



ALEITAMENTO MATERNO: IMPORTÂNCIA, DESAFIOS E AÇÕES MULTIDISCIPLINARES PARA O SUCESSO DA AMAMENTAÇÃO

SORAIA SILVA DE SOUZA

Mestre no Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde. UFMT. Cuiabá, MT.

Soraia.enfa.souza@gmail.com

ANNA RAMOS MILANEZ

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Enfermagem. UFSC. Florianópolis, SC.

annamilanez3@gmail.com

EVANGELIA KOTZIAS ATHERINO DOS SANTOS

Doutora no Programa de Pós-graduação em Enfermagem. UFSC. Florianópolis, SC.

evangelia.ufsc@gmail.com

MARLI TEREZINHA STEIN BACKES

Doutora no Programa de Pós-graduação em Enfermagem. UFSC. Florianópolis, SC

marlibacker@ufsc.br

INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é amplamente reconhecido como a forma mais adequada de alimentação infantil, promovendo inúmeros benefícios à saúde do recém-nascido, da mãe e da sociedade como um todo. Conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), o leite materno deve ser ofertado de forma exclusiva até o sexto mês de vida, e de maneira complementar até os dois anos ou mais (OMS & UNICEF, 2020). Essa recomendação baseia-se em evidências robustas que comprovam os efeitos positivos da amamentação na redução da mortalidade infantil, na prevenção de doenças infecciosas e crônicas, no desenvolvimento neuropsicomotor da criança e na recuperação pós-parto da mãe (Brasil, 2021).

O leite humano possui composição bioquímica única, adaptando-se ao longo do tempo e das mamadas às necessidades específicas do lactente. Além de fornecer nutrientes essenciais — proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais —, o leite materno contém anticorpos, hormônios e enzimas que oferecem proteção imunológica ativa ao bebê. Ao mesmo tempo, a amamentação contribui para o vínculo afetivo entre mãe e filho, para o desenvolvimento adequado da musculatura orofacial e para a maturação do sistema digestivo (Brasil, 2022).

Entretanto, a amamentação, embora seja um processo fisiológico, pode ser desafiadora. Muitas mães enfrentam dificuldades técnicas, emocionais e sociais que comprometem a continuidade da prática. O apoio profissional qualificado e a orientação precoce, iniciadas ainda



no pré-natal, são fundamentais para garantir o sucesso da amamentação (University of South Carolina, 2021). Nesse contexto, o Plano de Amamentação surge como estratégia preventiva e educativa que empodera a mulher e a prepara para os desafios do pós-parto (Associação Brasileira de Aleitamento Materno [ABA], 2020).

Este trabalho objetiva refletir, com base em revisão teórica, sobre a importância do aleitamento materno e destacar a atuação da equipe de saúde na educação, prevenção e manejo de dificuldades relacionadas à amamentação.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, baseado em revisão narrativa da literatura. Foram utilizados artigos científicos, manuais institucionais, diretrizes da OMS, publicações do Ministério da Saúde e materiais técnicos atualizados até o ano de 2024. A seleção das fontes foi realizada por meio das bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores: "aleitamento materno", "amamentação", "plano de amamentação", "pré-natal" e "apoio emocional".

Critérios de inclusão foram: publicações em português ou inglês, com acesso gratuito e publicadas entre 2015 e 2024. Excluíram-se trabalhos com duplicidade, pesquisas com baixa relevância para a prática clínica e estudos voltados exclusivamente à alimentação com fórmulas artificiais. O material foi organizado tematicamente e discutido à luz das recomendações técnicas nacionais e internacionais (Brasil, 2021; OMS & UNICEF, 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Educação no pré-natal: base para o sucesso da amamentação

A consulta de aleitamento materno no pré-natal, preferencialmente a partir da 34ª semana, é uma estratégia de educação em saúde que visa preparar a gestante para amamentar com segurança. Essa consulta deve ser estruturada, acolhedora e centrada na escuta das dúvidas, crenças, mitos e expectativas da mulher (ABA, 2020). O uso de formulários padronizados auxilia na abordagem de temas essenciais como:

- A importância do aleitamento exclusivo nos primeiros seis meses;
- A continuidade do aleitamento até os dois anos ou mais;



- A prática da “Golden Hour” (hora dourada);
- A pega e o posicionamento adequados do bebê;
- A prevenção de complicações como fissuras, ingurgitamento e mastite;
- O afastamento do uso de bicos artificiais (Brasil, 2022).

Além disso, a construção de um Plano de Amamentação individualizado, idealmente com a participação do parceiro, ajuda a fortalecer a autoconfiança da gestante e sua rede de apoio, reduzindo a incidência de dificuldades e o risco de desmame precoce (ABA, 2020).

