

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DO BINÔMIO MÃE/FILHO

Bianca Rolim da Silva¹
Ocilma Barros de Quental²
Macerlane de Lira Silva³
Anne Caroline de Souza⁴
Patrícia Alexandre Camelo⁵

RESUMO: **Introdução:** O aleitamento materno promove a saúde do binômio mãe/filho, fornecendo nutrientes essenciais para o bebê, fortalecendo o sistema imunológico e protegendo contra doenças como diarreia e pneumonia. Também beneficia a mãe ao reduzir hemorragias pós-parto, o risco de câncer de mama e de ovário, além de fortalecer o vínculo mãe-bebê. No Brasil, as taxas de aleitamento exclusivo têm apresentado avanços significativos, mas ainda estão abaixo das metas da OMS. Dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019) indicam que, até 2025, pelo menos 50% das crianças nessa faixa etária sejam amamentadas exclusivamente até os seis meses de vida, com complementação até os dois anos ou mais. Campanhas, como as realizadas pelo Ministério da Saúde, visam incentivar a prática do aleitamento materno, promovendo a saúde e oferecendo apoio às mães que amamentam.

Objetivo: Identificar os principais benefícios do aleitamento materno para a saúde do binômio mãe/bebê. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que visa aprofundar o tema investigado, respondendo à questão: De que forma a AM contribui para a saúde do binômio mãe/filho no pós parto? Os dados serão coletados nas bases SciELO, BVS e LILACS entre outubro e novembro do ano corrente, incluindo artigos publicados entre 2020 a 2025, em português e inglês, gratuitos. As informações serão analisadas e apresentadas em quadros, e discutido a luz da literatura pertinente, dado o caráter da revisão integrativa. **Resultados:** Foram incluídos sete estudos, que evidenciaram os benefícios nutricionais, imunológicos, psicológicos e sociais do aleitamento materno. Dentre eles, destacaram-se a redução de infecções respiratórias e gastrointestinais, a menor prevalência de doenças crônicas e o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê. Para a mulher, e mãe, observou-se a redução do risco de hemorragia pós-parto, câncer de mama e ovário, além de benefícios metabólicos e emocionais. **Conclusão:** O aleitamento materno deve ser entendido não apenas como uma escolha individual, mas como uma estratégia de saúde pública essencial para o desenvolvimento integral do ser humano e para o bem-estar social. A promoção, proteção e apoio à amamentação representam, portanto, pilares indispensáveis de políticas de saúde materno-infantil.

4076

Descritores: Aleitamento materno. Benefícios. Saúde materna. Lactente.

¹Discente do Centro universitário, Santa Maria (UNIFSM).

²Orientadora Docente do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM)

³Coorientador Docente do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM)

⁴Coorientador Docente do Centro Universitário Santa Maria. (UNIFSM)

⁵Técnica de enfermagem _itec/Sousa Discente do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM).

ABSTRACT: **Introduction:** Breastfeeding plays a fundamental role in promoting the health of both mother and child, providing essential nutrients, strengthening the infant's immune system and protecting against diseases such as diarrhea and pneumonia. It also benefits maternal health by reducing postpartum hemorrhage and decreasing the risk of breast and ovarian cancer, while fostering mother-infant bonding. In Brazil, despite progress, exclusive breastfeeding rates remain below the World Health Organization targets. According to the National Survey on Infant Feeding and Nutrition (ENANI-2019), by 2025 at least 50% of infants should be exclusively breastfed for the first six months, with continued breastfeeding up to two years or beyond. Public health campaigns developed by the Ministry of Health aim to encourage breastfeeding practices by offering support and promoting maternal well-being. **Objective:** To identify the main benefits of breastfeeding for the health of mothers and infants. **Methodology:** This is an integrative literature review developed to answer the guiding question: How does breastfeeding contribute to maternal and infant health in the postpartum period? Data were collected from the SciELO, BVS, and LILACS databases between October and November of the current year, including free-access articles published in Portuguese and English from 2020 to 2025. The evidence was organized in summary tables and analyzed in light of relevant literature. **Results:** Seven studies were included, demonstrating the nutritional, immunological, psychological and social benefits of breastfeeding. Among the most relevant findings were reductions in respiratory and gastrointestinal infections, lower prevalence of chronic diseases and the strengthening of the mother-infant bond. For women, benefits included decreased risk of postpartum hemorrhage, breast and ovarian cancer, as well as metabolic and emotional advantages. **Conclusion:** Breastfeeding should be understood not only as an individual choice but as an essential public health strategy for human development and social well-being. Promoting, protecting and supporting breastfeeding are crucial components of maternal and child health policies.

