

# MITOS E BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## Eixo temático: Saúde da Mulher e Saúde da Criança

Carolina Silva Delgado<sup>1</sup>, Gabriel Lunardi Aranha<sup>1</sup>, Camila Silva Delgado<sup>2</sup>,  
Nathalia Pereira Vizentin<sup>3</sup>, Cláudia da Silva Lunardi<sup>4</sup>

**Introdução:** O aleitamento materno tem sua importância amplamente conhecida por profissionais da saúde, sendo recomendado de forma exclusiva até os 6 meses de vida. Porém, para que ocorra o aumento da adesão da amamentação de maneira correta, além dos benefícios para mulheres e crianças, ainda existem alguns mitos que devem ser reconhecidos e elucidados à luz da metodologia científica por parte de toda a equipe de saúde da atenção primária. **Objetivos:** Desmitificar, por meio de uma revisão de literatura científica, crenças e verdades sobre o aleitamento materno. **Metodologia:** Revisão de literatura nas principais bases indexadoras de dados (*Medline* e *Scielo*), usando os seguintes descritores: *breastfeeding*, *myth*, *beliefs*, *benefits*, sendo o primeiro descritor diretamente relacionado ao tema. Foram encontrados 11 artigos científicos em inglês do tipo metanálise, com humanos e realizados nos últimos 10 anos, sendo que desses foram selecionados 7 artigos para confecção do trabalho acadêmico. **Resultados:** Foram analisados 2 mitos e 3 benefícios do aleitamento materno, sendo os mitos o leite fraco e insuficiente; e como benefícios o fator de proteção contra o câncer de mama e ovário, diminuição da síndrome da morte súbita do lactente e ganhos gerais para criança. O aleitamento materno, principalmente, quando exclusivo até os 6 meses e continuado até 1 ano de vida, é protetor contra a síndrome da morte súbita do lactente com CR e OR, variando de 0.41 (95% CI: 0.28 – 0.58) e 0.64 (95% CI: 0.51–0.81), respectivamente. O leite materno contém todos os nutrientes necessários e em quantidade adequada para o recém-nascido até os 6 meses de vida, sendo totalmente dispensável qualquer alimento para complementar a alimentação ou hidratação. Estão documentadas diminuições no risco de infecções gastrointestinais (64%), do ouvido médio (23%) e de infecções respiratórias graves, requerendo hospitalização (72%). Estudos reportam diminuição no risco de obesidade (7-24%), bem como ligeiras diminuições na pressão arterial e nos níveis séricos de colesterol, em idade adulta. A lactente também se beneficia, com comprovadas diminuições no risco de câncer da mama (4,3% por cada ano suplementar) e ovário (21%, no mínimo um ano). **Conclusão:** Através das pesquisas científicas, tem-se a clarividência de que os mitos são cientificamente refutados e os benefícios comprovados. Logo, cabe aos profissionais, principalmente os da atenção primária, orientar as lactentes de forma correta para se conseguir uma boa adesão.

## Referências

1. Carvalhaes MABL, Parada CMGL, Costa MP. Fatores associados à situação do aleitamento materno exclusivo em crianças menores de 4 meses, em Botucatu - SP. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2007; 15(1).
2. Hauck FR, Thompson JMD, Tanabe KO, Moon RY, MD, Vennemann MM. Breastfeeding and Reduced Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis. *Pediatrics* 2011; 128(1):1-8.
3. Schmied V, Olley H, Burns E, Duff M, Dennis CL, Dahlen HG. Contradictions and conflict: a meta-ethnographic study of migrant women's experiences of breastfeeding in a new country. *BMC Pregnancy Childbirth* 2012 dec; 12(163):1-15.
4. Kelishadi R, Farajian S. The protective effects of breastfeeding on chronic non-communicable diseases in adulthood: A review of evidence. *Adv Biomed Res* 2014;3:3.

<sup>1</sup> Acadêmico de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - SUPREMA.

<sup>2</sup> Acadêmico de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF.

<sup>3</sup> Nutricionista Residente do Hospital Universitário Pedro Ernesto.

<sup>4</sup> Professora na Pós-Graduação do Instituto CRISPI de Cirurgias Minimamente Invasivas.

Contato: sdelgadocarolina@gmail.com.

5. Figueiredo B, Dias CC, Brandão S, Canário C, Costa RN. Breastfeeding and postpartum depression: state of the art review . *Jornal de Pediatria* 2013; 89:332-8.
6. Brown A, Rance J, Bennett P. Understanding the relationship between breastfeeding and postnatal depression: the role of pain and physical difficulties. *J Adv Nurs* 2016; 72(2):273-82.
7. Aguiar H, Silva AI. Aleitamento materno: A Importância de Intervir. *Acta Med Port* 2011; 24:889-96.