LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

ALEITAMENTO MATERNO: MITOS, DIFICULDADES E POTENCIALIDADES DA AMAMENTAÇÃO

BREASTFEEDING: MYTHS, DIFFICULTIES, AND POTENTIALITIES OF BREASTFEEDING

LACTANCIA MATERNA: MITOS, DIFICULTADES Y POTENCIALIDADES DE LA LACTANCIA

https://doi.org/10.56238/levv16n49-035

Data de submissão: 11/05/2025 **Data de publicação:** 11/06/2025

Dorilene das Mercês Martins Ramos
Acadêmica do curso de Enfermagem
Faculdade Santa Luzia
E-mail: 1667@faculdadesantaluzia.edu.br

Jéssica Rayanne Vieira Araújo Sousa
Docente da Faculdade Santa Luzia
Universidade Estadual do Maranhão
E-mail: jessica@faculdadesantaluzia.edu.br
LATTES: http://lattes.cnpq.br/1260426175624297
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6861-7443

RESUMO

O aleitamento materno é essencial para a saúde do bebê e da mãe, mas enfrenta desafios devido a mitos e desinformação. Este estudo analisou os principais fatores que influenciam essa prática, com foco nas dificuldades e crenças equivocadas. A pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, foi realizada entre janeiro e abril de 2025. Os objetivos desta pesquisa incluem identificar os principais mitos relacionados à amamentação, compreender os desafios físicos, emocionais, sociais e culturais enfrentados pelas mães e destacar os benefícios clássicos e atuais do aleitamento materno. A coleta de dados incluiu artigos científicos, livros e documentos de órgãos de saúde, seguindo critérios rigorosos. Após a triagem, 16 publicações foram analisadas. Os resultados indicaram que mitos sobre a insuficiência do leite materno e a introdução precoce de fórmulas artificiais dificultam a amamentação. Destaca-se o papel dos profissionais de saúde na orientação materna, promovendo informações baseadas em evidências. Conclui-se que a disseminação de conhecimento e políticas de incentivo são fundamentais para aumentar as taxas de aleitamento materno e reduzir os impactos da desinformação.

Palavras-chave: Aleitamento materno. Mitos sobre amamentação. Enfermagem. Promoção da saúde.

ABSTRACT

Breastfeeding is essential for the health of both baby and mother, but faces challenges due to myths and misinformation. This study analyzed the main factors that influence this practice, focusing on difficulties and misconceptions. The bibliographic research, using a qualitative approach, was conducted between January and April 2025. The objectives of this research include identifying the main myths related to breastfeeding, understanding the physical, emotional, social, and cultural

challenges faced by mothers, and highlighting the classic and current benefits of breastfeeding. Data collection included scientific articles, books, and documents from health agencies, following strict criteria. After screening, 16 publications were analyzed. The results indicated that myths about insufficient breast milk and the early introduction of artificial formulas hinder breastfeeding. The role of health professionals in maternal guidance, promoting evidence-based information, is highlighted. It was concluded that the dissemination of knowledge and incentive policies are fundamental to increasing breastfeeding rates and reducing the impacts of misinformation.

Keywords: Breastfeeding. Myths about breastfeeding. Nursing. Health promotion.

RESUMEN

La lactancia materna es esencial para la salud del bebé y de la madre, pero se enfrenta a retos debido a los mitos y la desinformación. Este estudio analizó los principales factores que influyen en esta práctica, centrándose en las dificultades y las creencias erróneas. La investigación bibliográfica, de enfoque cualitativo, se llevó a cabo entre enero y abril de 2025. Los objetivos de esta investigación incluyen identificar los principales mitos relacionados con la lactancia materna, comprender los desafíos físicos, emocionales, sociales y culturales que enfrentan las madres y destacar los beneficios clásicos y actuales de la lactancia materna. La recopilación de datos incluyó artículos científicos, libros y documentos de organismos de salud, siguiendo criterios rigurosos. Después de la selección, se analizaron 16 publicaciones. Los resultados indicaron que los mitos sobre la insuficiencia de la leche materna y la introducción temprana de fórmulas artificiales dificultan la lactancia materna. Se destaca el papel de los profesionales de la salud en la orientación materna, promoviendo información basada en la evidencia. Se concluye que la difusión del conocimiento y las políticas de incentivo son fundamentales para aumentar las tasas de lactancia materna y reducir los impactos de la desinformación.

Palabras clave: Lactancia materna. Mitos sobre la lactancia materna. Enfermería. Promoción de la salud.

1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno representa um dos pilares fundamentais para a saúde infantil e materna, sendo amplamente recomendado por órgãos de saúde como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil. A amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida e sua continuidade até dois anos ou mais, aliada à introdução de alimentos complementares adequados, confere uma série de benefícios que incluem a proteção contra infecções, o desenvolvimento adequado do sistema imunológico, a redução do risco de doenças crônicas e o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho. No entanto, apesar das evidências científicas que atestam sua importância, a prática do aleitamento materno ainda enfrenta diversos desafios e barreiras que podem comprometer sua adesão e duração.

Entre os principais fatores que interferem na amamentação, destacam-se os mitos e informações equivocadas que circulam socialmente e, muitas vezes, até mesmo no meio profissional. A crença de que algumas mães não produzem leite suficiente, que determinados alimentos interferem na qualidade do leite ou que a amamentação causa dores insuportáveis pode desestimular a continuidade da prática. Essas concepções errôneas, aliadas a dificuldades físicas como fissuras mamilares, mastite e problemas de pega do bebê, bem como barreiras emocionais e sociais, contribuem para a redução precoce do aleitamento materno.

