

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A LACTANTE



Iana Carvalho

SOBRE A AUTORA

Iana Carvalho é Médica de Família e Homeopata, graduada em 2011 pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

OBJETIVO DESTE MATERIAL

O cuidado com a saúde começa muito antes da instalação das doenças. Quando focamos na prevenção, atitudes simples podem evitar enfermidades, internações e despesas desnecessárias com tratamentos, além do sofrimento inerente. O conhecimento sobre o ser, levando em conta seus aspectos físicos, mentais e espirituais, contribui para que façamos melhores escolhas que refletirão na nossa e na saúde de quem amamos.

ÍNDICE

Introdução

05

Benefícios do aleitamento
materno no curto prazo no
organismo materno

06

Benefícios do aleitamento
materno no longo prazo no
organismo materno

08

Referências bibliográficas

11

INTRODUÇÃO

Atualmente, as informações a respeito dos benefícios do aleitamento materno para os bebês estão bastante difundidas. Elas são transmitidas durante as consultas de pré-natal, são reforçadas pela equipe de saúde que acompanha a puérpera no pós-parto, estão descritas no caderno de saúde da criança, além de serem veiculadas durante as campanhas de incentivo ao aleitamento materno. Porém, os benefícios que a amamentação confere às mães não são tão divulgados. E são muitos! Amamentar não é somente doar tempo, nutrientes e horas de sono. É um momento especial, que auxilia na criação de um dos maiores vínculos de amor que podem existir entre dois seres. Neste material, conheceremos como o aleitamento interfere no corpo e mente maternos.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO NO CURTO PRAZO NO ORGANISMO MATERNO

1. REDUÇÃO DO TEMPO DE SANGRAMENTO VAGINAL APÓS O PARTO

A involução do útero, sob efeito da ocitocina, favorece a redução da intensidade e do tempo de sangramento, reduzindo o risco de anemia.

2. RETORNO ADEQUADO DO TAMANHO DO ÚTERO AOS PARÂMETROS ANTERIORES À GESTAÇÃO

A sucção precoce do mamilo pelo bebê é responsável pela produção de ocitocina, hormônio que estimula a contração do útero.

3. AMPLIAÇÃO DO TEMPO ENTRE GESTAÇÕES



O aleitamento materno exclusivo, ofertado no mínimo 8 vezes ao dia nos primeiros 6 meses, mostrou inibir os hormônios responsáveis pela fertilidade em até 96% das vezes, contribuindo para ampliar o tempo entre uma gestação e a seguinte.

4. PERDA DE PESO

O ato de amamentar está associado a perda de calorias, que contribuirão para uma redução do peso mais rápida nos meses seguintes ao parto.

5. REDUÇÃO DO RISCO DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO

A ocitocina, hormônio produzido durante o aleitamento, estimula a interação afetiva entre a mãe e seu bebê através da troca de olhares, vocalização e carícias, contribuindo para o bem estar materno

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO NO CURTO PRAZO NO ORGANISMO MATERNO

a despeito do cansaço e alterações no sono e interferindo diretamente na redução do risco de instalação de quadros depressivos. A interrupção precoce do aleitamento elimina este benefício.

6. REDUÇÃO DO RISCO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

O ato de amamentar está ligado à redução dos níveis de cortisol, hormônio presente em situações de estresse e ansiedade.

A lactante terá maior controle sobre suas funções psíquicas e ambos se beneficiarão do aprofundamento dos laços de amor que a amamentação propicia.



7. VÍNCULO MÃE-BEBÊ

Há um maior apego em relação ao bebê em mães que amamentam e uma tendência a classificá-los como menos irritáveis durante este momento. Isso representa um tempo de contato físico e vocalizações entre mãe e seu bebê significativamente maior, o que ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas depressivos.