4077

Descriptors: Breastfeeding. Benefits. Maternal health. Infant.

I INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é uma prática milenar que exerce papel essencial na promoção da saúde e do bem-estar do binômio mãe-filho. Muito além de um simples ato de alimentação, a amamentação oferece benefícios amplos, abrangendo aspectos nutricionais, imunológicos, emocionais e psicossociais. O leite materno fornece todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebê, além de ser rico em anticorpos, células de defesa e fatores bioativos que fortalecem o sistema imunológico, protegendo contra infecções e diversas doenças (MORAIS et al., 2020).

A amamentação vai além da nutrição, sendo indispensável para o desenvolvimento integral do bebê. Além de garantir uma alimentação completa, transfere anticorpos da mãe para o filho, ofertando proteção imunológica adicional e protegendo contra doenças como asma, dermatite atópica, diarreia, infecções respiratórias, otites, enterocolite necrosante, leucemia, vômitos e até a síndrome da morte súbita do Adicionalmente, estudos indicam que a

amamentação contribui para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes tipo 1 e obesidade. O contato pele a pele, especialmente logo após o parto, favorece maiores índices de amamentação nos primeiros meses e fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, proporcionando à criança uma sensação de segurança, conforto e bem-estar aspectos essenciais para seu desenvolvimento emocional, social e cognitivo (SOUSA et al., 2021).

As mães também são significativamente beneficiadas pela prática do aleitamento. A amamentação auxilia na recuperação pós-parto, acelerando a contração uterina, reduzindo o risco de hemorragias, anemia, infecções urinárias e depressão pós-parto. Além disso, o processo de produção de leite exige um gasto energético considerável, contribuindo para a perda de peso no pós-parto. Os benefícios à saúde da mulher se estendem ao longo dos anos e estão diretamente relacionados à duração da amamentação. Mulheres que amamentaram os filhos, mesmo que muitas décadas atrás, ainda demonstram riscos menores de desenvolver certas doenças na terceira idade. Quanto mais tempo a mulher amamenta, maior a proteção, incluindo câncer de mama e de ovário, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial (CAMPOS; GOUVEIA; STRADA; MORAES, 2020).

Apesar dos avanços, o Brasil ainda apresenta índices abaixo dos parâmetros ideais de aleitamento materno. Dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019) indicam que, naquele ano, 45,8% das crianças menores de seis meses estavam em aleitamento materno exclusivo, um progresso significativo frente aos 3% registrados em 1986. No entanto, a meta da Organização Mundial da Saúde (OMS) é atingir 50% até 2025 e 70% até 2030. Campanhas nacionais incentivam o aleitamento exclusivo até seis meses e sua continuidade até dois anos ou mais, promovendo a saúde, o desenvolvimento e a imunidade do bebê, além de fortalecer o vínculo entre mãe e filho e reduzir índices de mortalidade infantil. (BRASIL, 2021).

4078

Diante disso, surgiu a seguinte questão norteadora: De que forma o aleitamento materno contribui para a saúde do binômio mãe-filho no pós-parto? Entender esses impactos positivos é essencial para promover práticas que valorizem e incentivem o aleitamento materno, trazendo vantagens tanto para as mães quanto para seus bebês.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão integrativa da literatura, com o intuito de analisar os benefícios do aleitamento materno para a saúde do

binômio mãe e filho. A condução da revisão integrativa seguiu as seguintes etapas: (1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; (2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, bem como a amostragem ou busca na literatura; (3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e categorização dos estudos; (4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; (5) interpretação dos resultados; e (6) apresentação da revisão ou síntese do conhecimento.