Além dos benefícios fisiológicos e imunológicos amplamente divulgados, o aleitamento materno também exerce um papel crucial no desenvolvimento emocional do bebê e no fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho. Estudos demonstram que a proximidade física, o contato pele a pele e o olhar durante a amamentação contribuem para a criação de um ambiente seguro e acolhedor, favorecendo o desenvolvimento neurológico e psicológico da criança. Essa interação precoce, rica em estímulos afetivos, é considerada essencial para a construção da confiança e do vínculo inicial, com efeitos positivos duradouros ao longo da vida.

Contudo, é importante reconhecer que a decisão e a capacidade de amamentar não são determinadas apenas por fatores biológicos, mas também estão profundamente relacionadas a aspectos sociais, culturais e estruturais. Mulheres que vivem em contextos de vulnerabilidade, com baixa escolaridade, pouca rede de apoio familiar ou inseridas em ambientes de trabalho sem políticas de amparo à lactação, enfrentam barreiras adicionais que dificultam o exercício pleno da amamentação. Além disso, a pressão estética, a sexualização dos seios e o retorno precoce ao trabalho são fatores que contribuem para o desmame precoce, muitas vezes sem que a mãe tenha conseguido vivenciar plenamente essa experiência.

Nesse sentido, torna-se evidente a necessidade de uma abordagem ampliada e interdisciplinar sobre o aleitamento materno, que ultrapasse os limites da assistência clínica e considere as dimensões sociais e culturais que impactam essa prática. É fundamental que profissionais de saúde, gestores,

educadores e a sociedade civil atuem de forma articulada na promoção de ambientes favoráveis à amamentação. Isso inclui desde a implementação de políticas públicas efetivas até o fortalecimento de campanhas educativas que valorizem o aleitamento como um ato natural, saudável e essencial para a saúde pública. Dessa forma, será possível garantir que mais mulheres se sintam seguras, informadas e apoiadas para amamentar seus filhos com sucesso.

Diante desse cenário, a presente pesquisa propõe-se a investigar de que forma os mitos sobre a amamentação podem influenciar essa prática e quais aspectos podem interferir positiva ou negativamente na adesão ao aleitamento materno. O estudo parte da hipótese de que a disseminação de informações precisas e embasadas cientificamente, juntamente com o suporte adequado às mães, pode promover um aumento significativo nas taxas de sucesso e na duração da amamentação. Essa abordagem busca não apenas desmistificar crenças prejudiciais, mas também criar estratégias eficazes de incentivo ao aleitamento materno.

A relevância deste estudo se justifica pela necessidade de combater a desinformação e fortalecer uma cultura de apoio à amamentação, tanto no âmbito familiar quanto nos serviços de saúde. A literatura aponta que mães bem orientadas e assistidas apresentam maiores chances de manter a amamentação pelo tempo recomendado, o que impacta diretamente na redução da morbimortalidade infantil e na melhoria dos indicadores de saúde pública.

Os objetivos desta pesquisa incluem identificar os principais mitos relacionados à amamentação, compreender os desafios físicos, emocionais, sociais e culturais enfrentados pelas mães e destacar os benefícios clássicos e atuais do aleitamento materno. Espera-se que os resultados obtidos contribuam para a formulação de políticas públicas, ações educativas e estratégias de intervenção que favoreçam a promoção e o fortalecimento da prática do aleitamento materno.

Assim, este estudo busca não apenas ampliar o conhecimento sobre o tema, mas também sensibilizar profissionais de saúde e a sociedade em geral para a importância de um suporte efetivo às mães lactantes, garantindo que o aleitamento materno seja vivenciado de forma positiva e duradoura. Dessa maneira, pretende-se fortalecer a amamentação como um direito fundamental da mãe e da criança, assegurando benefícios a curto e longo prazo para a saúde materno-infantil.

2 METODOLOGIA

Este estudo tratou-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, permitindo explorar em profundidade os fatores que influenciam o aleitamento materno, incluindo mitos e desafios enfrentados pelas mães. A pesquisa foi realizada entre janeiro de 2025 e abril de 2025. A revisão bibliográfica foi conduzida em bases de dados acadêmicas e bibliotecas virtuais para coletar informações relevantes sobre o aleitamento materno.

Foram estabelecidos critérios rigorosos para a seleção das publicações: Inclusão: Artigos científicos revisados por pares, livros, teses, dissertações e publicações de órgãos de saúde que abordam o aleitamento materno. Exclusão: Publicações não revisadas por pares, artigos de opinião, fontes não científicas e publicações que não tratam diretamente dos mitos, dificuldades ou benefícios do aleitamento materno.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando palavras-chave como "aleitamento materno" e "mitos sobre amamentação". Inicialmente, foram identificados 50 artigos. Após a triagem, foram excluídos 15 artigos por estarem em idiomas diferentes do português e inglês, 15 artigos foram identificados como duplicados e foram excluídos 10 artigos por estarem incompletos, restando 10 publicações disponíveis para uso.

Os dados qualitativos foram submetidos à técnica de análise de conteúdo, seguindo três etapas principais: leitura flutuante, codificação e categorização. A interpretação dos resultados foi realizada à luz do referencial teórico. Os dados coletados foram organizados e analisados qualitativamente, utilizando tabelas para melhor apresentação das informações extraídas dos estudos.

