



## Benefícios do aleitamento materno exclusivo durante os primeiros meses de vida do recém-nascido

### *Benefits of exclusive breastfeeding during the newborn's first months of life*

Ian Xavier Paschoeto dos Santos<sup>1</sup>, Aline de Freitas Fleury Curado<sup>1</sup>, Anna Raquel Ribeiro Sa Freire<sup>1</sup>, Beatriz Arruda de Oliveira Martins<sup>1</sup>, Rebeca Magalhães Barros<sup>1</sup>, Maria Augusta de Macedo Wehbe<sup>2</sup>

#### Palavras-chave:

Aleitamento Materno,  
Desenvolvimento  
Infantil,  
Estratégia Saúde  
da Família,  
Prevenção de Doenças.

#### Resumo

A garantia do Aleitamento Materno Exclusivo até a idade ideal ainda constitui um desafio importante no Brasil. Nesse sentido, diversos são os fatores que se impõem na interrupção precoce do aleitamento exclusivo, de informações falsas a dificuldades na oferta do leite materno. No entanto, cabe aos profissionais de saúde terem domínio integral dos aspectos relacionados aos benefícios do leite materno para a saúde e bem-estar do lactente e da lactante para melhor assistência no seguimento destes. Em virtude disso, foi empreendida uma revisão narrativa da literatura, com ênfase nos principais aspectos e benefícios do leite materno para a saúde do lactente, a partir de 17 artigos encontrados nas bases de dados Medline e SciELO. Foram selecionados estudos que versassem sobre o objetivo da revisão, a partir do exame dos respectivos resumos. Constatou-se, a partir da revisão dos estudos selecionados, que o Aleitamento Materno Exclusivo tem benefícios para além do campo nutricional e oferece menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade e confere proteção contra diferentes tipos de neoplasias à mãe. Também foi discutido que a Atenção Primária em Saúde tem papel primordial na garantia de que o lactente receba o leite materno pelo tempo ideal. Por outro lado, ainda há obstáculos na promoção do aleitamento materno de qualidade, especialmente para mães e lactentes em situação de maior vulnerabilidade social, aspecto que deve ser considerado na assistência em saúde.

<sup>1</sup> Centro Universitário de Volta Redonda, Faculdade de Medicina - Volta Redonda - RJ - Brasil.

<sup>2</sup> Hospital Municipal Dr. Munir Rafful - Volta Redonda - RJ - Brasil.

#### Endereço para correspondência:

Ian Xavier Paschoeto dos Santos.  
Centro Universitário de Volta Redonda. Av. Dauro Peixoto Aragão, nº 1325, Três Poços.  
Volta Redonda - RJ. Brasil. CEP: 27240-560. E-mail: ianxavierr@gmail.com

#### Keywords:

Breast Feeding,  
Child Development,  
Health Strategies,  
National  
Disease Prevention.

## Abstract

The guarantee of Exclusive Breastfeeding until the ideal age is still an important challenge in Brazil. In this sense, there are several factors that are necessary in the early interruption of exclusive breastfeeding, from false information to difficulties in offering breast milk. However, it is up to health professionals to have full mastery of aspects related to the benefits of breast milk for the health and well-being of infants and nursing mothers for better assistance in their follow-up. As a result, a narrative literature review was undertaken, with emphasis on the main aspects and benefits of breast milk for infant health, based on 17 articles found in the Medline and SciELO databases. Studies that dealt with the purpose of the review were selected, based on the examination of the respective abstracts. From the review of selected studies, it was found that Exclusive Breastfeeding has benefits beyond the nutritional field and offers a lower risk of developing chronic diseases such as diabetes, hypertension, obesity and provides protection against different types of cancer to the mother. It was also discussed that Primary Health Care plays a key role in ensuring that infants receive breast milk for the ideal time. On the other hand, there are still obstacles in the promotion of quality breastfeeding, especially for mothers and infants in situations of greater social vulnerability, an aspect that must be considered in health care.

## INTRODUÇÃO

O Aleitamento Materno Exclusivo (AME) constitui a melhor e mais eficiente fonte de nutrição para o lactente e é definido pela oferta apenas do leite materno à criança, direto da mama ou ordenhado. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, referendada pelo Ministério da Saúde, é recomendado que a amamentação seja iniciada na primeira hora de vida e exclusiva até os 6 meses, sendo continuada após esse período, até os 2 anos de idade, com a introdução da alimentação complementar adequada e oportuna<sup>1</sup>.