Foram utilizados artigos científicos, legislações e documentos oficiais relacionados à temática. A busca das produções científicas será realizada nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores empregados para a pesquisa foram: “Aleitamento materno” “Benefícios”, “Saúde materna”, combinados com o operador booleano AND. Incluiu-se artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, de acesso gratuito e que abordassem diretamente os efeitos do aleitamento materno sobre a saúde do binômio mãe-filho. Excluíram-se estudos duplicados, trabalhos de opinião e publicações sem texto completo.

Identificaram-se 54 estudos, dos quais 22 foram excluídos por duplicidade, 18 por não se enquadarem na temática e 7 por indisponibilidade do texto completo, restando 7 artigos que compuseram a amostra final. O processo completo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se representado no fluxograma PRISMA, apresentado na Figura 1, a qual sintetiza de forma visual e objetiva todas as etapas de seleção.

A análise de dados desta revisão integrativa foi realizada de forma sistemática, com o objetivo de não apenas descrever os resultados encontrados nos estudos analisados, mas também interpretar criticamente suas evidências, levando em conta a consistência metodológica, a relevância científica e a aplicabilidade clínica. Após a seleção final dos artigos, cada estudo foi avaliado de maneira independente, de acordo com um protocolo previamente definido que incluía: identificação do delineamento metodológico, clareza dos objetivos, rigor na descrição dos procedimentos, instrumentos de coleta empregados, critérios de seleção da amostra, métodos estatísticos (quando aplicáveis) e principais resultados reportados. Essa leitura inicial possibilitou a identificação de possíveis vieses e limitações, assegurando uma interpretação mais precisa dos resultados posteriormente.

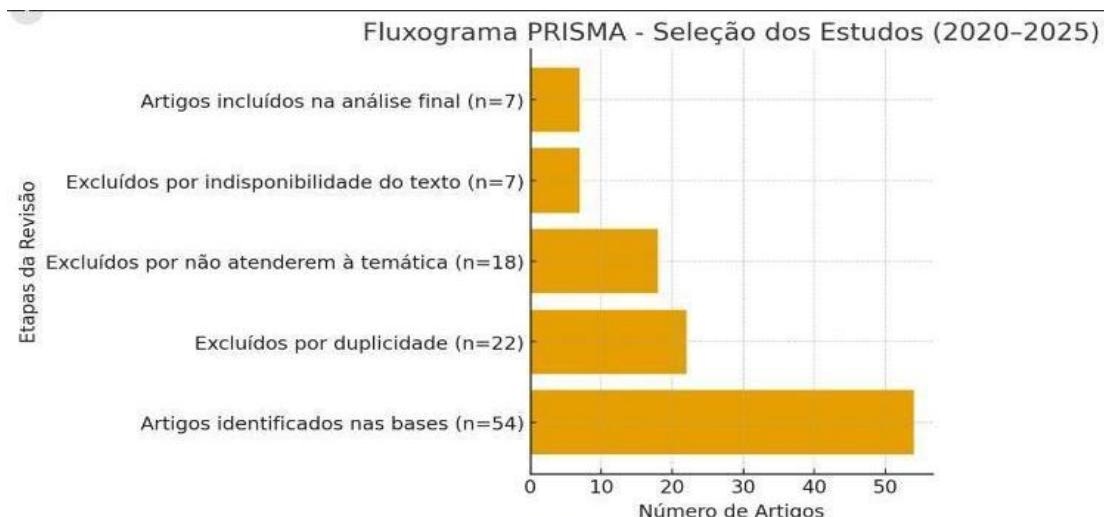
Após a seleção final dos artigos, os estudos elegíveis foram organizados em uma tabela de extração padronizada, elaborada especificamente para esta revisão sistemática. A tabela foi utilizada como instrumento central de sistematização das informações, permitindo uma visualização clara, comparativa e estruturada dos dados provenientes das diferentes pesquisas incluídas. Para cada estudo registrou-se: autor(es), ano de publicação, título, objetivo principal e principais resultados apresentados pelos autores. Essa organização teve como finalidade assegurar consistência e transparência no processo de síntese das evidências, além de facilitar a identificação de padrões, divergências e lacunas metodológicas entre os estudos analisados.

