

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

BENEFÍCIOS MULTIFACETADOS DO ALEITAMENTO MATERNO: UMA PERSPECTIVA MATERNO-INFANTIL

Angel De Faveri (contatoangeldefaveri@gmail.com)

Amanda Spiller (amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br)

Introdução: O aleitamento materno no Brasil é amplamente reconhecido como a estratégia alimentar mais eficaz para reduzir a mortalidade infantil e promover crescimento e desenvolvimento adequados. Recomenda-se a amamentação exclusiva até os seis primeiros meses de vida, período em que o lactente deve receber apenas leite materno. Após esse tempo, orienta-se a manutenção da amamentação associada à introdução de alimentos complementares. Este estudo teve como objetivo discutir a relevância do aleitamento materno. **Metodologia:** A pesquisa bibliográfica foi conduzida na base de dados PubMed, abrangendo publicações dos últimos cinco anos. Foram utilizados os descritores “aleitamento materno”, “lactação” e “amamentação exclusiva”. Para análise, selecionaram-se um documento oficial do Ministério da Saúde e um artigo científico pertinente. **Resultados:** Os achados reforçam que o aleitamento materno prolongado, recomendado até os dois anos de idade ou mais, constitui fonte nutricional rica, sustentável e de baixo custo para as famílias. Além de suprir necessidades fisiológicas, exerce efeito protetor contra doenças crônicas, como obesidade, com impacto positivo na infância e em fases posteriores da vida. Para as puérperas, a prática contribui para a redução do risco de hemorragia pós-parto e para menor incidência de neoplasias mamárias, ovarianas e cervicais. Adicionalmente, fortalece o vínculo afetivo

entre mãe e filho, favorecendo a saúde emocional do binômio. Conclusão: O aleitamento materno proporciona benefícios nutricionais, imunológicos, psicológicos e econômicos para mãe e filho. Dessa forma, sua prática deve ser amplamente incentivada por políticas públicas e profissionais de saúde, a fim de reduzir a morbimortalidade infantil e promover qualidade de vida materno-infantil.

Palavras-chave: aleitamento materno; lactação; amamentação exclusiva.