A composição do leite materno engloba nutrientes como proteínas, lactose, calorias e lipídios. Além disso, possui inúmeros fatores imunológicos que protegem a criança contra infecções, tais como macrófagos, neutrófilos, linfócitos B e T, fator bifido, entre outros. Dentre as imunoglobulinas presentes no leite materno, a principal é a IgA, uma vez que foi produzida previamente pela puérpera quando exposta a agentes infecciosos, principalmente antígenos entéricos e respiratórios, conferindo, dessa forma, proteção à criança contra microrganismos prevalentes no meio em que vive a mãe<sup>1</sup>.

São inúmeros os benefícios do AME para a criança, principalmente em relação ao desenvolvimento, que tende a ser mais saudável e rápido frente aos lactentes que recebem outras formas de alimento. O lactente também tem benefícios de proteção contra doenças que podem ocorrer pela falta do leite materno e/ou sua substituição por formas lácteas e alimentos não indicados para crianças menores de seis meses<sup>2</sup>.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS), a criança tem maior resistência a infecções, diarreias e alergias, cresce mais saudável, ganha peso mais rapidamente e tem menos suscetibilidade a internações<sup>3</sup>.

O aleitamento também oferece benefícios à nutriz, como redução dos níveis de ansiedade, elevação de sua estima pessoal e social, bem como o fortalecimento do vínculo entre lactante e lactente. Fisiologicamente, com o estímulo de sucção dos mamilos, há a produção, pelo organismo materno, de prolactina, que estimula a produção de leite, e a ocitocina, que favorece a secreção do leite

e promove contração uterina, reduzindo sangramentos comuns no puerpério. Além disso, os efeitos protetores da amamentação, especialmente quando exclusiva, diminuem o risco de neoplasias dependentes de estrogênio, especialmente de mama e ovários<sup>2</sup>.

Assim, é de suma importância compreender os mecanismos pelos quais o leite materno é um alimento completo para a nutrição humana nos primeiros seis meses de vida. Com essa visão, essa revisão tem como objetivo investigar os benefícios do aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses de vida, tanto para a mãe quanto para o lactente, bem como discutir as principais dificuldades enfrentadas pelas lactantes no processo de aleitamento.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual foi empreendida busca por estudos brasileiros, na forma de artigo, entre 2004 e setembro de 2020. Como critérios de inclusão, buscou-se artigos que tratavam das temáticas: I) Aleitamento materno; II) Importância da amamentação nos primeiros anos de vida; III) Benefícios para a nutriz e IV) Dificuldades relacionadas à amamentação, publicados em língua portuguesa e disponíveis na forma de texto completo. Também foram incluídos textos disponíveis em sites oficiais de instituições de saúde e do governo brasileiro.

Como critérios de exclusão foram considerados: I) Teses, dissertações, artigos e monografias com texto completo indisponível; II) Estudos que não foram realizados no Brasil; III) Estudos realizados no Brasil, mas que não foram publicados em língua portuguesa. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionadas 17 referências. O pequeno número de publicações com ênfase no assunto foi uma limitação para este estudo.

A pesquisa foi realizada no período de agosto a outubro de 2021, utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS): “aleitamento materno”, “amamentação” e “benefícios do AME”, nas bases de dados online Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) com o filtro “Brasil”.

Baseando-se nos critérios de inclusão e de exclusão pré-regulamentados, foi feita a seleção dos artigos a partir da leitura de: (i) título; (ii) resumo; e (iii) palavras-chaves. Os resultados foram expostos após leitura e interpretação dos textos completos com compilação dos dados e informações obtidas.

## REVISÃO

### Importância da amamentação nos primeiros meses de vida

A infância é a fase em que se desenvolve grande parte das potencialidades humanas, como as habilidades motoras, emocionais, psicológicas e sociais. Visto isso, o AME, especialmente durante os seis primeiros meses de vida, contribui positivamente para o desenvolvimento da criança, transcendendo suas qualidades nutricionais e envolvendo aspectos imunológicos e sociais. Dessa forma, trata-se da mais completa estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança<sup>4</sup>.

