

## A importância do aleitamento materno em 5 benefícios

O aleitamento materno é essencial porque traz benefícios para o bebê, mãe, sociedade e planeta. Entenda melhor!



Nutrição e saúde na infância

• 10 de agosto, 2022

O aleitamento materno, tanto no Brasil (Ministério da Saúde/Sociedade Brasileira de Pediatria), quanto no mundo (Organização Mundial da Saúde), é recomendado até os dois anos ou mais. Até os seis meses de vida, a amamentação deve acontecer quando o bebê quiser e ser seu único alimento. <sup>1</sup><sup>2</sup>

Os benefícios do aleitamento materno para o bebê são conhecidos, mas você sabia que também faz bem para a mulher que amamenta, para a sociedade e para o planeta? Confira mais no texto a seguir.

### 1) O leite materno é único e fundamental para a saúde da criança

Com o aleitamento materno exclusivo, não é necessário beber nada além do leite materno, nem mesmo água, pois a criança recebe todos os nutrientes, como proteínas, gorduras, vitaminas e a hidratação necessária através do leite materno. Além de ser o único que contém anticorpos. <sup>1</sup><sup>2</sup><sup>3</sup>

Bebês que são amamentados ficam menos doentes e são mais bem nutridos do que aqueles que ingerem qualquer outro tipo de alimento. É o alimento com maior quantidade de nutrientes e agentes imunológicos que protegem o recém-nascido de infecções como diarreia, pneumonia e inflamação no ouvido. Também pode prevenir algumas doenças futuras como asma, diabetes e obesidade tipo 2. <sup>1</sup><sup>2</sup><sup>3</sup>

O esforço que a criança faz para sugar o leite do peito da mãe é um exercício importante para o desenvolvimento dos músculos da face e da boca e irá ajudar positivamente na respiração, mastigação, para engolir, articulação da fala e no alinhamento dos dentes. <sup>2</sup><sup>4</sup>

Além do desenvolvimento físico, a amamentação também ajuda no desenvolvimento cognitivo e emocional. <sup>2</sup>

### 2) Amamentar promove a saúde da mulher

Amamentar também faz bem para a mãe, podendo aumentar o intervalo entre os partos e ajudar na prevenção de algumas doenças da mulher. Mães que amamentam tem chances reduzidas de desenvolvimento de câncer de mama, de ovário e de endométrio, além de diabetes tipo 2. Quanto mais tempo a mulher amamenta, maiores são os benefícios da amamentação à sua saúde. <sup>2</sup><sup>4</sup>

Pode auxiliar na recuperação do organismo e na redução do peso da mãe no pós-parto. Isso acontece por conta da liberação de ocitocina, que é um hormônio responsável pelas contrações uterinas e faz com que o útero volte ao seu tamanho normal. Em relação ao emagrecimento da mãe, a produção de leite materno tem um grande gasto energético e, portanto, auxilia no processo de perda de peso, aliado a uma alimentação saudável. <sup>1</sup><sup>2</sup>

Também exerce influência na saúde mental da mãe, sendo capaz de reduzir as chances de depressão pós-parto e de aumentar a autoestima e a autoconfiança da mulher neste período delicado de sua vida. <sup>2</sup>

A alimentação da mulher interfere tanto em seu organismo quanto no do bebê, por meio do leite. Durante este tempo a mãe tende a sentir mais fome e sede, sendo necessária uma maior atenção à alimentação e hidratação. <sup>2</sup>

### 3) Amamentar é um vínculo para a vida toda

Durante a amamentação a criança recebe vários estímulos que a ajudam a se desenvolver, como a troca de calor, de cheiros, sons, olhares e toques, estabelecendo seus primeiros vínculos afetivos, principalmente com a mãe. <sup>2</sup><sup>3</sup><sup>5</sup>

A amamentação é um ato de interação profunda entre a mãe e o bebê. É um momento de muita troca que, geralmente, é prazeroso para os dois. Assim, a amamentação aproxima mãe e bebê, fortalecendo o vínculo afetivo entre eles. <sup>2</sup><sup>3</sup><sup>5</sup><sup>6</sup>

### 4) O aleitamento materno traz bem-estar social

Com crianças amamentadas ficam menos doentes, com isso, geram menos gastos para suas famílias e ao sistema de saúde. Sendo também mais prático. <sup>5</sup><sup>7</sup>

Como têm mais chances de ter um melhor desenvolvimento cognitivo, emocional e afetivo, resultam em adultos com melhor capacidade de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento do país. <sup>5</sup>

### 5) Faz bem para o planeta

A amamentação contribui para a sustentabilidade ambiental e a segurança alimentar e nutricional. O leite materno é um alimento natural, produzido e fornecido sem poluição e sem prejuízos diretos aos recursos naturais. <sup>5</sup>

Agosto Dourado – mês do aleitamento materno

O mês do Aleitamento Materno foi instituído no Brasil pela Lei nº 13.435/2017 e é uma iniciativa criada pela WABA a partir do documento “Declaração de Innocenti” e da OMS/UNICEF. <sup>8</sup><sup>9</sup><sup>10</sup>

O Agosto Dourado acontece todos os anos para incentivar o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida, e até os dois anos. Durante o mês acontecem ações para conscientizar sobre a importância do aleitamento materno com foco na sobrevivência, proteção e desenvolvimento da criança. <sup>8</sup>

O aleitamento materno é um dos melhores investimentos para salvar vidas infantis e melhorar a saúde, o desenvolvimento social e econômico e é um dos dez temas para nutrir o futuro. <sup>8</sup><sup>9</sup>

---

## Referência Bibliográfica

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. [internet] – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p: Il. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](https://www.svb.org.br/images/guia_da_crianca_2019.pdf) . Acesso em: 02 nov. 2022.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Eu quero me alimentar melhor. Leite Materno: o primeiro contato do bebê com a comida de verdade. Ago, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/leite-materno-o-primeiro-contato-do-bebe-com-a-comida-de-verdade> . Acesso em: 27 jul. 2022.
3. SOUSA, Francisco Lucas Leandro de; et. al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém-nascido. Research, Society and Development, v. 10, n. 2, p. 1 – 8, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11208> . Acesso em: 28 jul. 2022.
4. BRASIL. Unicef. Aleitamento materno. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno> . Acesso em: 27 jul. 2022.

5. BRASIL. Ministério da Saúde. Eu quero me alimentar melhor. 6 bons motivos para amamentar o bebê. Jan, 2019. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/6-bons-motivos-para-amamentar-o-bebe> . Acesso em 27 jul. 2022.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Eu quero me alimentar melhor. Aleitamento materno beneficia mãe e bebê. Ago, 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/aleitamento-ate-os-dois-anos-ou-mais-traz-muitos-beneficios-a-mae-e-ao-bebe> . Acesso em: 27 jul. 2022.
7. MARQUES, Emanuele Souza; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; PRIORE, Silvia Eloiza Priore. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 5, p. 2461-2468, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Trz3GfpjZvBfGT3BfFygs4v/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em 27 jul. 2022.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Mês do Aleitamento Materno no Brasil e Semana Mundial da Amamentação. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/mes-do-aleitamento-materno-no-brasil-e-semana-mundial-da-amamentacao/> . Acesso em 03 jul. 2022
9. WABA - World Alliance for Breastfeeding Action. Ten Links for Nurturing the Future. Disponível em: <https://waba.org.my/resources/tenlinks.htm>
10. BRASIL, Lei nº 13.435, de 12 de abril de 2017. Institui o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno. Brasília, 12 abr. 2017. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/449295009/lei-13435-17>