A fase interpretativa incluiu uma leitura detalhada e a comparação dos dados coletados, concentrando-se na robustez das evidências fornecidas por cada pesquisa. Levou-se em conta a solidez metodológica do delineamento utilizado, a transparência com que os resultados eram respaldados pelos dados obtidos e a pertinência das conclusões expostas. Essa análise crítica possibilitou a identificação dos benefícios que apresentavam um respaldo mais sólido — aqueles que foram observados de maneira consistente e reiterada em estudos de alta qualidade metodológica — e quais achados necessitavam de mais investigação. Ademais, procurou-se entender essas evidências considerando o contexto clínico e epidemiológico atual, analisando sua aplicabilidade e o possível impacto sobre as práticas de saúde e diretrizes existentes. Em conclusão, a combinação da análise temática com a avaliação metodológica resultou em uma síntese interpretativa final que proporciona uma perspectiva

4080

Figura 1. Fluxograma PRISMA representando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos selecionados para revisão integrativa. Brasil, 2025.

3 RESULTADO



nº	Autores/ano	Título	Objetivo	Resultados
1	MORAIS et al. (2020)	Benefícios do aleitamento materno para o recém-nascido e puérpera	Analisar benefícios imunológicos e fisiológicos	Redução de infecções neonatais e melhor recuperação uterina.
2	SOUSA et al. (2021)	Benefícios do aleitamento materno: revisão de literatura	Identificar os principais benefícios para mãe e bebê	Aleitamento promove vínculo afetivo e proteção contra doenças infecciosas.
3	CAMPOS et al. (2020)	Contato pele a pele e aleitamento materno de recém-nascidos	Avaliar o impacto do contato pele a pele na amamentação	Contato imediato favorece adesão ao aleitamento e vínculo emocional.
4	Os benefícios do aleitamento materno para a saúde coletiva	Os benefícios do aleitamento materno para a saúde coletiva	Analizar efeitos do AM sobre a saúde materno-infantil no Brasil	Melhora indicadores de saúde pública e reduz morbimortalidade infantil.
5	SILVA et al. (2021)	A importância do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil	Relacionar o AM ao desenvolvimento cognitivo	Crianças amamentadas apresentam melhor desempenho neurológico.
6	SOUSA et al. (2021)	Benefícios do AM para mulher e recém-nascido	Revisar vantagens clínicas do AM	Menor incidência de câncer de mama e depressão pós-parto.
7	BRASIL (2021)	ENANI-2019: Indicadores de aleitamento materno	Avaliar evolução das taxas de amamentação	Crescimento de 3% (1986) para 45,8% (2019) de AM exclusivo até 6 meses.

Os resultados confirmam que o aleitamento materno é uma prática determinante para a saúde e a qualidade de vida de mães e filhos, repercutindo positivamente na saúde pública e na economia do sistema de saúde.

4 DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa corroboram a literatura nacional e internacional a respeito da relevância do aleitamento materno na redução da mortalidade infantil e na prevenção de doenças. O leite humano é um fluido biológico complexo, adaptado às necessidades evolutivas da espécie humana. Ele contém imunoglobulinas, citocinas, hormônios, enzimas e ácidos graxos essenciais que são fundamentais para a imunidade e o desenvolvimento neurológico do bebê (MORAIS et al., 2020).

Sousa et al. (2021) enfatizam que o contato imediato pele a pele entre mãe e filho é essencial para o início precoce da amamentação e para o desenvolvimento do vínculo afetivo. Além disso, o contato oferece estímulos sensoriais e emocionais que favorecem o desenvolvimento cognitivo e comportamental da criança.

No que diz respeito à saúde materna, Campos et al. (2020) e Sousa et al. (2021) apontam que a amamentação auxilia na regulação hormonal, promovendo a liberação de ocitocina e prolactina, hormônios que desempenham um papel na contração uterina e produção de leite. Esse processos fisiológicos contribuem para reduzir hemorragias pós-parto e auxiliam na recuperação física da mulher. A amamentação está associada à diminuição da ocorrência de câncer de mama e ovário a longo prazo, além de proporcionar vantagens metabólicas, como redução do risco de diabetes tipo 2 e hipertensão.