O impacto da AME reflete em várias situações, sendo comprovado por diversos estudos sua superioridade em relação aos leites de outras espécies e a importância da sua exclusividade. Nesse sentido, destaca-se seu papel na redução da taxa de mortalidade infantil, incidência de diarreias e infecções respiratórias, redução do risco de desenvolvimento de alergias, hipertensão, dislipidemia, obesidade e diabetes, além de favorecer o desenvolvimento da cavidade bucal e promover efeito positivo no desenvolvimento cognitivo<sup>4</sup>.

Segundo Pereira et al.<sup>5</sup>, a prática da amamentação exclusiva até os seis meses pode prevenir, anualmente, a morte de 823.000 crianças menores de 5 anos, corroborando a ideia de Jones (2003), que estima que o AME poderia evitar 13% das mortes por causas evitáveis em crianças menores de cinco anos em todo o mundo<sup>4</sup>. Essa prática alcança, isoladamente, uma redução que nenhuma outra ação foi capaz de promover na redução da mortalidade infantil, devido aos inúmeros fatores existentes no leite materno que protegem contra diversas infecções.

Trata-se de um consenso na literatura que um dos benefícios do AME é a proteção contra diarreia, afecção considerada como um grave problema de saúde pública, sendo a segunda causa de internação hospitalar infantil no Brasil. Nesse sentido, estatísticas evidenciam que, entre os anos 2000 e 2010, foram notificados 29.491.078 casos de doenças diarreicas agudas no Brasil. Ademais, a introdução precoce de alimentos complementares, como chás, água e outros leites, pode contribuir para o desenvolvimento dessa condição<sup>6</sup>.

A infecção de vias aéreas superiores (IVAS) é o grupo de doenças mais comum entre crianças atendidas com acometimento respiratório agudo<sup>7</sup>. O AME confere proteção comprovada ou diminuição da gravidade dos episódios de infecções respiratórias. Em Pelotas (RS), a chance de uma criança não amamentada ser internada por pneumonia nos primeiros três meses foi 61 vezes maior do que em crianças amamentadas exclusivamente<sup>4</sup>.

As IVAS também configuram fator de risco para a otite média aguda (OMA). Nesse sentido, há benefícios indiretos do AME para a prevenção desta condição, uma vez que, durante a sucção no seio materno, ocorre anteriorização e abaixamento da região anterior do palato mole, com elevação de sua parte vertical, permitindo o fechamento da orofaringe. Por esse mecanismo, há pouca possibilidade de entrada do leite pela tuba auditiva, o que não ocorre quando o lactente é alimentado com fórmulas lácteas por meio de mamadeiras<sup>8</sup>.

De acordo com o Ministério da Saúde<sup>1</sup>, estima-se que haja uma redução de 50% dos episódios de OMA em crianças amamentadas exclusivamente por três ou seis meses quando comparadas com crianças alimentadas unicamente com leite de outra espécie.

Conforme Oddy<sup>7</sup>, a secreção de IgA (s-IgA) é passada da mãe para o lactente através do leite materno ou colostro e pode conferir proteção passiva ao sistema imunológico infantil. Nesse sentido, níveis baixos de IgA no leite materno estão associados a um risco maior para o desenvolvimento de alergia à proteína do leite de vaca nessa faixa etária. Em concordância com Oddy, o Hospital Pequeno Príncipe aponta que cerca de 99% das crianças amamentadas com o leite materno não adquirem tal alergia<sup>9</sup>.

Segundo a OMS, indivíduos amamentados apresentam pressões sistólica e diastólica mais baixas (-1,2 mmHg e -0,5 mmHg, respectivamente), níveis menores de colesterol total (-0,18 mmol/L) e risco 37% menor de apresentar diabetes tipo 2. Além disso, a exposição ao leite de vaca antes dos quatro meses de vida do bebê é considerada um importante determinante para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo I, podendo aumentar o risco de sua ocorrência em 50%. Nesse sentido, estima-se que 30% dos casos poderiam ser prevenidos se 90% das crianças de até 3 meses não recebessem leite de vaca<sup>4</sup>.

