crucial para o desenvolvimento infantil e para a saúde materna, visto que essa prática reduz, por exemplo, a morbimortalidade infantil e o risco de desenvolver câncer de mama nas mulheres (SOUZA *et al.*, 2021).

Benefícios Fisiológicos e Físicos

Os benefícios do AM não são exclusivos para as crianças, esta prática também traz benefícios para a saúde da mulher, como recupera-

ção do peso, redução de hemorragia pós-parto, fortalecimento do vínculo mãe-bebê, redução do risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2, colesterol alto e hipertensão, além de reduzir as chances do desenvolvimento de câncer de mama, ovário e endométrio (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Nesse sentido, o AM está associado a importantes efeitos benéficos no período pós-parto, como, por exemplo, a redução da retenção de peso pós-parto (RPPP). A RPPP refere-se ao peso adquirido durante a gestação e que se mantém após o parto. O excesso de peso materno aumenta as chances de ocorrência de síndrome metabólica e risco transgeracional da obesidade materno-infantil (MONTESCHIO *et al.*, 2021).

Mediante a isso, no período pós-parto, espera-se que haja um retorno ao peso pré-gestacional, e a principal intervenção de enfermagem para que isso ocorra naturalmente é o incentivo à amamentação, pois ela possui um efeito protetor contra a RPPP. Segundo o estudo de coorte realizado no Maranhão, a maior parte das mulheres que não amamentam exclusivamente ao seio até os 6 meses de vida da criança detiveram peso e quanto maior a duração da amamentação menor é a RPPP (MONTESCHIO *et al.*, 2021).

Em nível fisiológico, o aleitamento também confere um benefício protetor imediato, pois a sucção é o principal estímulo para secreção hormonal pós-parto. De acordo com Pitilin *et al.* (2020), os níveis de prolactina aumentam gradualmente durante a gestação, início fisiológico do trabalho de parto e no período pós-parto precoce, obtendo seu pico máximo após 70 horas do nascimento. Nessa perspectiva, a identificação de fatores que se relacionem a níveis esperados de prolactina no pós-parto pode subsidiar condutas que favoreçam o AM.

O tempo de aleitamento durante a primeira hora, o tipo de parto e o contato entre a mãe e a

criança são fatores determinantes do nível de prolactina em puérperas. Isso traz vantagens significativas para a saúde materna, visto que o controle hormonal via prolactina é essencial para a involução uterina e a diminuição do risco de hemorragia pós-parto, caracterizando um benefício fisiológico imediato a essa mulher (PITILIN *et al.*, 2020).

Ademais, a percepção de equipes multiprofissionais em maternidades públicas evidencia a importância da “Hora Ouro”, que corresponde ao aleitamento na primeira hora de vida. A implementação de práticas como o contato pele a pele imediatamente após o parto e o suporte da equipe de saúde depois do nascimento, além de garantir a estabilidade fisiológica para a mulher, estabelece a base para o sucesso do aleitamento continuado, uma vez que essas práticas potencializam a produção de leite materno e previnem quaisquer dificuldades para a prática do AM (SOUZA *et al.*, 2024).

Benefícios Psicossociais

O puerpério conceitua-se como período que se inicia logo após o parto. Modificações provocadas na gestação e no parto tendem a retroceder ao estado pré-gravídico, esse período é considerado de risco por envolver grandes alterações biológicas, emocionais e sociais e, mesmo sendo um período de risco, muitas vezes, é negligenciado (SILVA *et al.*, 2023). Ao entrar no puerpério, as mulheres podem manifestar modificações no psiquismo e/ou no humor, que podem ser de curta ou de longa duração.

A sintomatologia depressiva puerperal pode ter início em qualquer momento do primeiro ano do puerpério, ocorrendo entre dez dias e quatro semanas após o parto. As mulheres com depressão puerperal costumam ter: esgotamento de energia, sentimento de menos valia, perda de entusiasmo em atividades que eram consideradas prazerosas, distúrbios de sono e/ou apeti-

te, inabilidade materna e recorrentes pensamentos de morte (MAPELLI, 2023).

A compreensão dessa vulnerabilidade, marcada pela transição para a maternidade e pelo sofrimento psíquico puerperal, ressalta a importância do aleitamento materno como um fator de proteção e promoção da saúde mental e relacional da mulher. Os benefícios psicossociais da amamentação transcendem a nutrição infantil, atuando diretamente no bem-estar materno (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Entretanto, o acesso a esses benefícios psicossociais é desigual e requer continuidade da assistência. Em cenários de maior vulnerabilidade, como o sistema prisional, a descontinuidade do cuidado ao AM é um problema crítico. Profissionais relatam que a interrupção dessa prática, devido a barreiras institucionais, gera sofrimento psíquico nas puérperas encarceradas e impede que o aleitamento cumpra seu papel como promotor da saúde mental e do vínculo afetivo entre a mãe e o filho (SANTOS *et al.*, 2024). Dessa maneira, evidencia-se que a amamentação é um direito que depende de políticas públicas sólidas para garantir a continuidade da assistência, e não apenas uma escolha biológica (CARMO *et al.*, 2024).

A OMS ressalta que o ato de amamentar, mediado pela liberação de ocitocina, está associado à potencialização do vínculo mãe-bebê e pode ser um potente mitigador do sentimento de menos valia experienciado pelas mulheres e de inabilidade materna, associados à depressão puerperal.