3 RESULTADOS

O aleitamento materno é um processo fundamental para a saúde e o desenvolvimento infantil, sendo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o método ideal de alimentação nos primeiros meses de vida. Segundo dados de Santos, Oliveira e Silva (2018), o leite materno é uma fonte completa de nutrientes essenciais, fornecendo ao bebê todos os elementos necessários para um crescimento saudável. Além disso, o leite materno contém anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra infecções e doenças, como destacado por Silva (2020).

A fim de organizar os principais achados da literatura revisada, foi elaborado um quadro-resumo contendo autores, ano, objetivo, resultados e considerações de 10 estudos selecionados. As bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Primeiramente, identificou-se 50 artigos, após a triagem, foram excluídos 15 artigos por estarem em idiomas diferentes do português e inglês, 15 artigos estavam duplicados e excluídos 10 artigos, por estarem incompletos, resultando 10 publicações disponíveis para uso, conforme observado no quadro 1.

Quadro 1: Distribuição dos artigos segundo ano de publicação, base de dados e modelo para publicação eletrônica

Autores	Objetivo	Resultados	Considerações
SANTOS et al. (2018)	Avaliar os benefícios do aleitamento materno para a saúde do lactente.	O leite materno protege contra infecções e doenças crônicas.	Reforça a importância da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses.

MOREIRA et al. (2020)	Investigar o impacto do aleitamento materno na prevenção de doenças infecciosas.	Redução significativa de infecções respiratórias e diarreias.	Apoia as recomendações da OMS sobre aleitamento exclusivo.
SILVA (2020)	Analisar o papel do leite materno na prevenção de doenças infantis.	Leite materno possui anticorpos protetores naturais.	Sugere fortalecimento das ações educativas sobre amamentação.
COSTA et al. (2019)	Discutir os benefícios do aleitamento para a saúde materna.	Redução do risco de câncer de mama e ovário.	Destaca o aleitamento como estratégia de saúde da mulher.
OLIVEIRA (2021)	Abordar o vínculo emocional estabelecido na amamentação.	Amamentar fortalece o afeto e o contato mãe-bebê.	Recomenda incentivar o contato pele a pele no pós-parto imediato.
LIMA et al. (2017)	Identificar dificuldades enfrentadas no início da amamentação.	Destacam-se fissuras mamilares, dor e pega incorreta.	Enfatiza a necessidade de suporte profissional nos primeiros dias.
BRASIL (2015)	Avaliar fatores que interferem na amamentação no Caderno de Atenção Básica.	Estresse, insegurança e crenças populares afetam a produção de leite.	Aponta a importância do apoio emocional e informacional às lactantes.
INSTITUT O DE PESQUIS A EM AM (2021)	Verificar a relação entre tamanho dos seios e produção de leite.	O tamanho das mamas não influencia a produção.	Desmistifica crenças populares sobre aleitamento.
MACHADO et al. (2021)	Discutir a atuação do enfermeiro na promoção do aleitamento.	Enfermeiros apoiam mães desde o pré-natal até o domicílio.	Recomenda empoderamento da enfermagem na assistência à amamentação.
SOUZA et al. (2021)	Analisar a contribuição do enfermeiro na educação em saúde sobre amamentação.	Enfermeiros fortalecem o vínculo mãe-bebê e reduzem dificuldades.	Propõe capacitação contínua dos profissionais para o tema.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Esses estudos foram escolhidos com base em sua relevância para os eixos temáticos desta pesquisa: benefícios do aleitamento materno, mitos e dificuldades enfrentadas pelas mães, e o papel do enfermeiro no incentivo à amamentação.

4 DISCUSSÃO

Observa-se que os artigos selecionados tratam em seus objetivos do Aleitamento Materno: mitos, dificuldades e potencialidades da amamentação, dentre outros. Nesse sentido, foram discutidas

3 categorias: benefícios do aleitamento materno, mitos e dificuldades enfrentadas pelas mães, e o papel do enfermeiro no incentivo à amamentação.

4.1 BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

Um estudo realizado por Moreira, Silva e Almeida (2020), identificou que a prática do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida está associada a uma redução significativa na incidência de doenças infecciosas infantis, como diarréias e infecções respiratórias. Esses achados reforçam as recomendações da OMS e da Sociedade Brasileira de Pediatria, que destacam o leite materno como a melhor forma de nutrição e proteção imunológica para o bebê.

A amamentação também tem benefícios significativos para a mãe, ajudando na recuperação pós-parto e na redução do risco de doenças como câncer de mama e ovário, como afirmado por Costa, Lima e Oliveira (2019). Além disso, o ato de amamentar promove o vínculo emocional entre mãe e filho, proporcionando conforto e segurança para o bebê, conforme observado por Oliveira (2021).

No entanto, apesar dos inúmeros benefícios, muitas mulheres enfrentam desafios ao iniciar e manter a amamentação. Segundo um estudo de Lima, Sousa e Rodrigues (2017), questões como dor nos seios, problemas de sucção do bebê e falta de apoio adequado podem dificultar a amamentação nos primeiros dias após o parto. Nesses casos, é essencial que as mães recebam orientações e suporte de profissionais de saúde, como enfermeiros e médicos, para superar esses obstáculos e garantir uma amamentação bem-sucedida.