Constatou-se, em uma revisão da OMS sobre evidências do efeito do AME em longo prazo, que os indivíduos amamentados apresentam chance 22% menor de desenvolver sobrepeso/obesidade, uma vez que o leite materno, por si só, contém todos os nutrientes necessários para o pleno crescimento e desenvolvimento durante os primeiros seis meses de vida. O Ministério da Saúde aponta, ainda, a possível relação dose/resposta com a duração do AME, ou seja, quanto maior for o tempo de amamentação, menor será o risco do desenvolvimento do sobrepeso/obesidade<sup>4</sup>.

A amamentação tem efeitos positivos no desenvolvimento e integridade fisiológica da cavidade oral do bebê. Sendo assim, estudos indicam que os lactentes amamentados têm melhor saúde bucal e dentária frente aos que foram alimentados artificialmente<sup>10</sup>.

Anatomicamente, o movimento que a criança executa para obter o leite da mama promove o desenvolvimento adequado da sua cavidade oral, uma vez que propicia uma melhor conformação do palato duro, sendo esse fundamental para o alinhamento correto dos dentes e uma boa oclusão dentária<sup>4</sup>.

Corroborando tal afirmação, Anyanechi et al.<sup>10</sup> apontam que o exercício de sucção do leite materno pode diminuir até 50% dos casos de má oclusão dentária.

Segundo estudos realizados por Belfort et al.<sup>11</sup>, o AME nos primeiros 28 dias de vida foi associado a um maior volume de substância cinzenta nuclear profunda na idade equivalente a termo e melhor quociente de inteligência, desempenho acadêmico, memória de trabalho e função motora aos 7 anos de idade entre crianças prematuras extremas. Apesar da ciência não medir esforços para investigar a possível associação entre aleitamento materno e melhor desenvolvimento cognitivo, o mecanismo ainda não está totalmente elucidado<sup>4</sup>.

### Aleitamento materno: benefícios para a nutriz

Para Rea<sup>12</sup>, os benefícios podem ser vistos logo no pós-parto imediato. Durante o trabalho de parto, ocorre a liberação de ocitocina, responsável por estimular a contração uterina e acelerar o trabalho de parto. Sua ação é estimulada e potencializada pela amamentação, pois o processo de sucção estimula sua liberação pela hipófise.

A secreção de ocitocina reduz o tamanho uterino, auxilia na liberação da placenta e diminui o sangramento pós-parto, motivos que sustentam a importância da amamentação logo na primeira hora de vida do neonato. Além disso, promove retardo da menstruação e previne queda da série vermelha sanguínea. Com isso, a amamentação tem papel importante no aumento do intervalo interpartal, com estudos demonstrando que a amamentação, principalmente exclusiva e em livre demanda, confere períodos mais longos de amenorreia<sup>12</sup>.

O retorno ao peso pré-gestacional é algo almejado pelas mulheres, visto que durante a gravidez acumulam-se reservas energéticas e a maioria das gestantes terminam o processo com sobrepeso. A amamentação requer uma quantidade adicional de cerca de 500 calorias, fazendo com que o organismo gaste a energia acumulada na gestação. No entanto, a recuperação do peso pré-gestacional ocorre em tempo variável, estando associada ao período de amamentação, com estudos de longo prazo demonstrando diminuição de 1% do IMC médio para cada seis meses de amamentação<sup>13,14</sup>.

Informações sobre a relação entre amamentação e adiposidade em longo prazo ainda são inconclusivas. Existem evidências que comprovam a associação inversa entre a amamentação e o câncer de mama, com cada incremento de 12 meses de amamentação impactando na diminuição de cerca de 4,3% na incidência de câncer de mama invasivo. A explicação para este fato seria a composição do leite materno rico em células de defesa, principalmente os macrófagos, que são responsáveis pela destruição das células neoplásicas<sup>12</sup>.

A amamentação também confere proteção contra o câncer de ovário, considerando que um dos mecanismos de seu desenvolvimento é secundário a traumas consecutivos de ovulações e proliferação de células malignas, devido ao fato de a amamentação inibir a ovulação. Há ainda alguns estudos que associam a amamentação como fator preventivo

no desenvolvimento de diabetes tipo 2 nas mães, com mecanismos ainda não elucidados<sup>14</sup>.

