



## BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A MÃE: UMA INFORMAÇÃO NEGLIGENCIADA

Luiza Costa de Miranda  
Jennifer Paloma Dreissig  
Francieli Markoski  
Marília Dornelles Bastos

luizamiranda679@gmail.com

### RESUMO

**INTRODUÇÃO** A amamentação é uma etapa importante na vida da mulher e sua prática é benéfica para mãe e filho. Entretanto, percebe-se que as informações fornecidas durante o pré-natal, consultas de puericultura e campanhas de saúde são direcionadas aos benefícios do aleitamento materno (AM) para o bebê, enquanto a menção dos efeitos da amamentação sobre a saúde materna é, muitas vezes, negligenciada. Existem diversos benefícios maternos tanto a curto como a longo prazo. É possível citar a redução do risco de câncer de mama (CM), ovário e endometrial; bem como diabetes mellitus tipo 2 (DM2), doença cardiovascular, doença de Alzheimer e esclerose múltipla. **OBJETIVO** Conhecer os benefícios do aleitamento materno na saúde das mulheres que amamentam ou já amamentaram. **REVISÃO DE LITERATURA** Trata-se de uma revisão de literatura. Foram pesquisadas em bases de dados Pubmed, Scielo, *UptoDate* e *Springer Link*. Como descritores: “aleitamento materno”, “câncer de mama”, “breast-feeding”, “breast cancer”, “amamentação”, “benefícios do aleitamento materno”, resultando em 14 artigos. Os critérios de inclusão foram: artigos completos em língua portuguesa e inglesa publicados entre 2003 e 2021. Foram excluídos os estudos que não atendessem aos objetivos da revisão. **DISCUSSÃO** É conhecido o benefício da amamentação na redução do CM, pois essa condição induz o amadurecimento das glândulas mamárias, tornando as células mais estáveis, menos suscetíveis ao desenvolvimento de neoplasia. Em função dos hormônios sexuais diminuir durante a amenorreia induzida pela lactação, as mulheres ficam menos expostas à ação desses hormônios. O risco relativo de desenvolver câncer de ovário é estimado a ser reduzido em 2% para cada mês de AM. A supressão de gonadotrofinas, a baixa concentração de estrogênios e a consequente anovulação e amenorreia desencadeadas pelo AM são consideradas fatores de proteção. Além de oferecer menor risco de desenvolvimento de câncer de ovário entre lactantes, o AM também pode aumentar a expectativa de vida de mulheres que já desenvolveram o câncer de endométrio. Cada mês de amamentação tem sido associado a uma redução de 2% no risco relacionado ao câncer endometrial. A lactação está relacionada a uma melhor tolerância à glicose e sensibilidade à insulina. Uma redução de 9% no risco de DM2 foi associada a cada 12 meses de AM, após ajuste dos fatores de risco, incluindo sedentarismo, índice de massa corporal (IMC), tabagismo, uso de álcool, renda, escolaridade, paridade e história familiar. Parece haver alguns benefícios de longo prazo cardioprotetores, ajudando as mulheres no pós-parto a reverter para o estado metabólico não grávido. Esse fato tem despertado o interesse de alguns investigadores no estudo de uma possível associação entre a lactação e alterações vasculares como placa aterosclerótica, espessura da parede e o lúmen arterial. Um estudo mostrou que o risco de desenvolver a doença de Alzheimer era menor entre mulheres idosas que amamentaram, possivelmente

devido aos efeitos hormonais dos estrogênios nos receptores cerebrais e de sensibilidade à insulina desencadeada pelo AM. Sobre a Esclerose Múltipla, mulheres que tiveram filhos nascidos vivos, e amamentaram durante 15 meses apresentaram um risco reduzido de desenvolver a doença em comparação com aquelas que amamentaram de 0 a 4 meses. **CONCLUSÃO** Foi possível concluir que as evidências atuais sugerem muitos benefícios para mães que amamentam e bebês que são amamentados. Apesar dos estudos preconizarem que o AM exclusivo seja mantido durante, pelo menos, os primeiros seis meses de vida do lactente, quanto maior o período da amamentação, maiores serão os benefícios dessa prática. Percebe-se que, a maioria das publicações, não retratam as vantagens para a mãe. Logo, é imprescindível que essas informações sejam mais difundidas na sociedade para incentivar as mulheres a amamentar.

**PALAVRAS-CHAVE:** “aleitamento materno”, “breast-feeding”, “breast cancer”, “benefícios do aleitamento materno”, “amamentação”