A pesquisa de Maciel et al. (2024) mostra, sob uma perspectiva social, que o aleitamento materno é uma intervenção de baixo custo, mas com um grande impacto na saúde pública, reduzindo internações hospitalares, infecções e gastos com fórmulas artificiais. Esses benefícios afetam diretamente a melhoria da qualidade de vida das famílias e a sustentabilidade do sistema de saúde. A análise conjunta dos estudos confirma que, embora as evidências sejam amplamente aceitas, ainda há desafios para a adesão ao aleitamento, principalmente devido a barreiras culturais, falta de informação e insuficiência de apoio institucional. Portanto, é fundamental adotar políticas públicas que garantam o acompanhamento antes e depois do parto, licença-maternidade adequada e apoio às mães que amamentam, a fim de fortalecer a prática da amamentação.

Limitações do Estudo

As principais limitações desta revisão estão relacionadas à restrição temporal (2020–2025), à utilização de apenas três bases de dados e à inclusão de publicações em português, o que pode restringir a abrangência dos resultados. Ademais, a falta de uma meta-análise quantitativa limita a generalização das conclusões.

5 CONCLUSÃO

A amamentação é fundamental para a saúde humana, com efeitos que vão além da nutrição e abrangem os aspectos imunológicos, psicológicos, sociais e econômicos. A literatura mostra de maneira consistente que a amamentação fortalece a relação entre mãe e filho, diminui a incidência de doenças evitáveis e favorece o desenvolvimento integral da criança.

Portanto, é essencial que os profissionais de saúde e as instituições públicas ofereçam às famílias um suporte contínuo e de qualidade. Promover o aleitamento materno exclusivo até os seis meses e sua continuidade até os dois anos ou mais é fundamental para alcançar objetivos globais de saúde, reduzir a mortalidade infantil e diminuir os custos com assistência, fazendo do aleitamento uma prática sustentável e estratégica para os sistemas de saúde.

4083

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde; Universidade Federal do Rio de Janeiro. *Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019): resultados preliminares – indicadores de aleitamento materno no Brasil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enani>. Acesso em: 22 maio 2025.

CAMPOS, Paola Melo; GOUVEIA, Helga Geremias; STRADA, Juliana Karine Rodrigues; MORAES, Bruna Alibio. Contato pele a pele e aleitamento materno de recém-nascidos em um hospital universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 41, esp., e20190288, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190288>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rge/article/view/99728/55814>. Acesso em: 22 maio 2025.

MACIEL, Geovanna Araújo et al. Os benefícios do aleitamento materno para a saúde do lactente, da mãe e o impacto que isso tem na saúde coletiva no Brasil. *International Seven Journal of Multidisciplinary*, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 1–17, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56238/isevmjv3n2-002>. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/isevmjv3n2-002>. Acesso em: 22 abr. 2025.

MORAIS, Andréia Cristiane de; REGO, Sarah Oliveira; SANTOS, Mariana Cristina dos; LOPES, Juliana Machado Rocha. Benefícios do aleitamento materno para o recém-nascido e puérpera: revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Recife, v. 12, n. 5, p. e4789, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e4789.2020>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4789>. Acesso em: 22 maio 2025.

SILVA, N. A.; SANTOS, A. A.; JESUS, C. S.; FERREIRA, A. C. S. A importância do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. *Revista Nursing*, São Paulo, v. 24, n. 279, p. 7479-7483, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i279p7479-7483>. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3270>. Acesso em: 21 abr. 2025.

SOUSA, Andressa Marques de; FARIAS, Débora Cristina Almeida; PEREIRA, Priscila de Souza; OLIVEIRA, Tatiane Cristina de. Benefícios do aleitamento materno: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Recife, v. 13, n. 4, p. e10118, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e10118.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10118>. Acesso em: 22 maio 2025.

SOUSA, F. L. L. et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém-nascido. *Research, Society and Development*, Itabira, v. 10, n. 2, e12710211208, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.11208>. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/11208>. Acesso em: 22 maio 2025.

VICTORA, C. G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, Londres, v. 387, n. 10017, p. 475-490, 2016. DOI: [10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7). 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: 14 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO); UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). *Global breastfeeding scorecard 2023: rates of breastfeeding increase around the world through improved protection and support*. Genebra: WHO, 2023. Publicação n.º WHO/HEP/NFS/23.17. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-NFS-23.17>. Acesso em: 14 nov. 2025.