O ato de amamentar pode ser desgastante física e mentalmente para a mãe, culminando em privação de sono e cansaço, fatores que podem levar ao desmame precoce. Esta situação pode levar a situações conflitantes: o desejo de amamentar frente ao fardo que este ato representa na vida da mulher<sup>13</sup>. Porém, com o apoio de familiares e profissionais, esta situação pode ser superada. Quando a amamentação se estabelece, as mães apresentam menor grau de ansiedade e depressão pós-parto e melhora da autoestima, com a mulher que amamenta estabelecendo vínculos mais estreitos com o filho<sup>12</sup>.

### Dificuldades no estabelecimento da amamentação

Segundo Carreiro et al.<sup>15</sup>, as primeiras dificuldades apresentadas relacionadas ao AME são intercorrências mamárias, como o aparecimento de lesão mamilar, prevalente em 54,5% das mães. Além disso, 46,2% das mães possuíam dificuldade quanto ao seu posicionamento correto; em relação ao posicionamento correto da criança, essa prevalência foi de 30,8%. Também foram referidas dificuldades na preensão em 39,1%, na sucção em 30,4% e na deglutição em 47,4%.

A baixa produção de leite materno é um relato comum nas primeiras semanas de amamentação, sendo um fator costumeiramente associado à preocupação da mulher quanto à necessidade de complementar a alimentação com água e chás, que ocorre devido à falta de informação e que culmina em desistência da manutenção do aleitamento materno exclusivo<sup>16</sup>. Essa dificuldade acaba sendo solucionada à medida que é mantido o aleitamento materno exclusivo, considerando que o estímulo da sucção do leite materno promove o aumento progressivo da produção láctea<sup>15</sup>.

As principais dificuldades fisiológicas apresentadas estão relacionadas ao aleitamento materno não exclusivo. São elas, principalmente: baixa produção láctea, não extração manual do leite e baixa vazão de leite. Intercorrências durante o período neonatal e pós-parto da mãe ou da criança podem influenciar negativamente no processo de amamentação<sup>15</sup>.

Na tentativa de inibir a ablactação, o governo brasileiro criou políticas como o Hospital Amigo da Criança, Método Canguru, licença maternidade remunerada de quatro a seis meses, Unidade Básica Amiga da Amamentação, Salas de Apoio à Amamentação, Lei de comercialização dos alimentos para lactentes e a maior rede de Bancos de Leite Humano (r-BLH) do mundo. As medidas adotadas, apesar de terem aumentado a AME para 41%, não foram suficientes para combater mais de 50% do desmame precoce<sup>15</sup>.

Considerando o crescente papel feminino no mercado de trabalho, foi instituída a licença-maternidade de 120 dias<sup>17</sup>, período que se inicia normalmente ao fim da gestação. Entretanto, para que o lactente tenha todos os benefícios da amamentação exclusiva até os seis meses, essa fase deveria

ser igual ou superior a 180 dias, criando uma lacuna entre o período correto de amamentação e o tempo máximo de licença-maternidade, deixando a mãe desamparada pelas políticas públicas.

Ademais, é nesse intervalo que ocorre a introdução precoce de outros alimentos, como a fórmula láctea, leite de vaca, chás e sucos. Além disso, a falta de estrutura dos locais de trabalho para a retirada e armazenamento adequados do leite materno<sup>15</sup> contribui para as dificuldades enfrentadas nesse período, favorecendo o desmame precoce.

O Programa de Saúde da Família (PSF) tem uma importante ação de promoção da saúde e prevenção de uma série de agravos à criança, mãe e família, verificando-se que a interação da equipe com gestantes contribui para melhorar a prática do aleitamento materno e facilitar sua aceitação e continuidade. Assim, é importante aprimorar o acolhimento, com o objetivo de ganhar a confiança da mulher e, por meio da comunicação e do auxílio da rede multidisciplinar, estabelecer vínculos sólidos, para a desconstrução de mitos e promoção de informações importantes<sup>4</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo destaca os benefícios promovidos pelo aleitamento materno em sua integralidade, como redução da morbidade e mortalidade infantil, perda de peso materna, prevenção de novas gestações e proteção contra câncer de ovário e mama. Com isso, tem-se que o aleitamento materno deve ser mantido exclusivamente e preferencialmente até os seis primeiros meses pós-parto, com sua prática reforçada pelos profissionais de saúde.