CONCLUSÃO

Este estudo evidencia que o incentivo ao aleitamento materno representa uma das ações mais completas e com grande impacto para a saúde da mulher no pós-parto e durante o puerpério. Foi demonstrado que seus benefícios ul-

trapassam a esfera nutricional e se estendem a dimensões fisiológicas, metabólicas e emocionais, sendo assim, consolida-se como prática essencial para a promoção da saúde materna.

Do ponto de vista fisiológico, o aleitamento materno se destaca como aliado fundamental na prevenção de complicações graves, como a hemorragia pós-parto. Ademais, a amamentação contribui para o retorno ao peso pré-gestacional, reduz o risco de doenças metabólicas e tem efeito protetor contra neoplasias como câncer de mama, ovário e endométrio, o que reforça sua relevância como medida preventiva de longo prazo.

Já no campo psicossocial, o aleitamento aparece como importante fator protetor diante da vulnerabilidade emocional do puerpério. A amamentação fortalece o vínculo mãe-bebê, favorece a autorregulação emocional da mulher e mitiga sentimentos associados à depressão puerperal, logo é uma prática que ampara não apenas o corpo, mas também a saúde mental e o bem-estar relacional da mãe.

A enfermagem obstétrica se destaca nesse cenário, já que atua para que esses benefícios se concretizem. A oferta de informações qualificadas durante o pré-natal, o incentivo ao contato pele a pele e o apoio ao início precoce da amamentação são estratégias essenciais para ampliar a adesão e promover experiências de cuidado mais seguras e humanizadas.

Sendo assim, torna-se evidente que o aleitamento materno não deve ser visto apenas como escolha individual, mas como direito garantido e apoiado por políticas públicas e práticas assistenciais baseadas em evidências. Portanto, investir em ações que promovam, protejam e apoiem a amamentação é investir na saúde integral da mulher, no fortalecimento do vínculo materno-infantil e na construção de trajetórias mais saudáveis ao longo da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, D. M. *et al.* Avaliação dos fatores associados ao trauma mamilar. *Journal of Research: Fundamental Care Online*, v. 10, n. 4, p. 1063–1069, out./dez. 2018. DOI: 10.9789/2175-5361.2018.v10i4.1063-1069.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Além da sobrevivência: práticas integradas de atenção ao parto, benéficas para a nutrição e a saúde de mães e crianças. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alem_sobrevivencia_praticas_integradas_atencao.pdf. Acesso em: 08 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Bases para a discussão da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/bases_discussao_politica_aleitamento_materno.pdf. Acesso em: 08 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria nº 371, de 7 de maio de 2014. Brasília, 7 mai. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/sas/Links%20finalizados%20SAS%202014/prt0371_07_05_2014.html. Acesso em: 08 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 08 dez. 2025.

CARMO, R. R. A. C. *et al.* Continuidade do cuidado à amamentação no cárcere: protocolo de revisão de escopo. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 1, p. 2727–2737, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.1-161.

LIMA, R. T. *et al.* O papel da equipe de enfermagem para promoção da golden hour: revisão de escopo. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 10, p. e6176, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N10-106.

MAPELLI, L. D. Vivências de mulheres com sofrimento psíquico no período puerperal: interpretações e significados. 108 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Conheça os Benefícios da Amamentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2023/amamentacao/conheca-os-beneficios>. Acesso em: 11 dez. 2025.

MONTESCHIO, L. V. C.; MARCON, S. S.; NAS, E. M. A. *et al.* Retenção de peso pós-parto em mulheres assistidas no serviço público de saúde: estudo de coorte. *Revista Baiana de Enfermagem*, Salvador, v. 35, p. e43026, 2021.

NEPOMUCENO, I. F. C. *et al.* Golden Hour – Benefícios para o binômio mãe-filho e atuação da equipe de enfermagem: uma revisão integrativa de literatura. *Conexão Ciência (Online)*, v. 18, n. 3, p. 89–100, 2023. DOI: 10.24862/cco.v18i3.1630.

NUCCI, M.; NAKANO, A. R.; TEIXEIRA, L. A. Ocitocina sintética e a nutrição do parto: reflexões sobre a síntese e o início do uso da ocitocina em obstetrícia no Brasil. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, 14 nov. 2018. DOI: 10.1590/S0104-59702018000500006.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Aleitamento materno e alimentação complementar. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/aleitamento-materno-e-alimentacao-complementar>. Acesso em: 11 dez. 2025.

PITILIN, E. B. *et al.* Determinantes do nível de prolactina em mulheres no pós-parto imediato. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 25, 2020. DOI: 10.5380/ce.v25i0.71511

SANTOS, E. D. S.; DÍAZ, K. C. M. A importância da assistência de enfermagem no parto humanizado: impactos na experiência da parturiente e nos desfechos materno-infantis. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 11, p. 3964–3977, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16821.

SANTOS, M. V. *et al.* A descontinuidade do cuidado da amamentação na prisão. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 45, p. e20230196, 2024.

SILVA, M. R. *et al.* Desafios do puerpério: visão de mulheres nas mídias sociais. *Enfermagem em Foco*, Brasília, v. 14, p. e202304, 2023. DOI: 10.21675/2357-707X.2023.v14.e-202304.

SOUSA, E. L. C. *et al.* Percepção da equipe multiprofissional na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno na primeira hora em uma maternidade pública no estado do Pará. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 7484–7497, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.1-451.

SOUZA, A. C. N. M. *et al.* Os benefícios da amamentação exclusiva na vida e saúde das crianças e sua genitora. V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar; III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar; II Feira de Empreendedorismo da Unifimes, 2021.