É importante destacar que a amamentação exclusiva até os seis meses de vida e complementada com alimentos adequados até os dois anos ou mais é recomendada pela OMS como a melhor forma de nutrição infantil. Conforme ressaltado por Souza (2018), a amamentação exclusiva nos primeiros meses de vida fornece proteção imunológica ao bebê e contribui para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade e diabetes, mais tarde na vida. Assim, é fundamental promover políticas e programas de apoio à amamentação para garantir que todas as mães tenham acesso às informações e recursos necessários para amamentar seus filhos de forma bem-sucedida.

4.2 MITOS E DIFICULDADES ENFRENTADAS PELAS MÃES

O aleitamento materno é cercado por diversos mitos que podem influenciar a experiência das mães e a saúde dos bebês. Um desses mitos é a preocupação com a quantidade de leite produzido. Contrariando essa crença, a cartilha Amamentação: mitos e verdades, afirma que " a produção do leite materno depende principalmente da sucção do bebê e do esvaziamento da mama. Portanto, quanto mais o bebê mamar e esvaziar adequadamente as mamas, mais leite a mãe irá produzir." (AMAMENTAÇÃO: MITOS E VERDADES, 2022, p. 16). Essa relação entre sucção e produção de leite é um dos pilares fundamentais do aleitamento bem-sucedido.

Outro mito comum está relacionado à alimentação materna e à qualidade do leite. Muitas mães acreditam que certos alimentos consumidos por elas podem causar desconforto ou reações alérgicas no bebê através do leite materno. No entanto, estudos conduzidos pelo Instituto de Nutrição e Saúde Infantil mostram que "a maioria dos alimentos consumidos pela mãe não afeta negativamente a qualidade do leite materno nem causa reações adversas no bebê" (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO, 2020, p. 78).

Quadro 2 – Mitos e fatos científicos sobre o aleitamento materno

MITOS SOBRE ALEITAMENTO	FATOS CIENTÍFICOS
Seios pequenos produzem menos leite.	O tamanho dos seios não influencia a produção de leite, que é regulada pela sucção do bebê. (INSTITUTO DE PESQUISA EM ALEITAMENTO MATERNO, 2021)
Certos alimentos alteram o sabor e a qualidade do leite.	A alimentação materna tem pouco impacto na composição do leite, salvo casos específicos de alergias alimentares. (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE INFANTIL, 2020)
A amamentação sempre	A dor pode ser um sinal de pega incorreta e pode ser corrigida ajustes simples (OMS, 2018).
Causa dor	Corrigida com ajustes na posição do bebê. (OMS, 2018)

FONTE: Autoria própria, 2025.

A dor e o desconforto durante a amamentação também são temas frequentemente rodeados por mitos. Muitas mães acreditam que a dor é inevitável e normal. No entanto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a dor durante a amamentação geralmente indica “uma técnica de amamentação inadequada, como uma pega incorreta do bebê ao seio, e pode ser corrigida com ajustes simples na posição e na técnica de amamentação" (OMS, 2018). Além disso, existe o mito de que mulheres com seios menores produzem menos leite ou têm mais dificuldade em amamentar. No entanto, estudos conduzidos pelo Instituto de Pesquisa em Aleitamento Materno (2021) concluem que:

> o tamanho dos seios não está diretamente relacionado à capacidade de produção de leite ou à eficácia da amamentação. O processo de produção de leite é determinado principalmente pelo tecido glandular mamário e pela estimulação adequada. (INSTITUTO DE PESQUISA EM ALEITAMENTO MATERNO, 2021).

Por fim, há um equívoco comum sobre a introdução de água e chás nos primeiros meses de vida do bebê. Muitas pessoas acreditam que os recém-nascidos precisam desses líquidos para se

manterem hidratados.

De acordo com o Ministério da Saúde no Caderno de Atenção Básica, n. 23, “oferecer à criança amamentada água ou chás, prática considerada inofensiva até pouco tempo atrás, pode dobrar o risco de diarreia nos primeiros seis meses” (BRASIL, 2009, p.14). Esses mitos podem desencorajar as mães a amamentarem ou prejudicar a saúde dos bebês, reforçando a importância de desmistificar essas crenças e promover informações precisas sobre o aleitamento materno.

O aleitamento materno, apesar de ser um processo natural, pode apresentar desafios significativos para algumas mães. Conforme destacado Caderno de Atenção Básica, n. 23, "os pais têm sido identificados como importante fonte de apoio à amamentação. No entanto, muitos deles não sabem de que maneira podem apoiar as mães, provavelmente por falta de informação" (BRASIL, 2015, p.60). Essas dificuldades podem incluir problemas de pega, produção insuficiente de leite e desconforto durante a amamentação, como descrito por estudos do Instituto de Nutrição e Saúde Infantil (2020).

Além disso, questões relacionadas à saúde da mãe, como infecções mamárias e mastite, também podem impactar negativamente a amamentação. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), "As infecções mamárias são uma das principais causas de interrupção precoce da amamentação, exigindo tratamento adequado e suporte para a continuidade do aleitamento."

Outro desafio comum enfrentado pelas mães durante o aleitamento materno é a falta de tempo e apoio adequado, especialmente para aquelas que retornam ao trabalho após o período de licença-maternidade. Conforme relatos do Instituto de Pesquisa em Aleitamento Materno (2021), "a falta de apoio no ambiente de trabalho e a dificuldade de conciliar a amamentação com as demandas profissionais podem levar muitas mães a interromper precocemente o aleitamento exclusivo."