Nesse contexto, a Estratégia da Saúde da Família possui importante função, devendo expor e discutir os benefícios da amamentação para o binômio mãe e recém-nascido. Não obstante, os profissionais da Estratégia devem acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança e atender às necessidades da nutriz durante o puerpério, a fim de reduzir ou evitar as chances de abandono do AME, para que, assim, este possa ocorrer de forma natural e com os resultados esperados.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde da criança: Nutrição Infantil, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.
2. Muniz MD. Benefícios do aleitamento materno para a puérpera e o neonato: a atuação da equipe de saúde da família [Trabalho de conclusão de curso]. Formiga: Universidade Federal de Minas Gerais; 2010.
3. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Reconhece política de aleitamento materno do Brasil como referência mundial. 2016. Organização Mundial da Saúde. [acesso 2021 Set 13]. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5011:opas-reconhece-politica-de-aleitamento-materno-do-brasil-como-referencia-mundial&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5011:opas-reconhece-politica-de-aleitamento-materno-do-brasil-como-referencia-mundial&Itemid=820)
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
5. Pereira TAM, Freire AKG, Gonçalves VSS. Aleitamento materno exclusivo e baixo peso em crianças de zero a seis meses acompanhadas na atenção básica no Brasil, 2017. *Rev Paul Pediatr*. 2021;39:e2019293.
6. Santos FS, Santos FCS, Santos LH, Leite AM, Mello DF. Aleitamento materno e proteção contra diarreia: revisão integrativa da literatura. *Einstein (São Paulo)*. 2015;13(3):435-40.
7. Oddy WH. Breastfeeding, Childhood Asthma, and Allergic Disease. *Ann Nutr Metab*. 2017;70 Suppl 2:26-36.
8. Nadal LF, Rodrigues AH, Costa CC, Godoi VC, Klossowski DG, Fujinaga CI. Investigação das práticas maternas sobre aleitamento materno e sua relação com a infecção de vias aéreas superiores e otite média. *Rev CEFAC*. 2017;19(3):387-94.
9. Hospital Pequeno Príncipe. Leite Materno é Fundamental Para Combater Alergia à Proteína da Vaca. Curitiba: Hospital Pequeno Príncipe; . [acesso 2021 Out 5]. Disponível em: <http://pequenoprincipe.org.br/hospital/noticia/leite-materno-e-fundamental-para-combater-alergia-a-proteina-leite-de-vaca/>
10. Anyanechi CE, Ekabua KJ, Ekpenyong AB, Ekabua JE. Parturients' Awareness and Perception of Benefits of Breast Feeding in the Prevention of Infant and Childhood Oral and Dental Diseases. *Ghana Med J*. 2017;51(2):83-7.
11. Belfort MB, Anderson PJ, Nowak VA, Lee KJ, Molesworth C, Thompson DK, et al. Alimentação com leite materno, desenvolvimento cerebral e resultados neurocognitivos: um estudo longitudinal de 7 anos em bebês nascidos com menos de 30 semanas de gestação. *J Pediatr*. 2016;177:133-9.e1.
12. Rea MF. Os benefícios da amamentação para a saúde da mulher. *J Pediatr (Rio de Janeiro)*. 2004;80(5 Suppl):S142-6.
13. Toma TS, Rea MF. Benefícios da amamentação para a saúde da mulher e da criança: um ensaio sobre as evidências. *Cad Saúde Pública (Rio de Janeiro)*. 2008;24(Suppl 2):S235-46.
14. Victora CG, Barros AJD, França GVA, Bahl R, Rollins NC, Horton S, et al. Amamentação no século 21: epidemiologia, mecanismos, e efeitos ao longo da vida. *Epidemiol Servi Saúde*. 2016;2(1):1-24.
15. Carreiro JA, Francisco AA, Abrão ACFV, Marcacine KO, Abuchaim ESV, Coca KP. Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação. *Acta Paul Enferm*. 2018;31(4):430-8.
16. Amaral LJX, Sales SS, Carvalho DPSRP, Cruz GKP, Azevedo IC, Ferreira Júnior MA. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrízes. *Rev Gaúcha Enferm*. 2015;36(esp):127-34.
17. Moraes AMB, Machado MMT, Aquino PS, Almeida MI. Vivência da amamentação por trabalhadoras de uma indústria têxtil do Estado do Ceará, Brasil. *Rev Bras Enferm (Brasília)*. 2011;64(1):66-71.