3.2 Golden Hour: vínculo e estímulo fisiológico

A “Golden Hour” é a primeira hora de vida do recém-nascido, considerada crucial para o início da amamentação. Nessa janela, o bebê apresenta reflexos de sucção ativos, sensibilidade ao olfato e está mais propenso ao contato afetivo (OMS & UNICEF, 2020). O contato pele a pele precoce e a amamentação nesse momento estimulam a liberação de ocitocina, promovem a contração uterina, ajudam a estabilizar a glicemia e a temperatura do bebê, e aumentam as taxas de sucesso na amamentação (Brasil, 2022).

Mesmo em casos de cesariana ou partos com complicações, sempre que possível, o contato deve ser facilitado, com suporte da equipe de saúde.

3.3 Fases do leite materno

O leite humano apresenta diferentes fases em sua composição:

- **Colostro** (0 a 7 dias): Espesso e amarelado, contém alta concentração de imunoglobulinas, proteínas e fatores de crescimento. É produzido em pequenas quantidades e cumpre função imunológica primordial.
- **Leite de transição** (7º ao 15º dia): Volume diário em torno de 500 ml, já com maior quantidade de lactose e gorduras.
- **Leite maduro** (a partir do 15º dia): Apresenta volume entre 700 e 900 ml por dia, possui sabor adocicado e fornece todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento infantil (Brasil, 2021).

• 3.4 Dificuldades frequentes e manejo clínico



- A amamentação pode ser impactada por diversas dificuldades. Entre as mais relatadas estão:
- Fissuras mamilares: Associadas a pega incorreta. O tratamento inclui ajuste técnico, exposição ao sol e aplicação de leite materno nos mamilos;
- Ingurgitamento mamário: Acontece pela retenção de leite; pode causar dor, febre e desconforto. Deve-se estimular a ordenha e o esvaziamento eficaz das mamas;
- Mastite: Inflamação, geralmente infecciosa, que pode evoluir para abscesso. Requer avaliação médica;
- Produção insuficiente de leite: Muitas vezes provocada por estresse, uso de bicos ou mamadas espaçadas. O manejo inclui incentivo à livre demanda, apoio emocional e hidratação adequada (Brasil, 2022; University of South Carolina, 2021).

Estudos apontam que o suporte emocional é tão importante quanto o suporte técnico. Fatores como estresse, insegurança, solidão e sobrecarga interferem diretamente na liberação de ocitocina e prolactina — hormônios fundamentais na produção e ejeção do leite (University of South Carolina, 2021). A presença de uma equipe empática e a criação de ambientes acolhedores fazem grande diferença na jornada da amamentação.

3.5 Benefícios do aleitamento materno

Para o bebê:

- Redução de infecções respiratórias, gastrointestinais, otites e sepse neonatal;
- Melhora da imunidade e redução de alergias;
- Estímulo ao desenvolvimento motor-oral e craniofacial;
- Efeitos positivos na cognição e na função neurológica (Brasil, 2021; OMS & UNICEF, 2020).

Para a mãe:

- Menor sangramento pós-parto e recuperação uterina mais rápida;
- Redução no risco de câncer de mama e ovário;



- Proteção contra diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares;
- Liberação de ocitocina e efeito positivo no humor e vínculo afetivo com o bebê (News-Medical, 2023).

Além disso, a amamentação é economicamente vantajosa, sustentável e ambientalmente correta, não gerando resíduos e reduzindo custos com fórmulas e tratamentos médicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aleitamento materno deve ser compreendido como um direito da mulher e da criança, e como um processo complexo que exige apoio contínuo, educação prévia e ambiente favorável. Investir em ações preventivas, como o Plano de Amamentação e a consulta pré-natal voltada para a amamentação, é uma forma eficaz de empoderar a mulher e reduzir intercorrências (ABA, 2020; Brasil, 2021).

A atuação da equipe multiprofissional é essencial para garantir a qualidade das informações repassadas, identificar precocemente sinais de dificuldades e acolher emocionalmente a puérpera. O sucesso da amamentação não depende apenas da vontade da mãe, mas também do suporte técnico, emocional e institucional que ela recebe. Promover a amamentação é investir no futuro da sociedade, pois seus benefícios são duradouros e multidimensionais.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Aleitamento Materno. (2020). *Plano de amamentação: Um guia para profissionais de saúde*. São Paulo: ABA.

Brasil, Ministério da Saúde. (2021). *Amamentação e alimentação complementar saudável*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de <https://www.gov.br/saude>

Brasil, Ministério da Saúde. (2022). *Manual de atenção à saúde do recém-nascido: Guia para os profissionais de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.

News-Medical. (2023). *World Breastfeeding Week: Empowering parents and enabling breastfeeding*. Recuperado em 5 de julho de 2025, de <https://www.news-medical.net/news>



Organização Mundial da Saúde & Fundo das Nações Unidas para a Infância. (2020). *Ten steps to successful breastfeeding*. Genebra: OMS/UNICEF. Recuperado de <https://www.who.int>

University of South Carolina. (2021). *Breastfeeding support and education*. Recuperado de <https://www.sc.edu>

DESCRITORES

Amamentação; Aleitamento materno; Pré-natal; Colostro; Apoio emocional; Golden Hour.