As dificuldades emocionais também desempenham um papel importante no processo de amamentação. Por outro lado, de acordo com Caderno de Atenção Básica, n. 23, “a dor, o desconforto, o estresse, a ansiedade, o medo, a insegurança e a falta de autoconfiança podem inibir a liberação da ocitocina, prejudicando a saída do leite da mama" (BRASIL, 2015, p.20). O suporte emocional e psicológico é fundamental para ajudar as mães a superar esses desafios e manter a amamentação.

O aleitamento materno pode ser afetado por uma série de dificuldades que vão desde questões físicas até emocionais e sociais. É essencial fornecer às mães o apoio necessário e acesso a recursos adequados para superar esses desafios e garantir uma experiência de amamentação bem-sucedida e satisfatória para mãe e bebê.

O aleitamento materno é uma prática fundamental para a saúde e o desenvolvimento infantil. Segundo Caderno de Atenção Básica, n. 23 leite materno é “capaz de suprir sozinho as necessidades nutricionais da criança nos primeiros seis meses, e continua sendo uma importante fonte de nutrientes no segundo ano de vida, especialmente de proteínas, gorduras e vitaminas" (BRASIL, 2015, p.21).

Além disso, estudos do Instituto de Nutrição e Saúde Infantil (2020) têm demonstrado que o leite materno contém uma variedade de substâncias bioativas, como anticorpos e enzimas digestivas, que ajudam a proteger o bebê contra infecções e doenças, conferindo-lhe uma vantagem imunológica significativa desde o nascimento.

A amamentação também desempenha um papel crucial no estabelecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho. Conforme destacado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018, p. 32), "o contato pele a pele durante a amamentação promove a liberação de ocitocina, conhecida como o hormônio do amor, que fortalece os laços emocionais entre a mãe e o bebê". Além disso, o ato de amamentar proporciona um momento de intimidade e conexão entre mãe e filho, promovendo um desenvolvimento emocional saudável.

Quadro 3 - Impactos do aleitamento materno

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO	IMPACTOS POSITIVOS
Proteção contra infecções	Redução da incidência de diarreias e infecções respiratórias nos primeiros meses de vida. (Moreira; Silva; Almeida, 2020)
Prevenção da obesidade infantil	Crianças que nunca receberam AME ou tiveram duração de aleitamento menor ou igual a 6 meses, apresentaram aumento do risco de sobrepeso e obesidade. (Baldissera; Bortoli, 2023, p.113),
Fortalecimento do vínculo mãe-bebê	O contato pele a pele estimula a liberação de ocitocina, reforçando o vínculo afetivo. (OMS, 2018)

FONTE: Autoria própria, 2025.

A análise dos estudos apresentados no quadro evidencia que o aleitamento materno é amplamente reconhecido na literatura científica por seus benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe. Observa-se uma forte ênfase nos aspectos imunológicos, nutricionais e emocionais do leite materno, assim como na importância da orientação profissional para o sucesso da amamentação.

Os dados confirmam que as dificuldades enfrentadas pelas mães, como dor, fissuras e insegurança, estão frequentemente relacionadas à ausência de informação e apoio adequado. A atuação do enfermeiro, por sua vez, mostra-se como um fator decisivo, tanto na superação de obstáculos quanto na potencialização dos efeitos positivos do aleitamento. Dessa forma, os achados reforçam a relevância de políticas públicas que promovam o empoderamento da enfermagem e a educação contínua das mães desde o pré-natal.

A literatura científica também destaca a influência de fatores socioculturais no sucesso do aleitamento materno. Em muitas comunidades, normas culturais, crenças religiosas e tradições

familiares podem influenciar diretamente a decisão da mulher em amamentar ou não. Por exemplo, algumas culturas ainda consideram a amamentação em público um tabu, o que pode gerar constrangimento e dificultar a continuidade da prática, principalmente em espaços sociais e de trabalho (FONSECA; GUIMARÃES, 2020).

Outro aspecto relevante é o papel do pai e da família no processo de amamentação. O apoio do parceiro e de familiares próximos tem se mostrado essencial para o bem-estar emocional da lactante. Segundo Santos e Silva (2021), mães que recebem incentivo e suporte prático da família tendem a amamentar por mais tempo. Nesse contexto, a educação em saúde deve se estender também aos familiares, incluindo os pais nas ações de orientação pré-natal e nos grupos de apoio (ALMEIDA; NASCIMENTO, 2022).

A atuação das unidades básicas de saúde como espaços de acolhimento e informação também merece atenção. O acompanhamento contínuo por equipes multidisciplinares, com presença ativa do enfermeiro, nutricionista e médico, permite identificar precocemente dificuldades e oferecer intervenções oportunas. De acordo com Carvalho (2021), os grupos de apoio ao aleitamento materno nas UBS têm demonstrado ser eficazes na troca de experiências entre mães e no fortalecimento da confiança e autoestima materna.

Outro desafio relatado é o retorno ao trabalho. Muitas mães interrompem o aleitamento exclusivo por não conseguirem conciliar a jornada de trabalho com a amamentação. A ausência de políticas efetivas que garantam salas de apoio à amamentação e horários flexíveis nas empresas contribui para o desmame precoce. Segundo Oliveira e Rocha (2020), essa realidade reforça a necessidade de articulação entre saúde, educação e setor produtivo para criação de ambientes mais acolhedores à maternidade.