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO NO LONGO PRAZO NO ORGANISMO MATERNO

1. ENDOMETRIOSE

A endometriose é uma doença que acomete até 10% das mulheres em idade reprodutiva e se caracteriza pelo encontro de tecido endometrial em regiões fora do útero. Está relacionada à dor pélvica que se intensifica durante a menstruação, sangramento menstrual intenso e infertilidade nos quadros mais graves. O aleitamento materno instituído por pelo menos 36 meses contribui para redução de 40% no risco de desenvolver a doença.

2. CÂNCER DE MAMA

Quanto maior o tempo dedicado ao aleitamento materno, menor o risco de desenvolver câncer de mama sendo que, para cada ano de amamentação, há redução de 4% do risco de sua instalação.

3. CÂNCER DE ENDOMÉTRIO

O endométrio é o tecido que reveste o útero internamente. O aleitamento reduz o risco de câncer neste local.



4. CÂNCER DE OVÁRIO

Há duas relações já estabelecidas entre câncer de ovário e aleitamento: redução do risco de desenvolver este tipo de câncer e aumento da expectativa de vida nas mulheres que receberam este diagnóstico, porém se dedicaram ao aleitamento.

5. DIABETES

O risco de desenvolvimento do diabetes entre mulheres que nunca amamentaram é 50% maior comparado às que amamentaram, mesmo que por curtos períodos.

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO NO LONGO PRAZO NO ORGANISMO MATERNO

6. OBESIDADE

As taxas de obesidade tendem a ser menores entre as mulheres que amamentaram, o que contribui para evitar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e hipertensão arterial.

7. OSTEOPOROSE

A densidade mineral óssea das mulheres que amamentaram é maior que as que não amamentaram, reduzindo o risco de osteoporose no primeiro grupo no período da senescência.



8. DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Há redução de 28% no risco de desenvolver doenças vasculares (obstrução nos vasos do cérebro e do coração) em mulheres que amamentaram por 7 a 12 meses após o primeiro filho. A ocitocina, produzida em vigência do aleitamento, está associada a redução na pressão arterial, efeitos antidiabéticos e antioxidantes, além de inibir inflamação e reduzir massa gorda.

9. SÍNDROME METABÓLICA

É um conjunto de achados caracterizados por aumento da circunferência abdominal, hipertensão arterial, diabetes e alterações nos níveis de colesterol. Há uma redução de 12% no risco de desenvolver a síndrome a cada ano dedicado ao aleitamento.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO NO LONGO PRAZO NO ORGANISMO MATERNO

10. DESEMPENHO COGNITIVO

A melhor performance cognitiva (aprendizagem, funcionamento executivo, velocidade de processamento) está associada à amamentação, contribuindo para a redução do risco de desenvolver a doença de Alzheimer, um tipo de demência que determina perda progressiva da função mental, do pensamento, da memória, do juízo crítico e da capacidade de aprendizado.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Del Ciampo, Del Ciampo. Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2018;40:354-359. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0038-1657766>

Tschiderer L, Seekircher L, et al. Breastfeeding Is Associated With a Reduced Maternal Cardiovascular Risk: Systematic Review and Meta-Analysis Involving Data From 8 Studies and 1 192 700 Parous Women. *J Am Heart Assoc*. 2022. DOI: 10.1161/JAHA.121.022746

Tucker Z, O'Malley C (September 15, 2022) Mental Health Benefits of Breastfeeding: A Literature Review. *Cureus* 14(9): e29199. DOI: 10.7759/cureus.29199

Fox M, Siddarth P, Oughli HA, et al. Women who breastfeed exhibit cognitive benefits after age 50. *Evolution, Medicine, and Public Health*, Volume 9, Issue 1, 2021, Pages 322-331. DOI <https://doi.org/10.1093/emph/eoab027>

v. 1 - jun 2024



Dra. Iana Pires do Amaral Carvalho
MÉDICA DE FAMÍLIA E HOMEOPATA
CRM-SC 20116 | RQE 14562/25334

ianacarvalho.com.br

[@ianacarvalhomed](https://www.instagram.com/ianacarvalhomed)

contato@ianacarvalho.com.br