

<b>Título:</b>	BENEFÍCIOS DA LACTAÇÃO PARA A SAÚDE DA MULHER		
<b>Autores:</b>	Emanuely Pereira da Fonseca Juliana Amaral Rockembach Luciane Maria Schmidt Alves Camilo Darsie de Souza		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação

**Introdução:** De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, o aleitamento materno exerce papel fundamental não apenas para a nutrição e o desenvolvimento do recém-nascido, mas também para a saúde da mãe. No período pós-parto, amamentar contribui para uma recuperação mais eficiente do organismo, favorecendo o restabelecimento do corpo e auxiliando na prevenção de diversas doenças, sendo considerada um fator de proteção à saúde da puérpera. **Objetivo:** Investigar, na literatura científica, os principais efeitos benéficos da amamentação para a saúde da puérpera, considerando aspectos fisiológicos, hormonais e emocionais. **Materiais e Métodos:** Foi conduzida uma revisão bibliográfica em bases de dados acadêmicas, incluindo Google Acadêmico, PubMed e periódicos da CAPES. Estabeleceram-se como critérios de inclusão: publicações em português e inglês, no período entre 2012 e 2025, disponíveis na íntegra online. Após triagem inicial, selecionaram-se quatro estudos para análise. **Resultados:** A análise dos textos revelou diversos benefícios do aleitamento para a saúde materna. Entre os mais relevantes, destaca-se a involução uterina acelerada, processo pelo qual o útero retorna ao tamanho habitual após o parto. Esse efeito ocorre pela sucção do recém-nascido, que estimula a liberação de ocitocina, hormônio que além de promover contrações uterinas, reduz significativamente o risco de hemorragias e de anemias no período pós-parto, favorecendo recuperação mais segura. Outro benefício importante é o restabelecimento da composição corporal pré-gestacional. A ocitocina exerce efeito lipolítico, estimulando a queima de gordura e contribuindo para a redução de massa adiposa adquirida na gestação. Esse processo auxilia a mulher a retornar mais rapidamente às suas condições físicas anteriores, impactando positivamente na autoestima e na percepção da imagem corporal. Estudos também demonstram que a amamentação está associada à redução do risco de neoplasias ginecológicas e mamárias, como câncer de mama, de ovário e de endométrio. Esse efeito protetor decorre da queda nos níveis de estrogênio durante a lactação, o que reduz a proliferação celular e, conseqüentemente, a probabilidade de surgimento de mutações genéticas. Essa proteção se intensifica quanto maior for a duração e a frequência do aleitamento ao longo da vida reprodutiva da mulher. Além disso, a prática pode impactar positivamente o metabolismo materno a longo prazo, reduzindo o risco de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, condições muitas vezes associadas ao ganho de peso pós-gestacional. Outro ponto de destaque é o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho, que, embora mais estudado sob a ótica infantil, também traz benefícios emocionais para a puérpera, já que o contato pele a pele aumenta a sensação de bem-estar e reduz a chance de depressão pós-parto. **Conclusão:** Os achados reforçam que a prática da amamentação

proporciona múltiplos benefícios à saúde materna, englobando desde aspectos físicos e efeitos protetores contra doenças graves, como câncer de mama. Além disso, contribui para a melhora da saúde emocional, reduzindo sintomas depressivos e fortalecendo a autoestima da mulher. Assim, é essencial ampliar a divulgação desses benefícios entre profissionais de saúde e gestantes, valorizando não apenas os ganhos para a criança, mas também o impacto positivo e duradouro que a lactação exerce sobre a vida e o bem-estar da mãe.

**Link do Vídeo:**

<https://drive.google.com/file/d/189F1iOqRsXfb7k2LhKuK1SF1P5JFhdFC/view?usp=sharing>