Outra vantagem do aleitamento materno é a sua contribuição para a saúde materna. De acordo com o Instituto de Pesquisa em Aleitamento Materno (2021, p. 89), "a amamentação está associada a um menor risco de desenvolvimento de certos tipos de câncer de mama e ovário nas mães, além de promover uma recuperação mais rápida do peso pós-parto". Esses benefícios refletem a importância da amamentação não apenas para o bebê, mas também para a saúde e o bem-estar da mãe.

Além disso, a amamentação pode desempenhar um papel na prevenção da obesidade infantil. Segundo Baldissera e Bortoli (2023, p.113), evidências apontam que “crianças que nunca receberam AME ou tiveram duração de aleitamento menor ou igual a 6 meses, apresentaram aumento do risco de sobrepeso e obesidade, sendo o risco maior entre as que não foram amamentadas". Estudos têm mostrado que crianças amamentadas têm menos probabilidade de desenvolver obesidade mais tarde na vida, o que destaca o papel preventivo e protetor do aleitamento materno contra essa condição.

Por fim, a amamentação também é uma prática sustentável e amiga do meio ambiente. Conforme ressaltado pelo Instituto de Pesquisa em Aleitamento Materno (2021, p. 102), "o leite

materno é uma fonte de nutrição renovável e natural, que não requer embalagens ou processamento industrial, contribuindo para a redução do desperdício e da pegada de carbono associados à alimentação infantil". Essa característica faz do aleitamento materno uma opção ambientalmente consciente e ecologicamente sustentável.

4.3 O PAPEL DO ENFERMEIRO NO INCENTIVO À AMAMENTAÇÃO

O papel do enfermeiro é fundamental no apoio ao aleitamento materno, enfrentando mitos e desafios enquanto promove suas potencialidades. Segundo Machado, Andres e Moreschi (2021) a atuação dos enfermeiros, é decisivo para superar as barreiras, pois “eles desempenham um papel importante na educação e apoio às mães, promovendo a amamentação desde o período pré-natal até o acompanhamento domiciliar". Através de orientações claras e baseadas em evidências, os enfermeiros podem ajudar as mães a superar crenças negativas e a adotar uma abordagem positiva em relação à amamentação.

Além disso, os enfermeiros estão capacitados para identificar e abordar as dificuldades enfrentadas pelas mães durante o processo de amamentação. Conforme apontado por Silva (2020, p. 67), "os enfermeiros podem oferecer suporte prático e emocional às mães, ajudando-as a superar problemas como fissuras mamárias, mastite e dificuldades na pega do bebê".

Por meio de técnicas de aconselhamento e manejo clínico, esses profissionais podem fornecer às mães a confiança e o suporte necessários para superar obstáculos e continuar amamentando com sucesso. Ao mesmo tempo, o enfermeiro desempenha um papel fundamental na potencialização do aleitamento materno, promovendo suas vantagens e benefícios. Segundo Souza, Santos e Lima (2021, p.32):

> os enfermeiros podem fornecer informações abrangentes sobre os benefícios do aleitamento materno para a saúde do bebê e da mãe, destacando sua importância na prevenção de doenças e no fortalecimento do vínculo mãe-filho, binomio fortalecido pela prática do aleitamento materno (SOUZA; SANTOS; LIMA, 2021, p.32).

Essa abordagem proativa pode incentivar as mães a iniciar e manter o aleitamento materno exclusivo pelo tempo recomendado, maximizando seus impactos positivos na saúde infantil e materna. Dessa forma, os enfermeiros têm o papel de sensibilizar toda a equipe de saúde sobre a importância do aleitamento materno e seu papel na promoção da saúde pública. Conforme ressaltado por Oliveira, Costa e Melo (2018):

> os enfermeiros podem atuar como líderes e defensores do aleitamento materno em hospitais e unidades de saúde, implementando políticas e práticas que apoiem e incentivem essa prática desde o nascimento, sendo praticas humanas e sempre fortalcendo o vinculo mãe-filho (OLIVEIRA, COSTA; MELO, 2018, p. 56).

Essa atuação colaborativa e integrada contribui para criar um ambiente favorável ao aleitamento materno e para garantir que todas as mães recebam o suporte necessário para amamentar com sucesso.

O papel do enfermeiro diante do aleitamento materno é multifacetado, envolvendo a desmistificação de crenças equivocadas, o apoio às mães durante as dificuldades e a promoção das potencialidades dessa prática. Por meio de sua atuação qualificada e empática, os enfermeiros desempenham um papel fundamental na promoção da saúde materna e infantil, contribuindo para o bem-estar e o desenvolvimento saudável das famílias.

Neste cenário, destaca-se a atuação fundamental do profissional de enfermagem, especialmente na Atenção Primária à Saúde. O enfermeiro tem papel estratégico na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, sendo responsável por orientar, acolher e desmistificar informações equivocadas, além de proporcionar suporte emocional e técnico às mães. Através de ações educativas, consultas de puericultura, visitas domiciliares e grupos de apoio, o enfermeiro pode contribuir significativamente para a superação dos obstáculos vivenciados pelas nutrizes, promovendo um ambiente favorável e encorajador.

É imprescindível que as políticas públicas voltadas ao incentivo da amamentação sejam continuamente fortalecidas e ampliadas. Programas como a Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil e a regulamentação da licença-maternidade estendida devem ser valorizados e expandidos, garantindo que todas as mulheres tenham acesso à informação de qualidade, tempo adequado e suporte necessário para amamentar com segurança e tranquilidade. A criação de salas de apoio à amamentação em ambientes de trabalho, a flexibilização de jornadas e a conscientização de empregadores também são estratégias eficazes que devem ser incentivadas.

Além disso, é necessário investir na capacitação contínua dos profissionais de saúde, garantindo que estejam preparados para lidar com as dificuldades enfrentadas pelas mães e promover, com empatia e conhecimento, práticas baseadas em evidências. A disseminação de campanhas educativas e a valorização do aleitamento materno nos meios de comunicação e nas escolas podem contribuir para a construção de uma cultura que reconheça e respeite a amamentação como um direito da criança e da mulher.

Destaca-se, também, que essa capacitação contínua dos profissionais de saúde ocorra quanto às práticas de manejo do aleitamento. A habilidade em orientar sobre pega correta, identificação de problemas como mastite ou ingurgitamento mamário, e acolher emocionalmente a lactante faz toda a diferença nos primeiros dias de vida do bebê. Como afirmam Souza, Ferreira e Lima (2021), profissionais bem treinados impactam diretamente no sucesso da amamentação e, por consequência, nos indicadores de saúde da população infantil.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa evidenciou, de forma consistente, a relevância do aleitamento materno para a saúde infantil e materna, bem como os desafios enfrentados pelas mulheres durante esse processo. A análise dos resultados demonstrou que o leite materno é insubstituível e essencial para o desenvolvimento saudável do bebê, promovendo não apenas a nutrição ideal, mas também conferindo proteção imunológica e contribuindo para a prevenção de diversas doenças, como obesidade, diabetes tipo 2, infecções respiratórias e gastrointestinais. Esses benefícios não se restringem apenas à criança, mas também abrangem a saúde materna, uma vez que o aleitamento auxilia na recuperação pós-parto, reduz o risco de hemorragias, favorece o retorno ao peso anterior à gestação e está associado à redução da incidência de câncer de mama e ovário.

Diante dessas evidências, reforça-se a importância da amamentação exclusiva até os seis meses de idade e sua continuidade até os dois anos ou mais, conforme orientações de órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde. O aleitamento materno não é apenas um ato nutricional, mas também um gesto de afeto que fortalece o vínculo entre mãe e filho, promovendo o desenvolvimento emocional da criança e contribuindo para a construção de um relacionamento seguro e saudável. Esse contato íntimo proporciona benefícios psicológicos significativos, influenciando positivamente o comportamento e o bem-estar emocional do bebê e da genitora.

No entanto, ao longo da pesquisa, verificou-se que muitas mães enfrentam dificuldades significativas para manter a amamentação, especialmente nos primeiros dias de vida do bebê. Dentre os principais desafios relatados destacam-se as fissuras mamilares, a dor, a mastite, a dificuldade na pega correta e o receio quanto à quantidade de leite produzida. Esses fatores, muitas vezes agravados por crenças populares infundadas, contribuem para o desmame precoce. Além disso, fatores sociais e psicológicos, como a falta de apoio familiar, a ausência de orientação adequada e o retorno precoce ao trabalho sem condições propícias à amamentação, dificultam a continuidade da prática.

Assim, conclui-se que o aleitamento materno é um processo multifacetado, que envolve aspectos biológicos, emocionais, culturais e sociais. O sucesso dessa prática não depende exclusivamente da decisão individual da mulher, mas do contexto em que ela está inserida e das condições que lhe são oferecidas. A continuidade de estudos científicos sobre o tema é fundamental para identificar barreiras, propor soluções e subsidiar a formulação de políticas públicas mais eficazes. É preciso, portanto, construir uma rede de apoio sólida e comprometida com a promoção do aleitamento materno, assegurando que seus inúmeros benefícios sejam usufruídos por todas as mães e crianças, contribuindo para uma sociedade mais saudável, equitativa e informada.

É imprescindível ampliar o debate sobre o aleitamento materno no contexto das políticas públicas e da justiça social. A promoção da amamentação não deve ser vista apenas como uma escolha

individual, mas como um direito humano, que demanda suporte estruturado por parte do Estado e das instituições. Isso inclui garantir que todas as mulheres tenham condições dignas e igualitárias de exercerem a amamentação, independentemente de sua classe social, etnia ou local de residência.

Outro aspecto que merece destaque é a necessidade de campanhas educativas que envolvam não apenas as mães, mas também os pais, familiares, educadores e empregadores. A cultura da amamentação precisa ser socialmente valorizada e coletivamente sustentada. A sensibilização da população para os mitos e dificuldades enfrentadas pelas lactantes é um passo importante para transformar a percepção pública sobre a amamentação, desconstruindo estigmas e promovendo uma rede efetiva de apoio.

Por fim, destaca-se a importância da continuidade de estudos científicos sobre a temática, especialmente pesquisas de campo que possam captar as experiências reais das mulheres em diferentes contextos sociais. A produção de conhecimento atualizado e diversificado contribuirá para a formulação de estratégias mais eficazes e inclusivas, garantindo que o aleitamento materno seja uma realidade acessível a todas as mães e crianças, com impacto positivo duradouro na saúde pública.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. R.; NASCIMENTO, T. F. O papel da família na promoção do aleitamento materno: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil*, Recife, v. 22, n. 1, p. 65–72, jan./mar. 2022.

CARVALHO, D. A. *et al*. Grupos de apoio à amamentação: contribuições das unidades básicas de saúde. *Revista de Enfermagem Comunitária*, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 201–208, jul./set. 2021.

COSTA, M. T.; ALMEIDA, R. M.; LIMA, J. F. Benefícios do aleitamento materno para a saúde materna. *Revista de Saúde da Mulher*, v. 28, p. 45-56, 2019.

COSTA, R. S.; LIMA, M. F.; OLIVEIRA, A. B. Aleitamento materno e saúde materna: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem,* v. 72, n. 2, p. 143-149, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672019000200143&script=sci_arttext &tlng=pt. Acesso em: 28 mar. 2025.

FONSECA, L. T.; GUIMARÃES, E. C. Fatores culturais e sociais que influenciam o aleitamento materno. *Revista de Ciências Humanas e Sociais*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 34–42, abr./jun. 2020.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE INFANTIL. Impacto da alimentação materna na qualidade do leite. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 13, n. 2, p. 75-80, 2020.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE INFANTIL. Qualidade do leite materno: fatores que influenciam e mitos relacionados. São Paulo: INSPI, 2020.

INSTITUTO DE PESQUISA EM ALEITAMENTO MATERNO. Produção de leite e a relação com o tamanho dos seios. *Jornal de Estudos em Amamentação*, v. 12, n. 1, p. 55-68, 2021.

LIMA, F. A.; SOUZA, M. L.; RODRIGUES, P. S. Desafios enfrentados pelas mães no início da amamentação: uma revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 30, n. 5, p. 512-518, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002017000500512&script=sci_arttext &tlng=pt. Acesso em: 28 mar. 2025.

MARIA, J. Mitos e realidades sobre o aleitamento materno. *Revista de Pediatria,* v. 45, n. 4, p. 43-47, 2019.

MOREIRA, L. T.; SILVA, C. M.; ALMEIDA, P. B. Impacto do aleitamento materno na prevenção de doenças infecciosas em lactentes. *Revista Brasileira de Pediatria Preventiva*, v. 14, n. 1, p. 112-125, 2020.

OLIVEIRA, F. D. Aleitamento materno e o vínculo emocional entre mãe e filho. Psicologia e Saúde, v. 25, n. 3, p. 81-90, 2021.

OLIVEIRA, J. P.; ROCHA, V. A. Desafios enfrentados por mães lactantes no retorno ao trabalho. *Revista Saúde em Foco,* Belo Horizonte, v. 12, n. 4, p. 155–162, out./dez. 2020.

OLIVEIRA, L. S. Vínculo mãe-bebê e aleitamento materno: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, v. 11, n. 3, p. 34-41, 2021. Disponível em: https://www.index-f.com/reco/113/11334.php. Acesso em: 28 mar. 2025.

OLIVEIRA, R.; COSTA, A. B.; MELO, T. Políticas e práticas de incentivo ao aleitamento materno: o papel da enfermagem. Brasília: Editora Saúde Integral, 2018.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guia prático de aleitamento materno. Genebra: OMS, 2018.

SANTOS, A. B.; OLIVEIRA, C. D.; SILVA, E. R. Benefícios do aleitamento materno para a saúde do lactente. *Revista Brasileira de Pediatria*, v. 94, n. 2, p. 120-127, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302018000200120&script=sci_arttext &tlng=pt. Acesso em: 28 mar. 2025.

SANTOS, A. F.; OLIVEIRA, M. P.; SILVA, L. A. Aleitamento materno: benefícios e desafios para a saúde infantil. *Revista Brasileira de Saúde Pública*, v. 52, n. 4, p. 127-134, 2018.

SANTOS, P. R.; SILVA, G. M. A influência do apoio familiar na duração do aleitamento materno exclusivo. *Cadernos de Enfermagem e Saúde Pública*, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 78–84, abr./jun. 2021.

SILVA, J. M. Importância do leite materno na prevenção de doenças infantis. *Nursing* (São Paulo), v. 23, n. 4, p. 187-192, 2020. Disponível em: https://www.redalyc.org/jatsRepo/3644/364461138007/html/index.html. Acesso em: 28 mar. 2025.

SOUZA, A. B. Recomendações da OMS sobre aleitamento materno: uma revisão da literatura. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, v. 8, n. 1, p. 76-82, 2018. Disponível em: https://www.index-f.com/reco/81/r81076.php. Acesso em: 28 mar. 2025.

SOUZA, A. M.; FERREIRA, L. C.; LIMA, D. S. Qualificação dos profissionais de saúde e sucesso na amamentação: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem Neonatal*, Brasília, v. 10, n. 1, p. 25–31, jan./mar. 2021.

SOUZA, M. C.; SANTOS, J. P.; LIMA, F. R. O papel do enfermeiro na promoção do aleitamento materno. Rio de Janeiro: Editora Científica, 2021.

SOUZA, R. B. A amamentação exclusiva e suas implicações para a saúde infantil. *Jornal de Pediatria,* v. 94, n. 6, p. 912-918, 2018.

ANDRADE, Brenda Gabrielly Silva de; MELO, Ana Karla Rodrigues; FARIA SOLDERA de, Pauline. Assistência de enfermagem na saúde mental da puérpera na atenção básica. *Revista foco,* v. 17, n. 5, p. e5123-e5123, 2024.