



## O impacto da amamentação na promoção do bem-estar físico e emocional materno

The impact of breastfeeding in promoting maternal physical and emotional well-being

El impacto de la lactancia materna en la promoción del bienestar físico y emocional de la madre

Brenda Rafaela Costa Vieira<sup>1</sup>, Francisca Bruna Arruda Aragão<sup>1</sup>, Larissa Gabrielle de Farias Diniz<sup>1</sup>, Aline Sharlon Maciel Batista Ramos<sup>1</sup>, Neemias Costa Duarte Neto<sup>2</sup>, Karine de Paiva Lima Nogueira Nunes<sup>1</sup>, Denise Alves Santos<sup>3</sup>, Marinete Rodrigues de Farias Diniz<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Identificar os benefícios da amamentação para a saúde materna, destacando-a como um investimento crucial para o bem-estar. **Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa utilizando as bases de dados MEDLINE, LILACS e BDNF. A busca foi feita com os descritores "Aleitamento materno", "Bem-estar materno" e "Período pós-parto", combinados pelo operador booleano AND, resultando em 10 artigos, após análise, foram selecionados 10 artigos para revisão. Os critérios de inclusão abrangeram artigos completos em português, espanhol ou inglês, publicados entre 2014 a 2023, disponíveis gratuitamente, cujo resultados cumprem com o objetivo deste estudo. Foram excluídos artigos duplicados, monografias, dissertações, teses, anais de congresso, revisões integrativas e textos incompletos. **Resultados:** A amamentação tem efeitos abrangentes na saúde materna, como a redução da retenção de peso pós-parto, a prevenção da síndrome metabólica, proteção contra artrite reumatoide, câncer de mama, diabetes mellitus e síndrome do ovário policístico (SOP). Há benefícios para a saúde mental, com uma diminuição significativa na incidência de depressão pós-parto. **Considerações finais:** A amamentação é um pilar fundamental na promoção da saúde materna, oferecendo benefícios substanciais que vão além da nutrição infantil.

**Palavras-chave:** Aleitamento materno, Bem-estar materno, Período pós-parto.

### ABSTRACT

**Objective:** To identify the benefits of breastfeeding for maternal health, highlighting it as a crucial investment for well-being. **Methods:** An integrative review was conducted using the MEDLINE, LILACS, and BDNF databases. The search was conducted using the descriptors "Breastfeeding," "Maternal well-being," and "Postpartum period," combined with the boolean operator AND, resulting in 10 articles. After analysis, 10 articles were selected for review. The inclusion criteria encompassed complete articles in Portuguese, Spanish, or English, published between 2014 and 2023, available for free, whose results meet the objective of this study. Duplicate articles, monographs, dissertations, theses, conference proceedings, integrative reviews, and incomplete texts were excluded. **Results:** Breastfeeding has comprehensive effects on maternal health, such as reducing postpartum weight retention, preventing metabolic syndrome, protecting

<sup>1</sup> Universidade CEUMA. São Luís – MA.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Maranhão. São Luís – MA.

<sup>3</sup> Universidade de São Paulo. São Paulo – SP.

against rheumatoid arthritis, breast cancer, diabetes mellitus, and polycystic ovary syndrome. (SOP). There are benefits for mental health, with a significant decrease in the incidence of postpartum depression.

**Final considerations:** Breastfeeding is a fundamental pillar in promoting maternal health, offering substantial benefits that go beyond infant nutrition.

**Keywords:** Breastfeeding, Maternal well-being, Postpartum period.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los beneficios de la lactancia para la salud materna, destacándola como una inversión crucial para el bienestar. **Métodos:** Se realizó una revisión integradora utilizando las bases de datos MEDLINE, LILACS y BDNF. La búsqueda se realizó con los descriptores "Lactancia materna", "Bienestar materno" y "Período posparto", combinados por el operador booleano AND, resultando en 10 artículos, tras el análisis, se seleccionaron 10 artículos para la revisión. Los criterios de inclusión abarcaron artículos completos en portugués, español o inglés, publicados entre 2014 y 2023, disponibles gratuitamente, cuyos resultados cumplen con el objetivo de este estudio. Se excluyeron artículos duplicados, monografías, disertaciones, tesis, actas de congresos, revisiones integrativas y textos incompletos. **Resultados:** La lactancia tiene efectos amplios en la salud materna, como la reducción de la retención de peso posparto, la prevención del síndrome metabólico, la protección contra la artritis reumatoide, el cáncer de mama, la diabetes mellitus y el síndrome de ovario poliquístico. (SOP). Hay beneficios para la salud mental, con una disminución significativa en la incidencia de depresión posparto. **Consideraciones finales:** La lactancia materna es un pilar fundamental en la promoción de la salud materna, ofreciendo beneficios sustanciales que van más allá de la nutrición infantil.

**Palabras clave:** Lactancia materna, Bienestar materno, Periodo posparto.

---

## INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é amplamente reconhecido como um componente fundamental para a promoção da saúde e bem-estar do bebê e da mãe, oferecendo uma base robusta para o desenvolvimento físico e emocional ao longo da vida (RIBEIRO AK et al., 2022). O Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2020) ressalta que a amamentação é não apenas uma fonte de nutrição, mas também um meio de estabelecer e fortalecer o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê. Esse vínculo é essencial para o desenvolvimento emocional do bebê, promovendo segurança e confiança, e também beneficia a mãe, que experimenta uma sensação de realização e conexão emocional ao responder às necessidades de seu filho.

Evidências científicas indicam que a amamentação desempenha um papel significativo no bem-estar físico e emocional das mulheres, especialmente no período pós-parto e em fases posteriores da vida. Estudos observacionais e de revisão, como o de Gunderson AP, et al. (2016), indicam que mulheres que amamentam têm menos probabilidade de apresentar problemas de saúde mental e física, incluindo distúrbios emocionais, cardiovasculares, respiratórios e gastrointestinais. Além disso, essas mulheres tendem a necessitar de menos cuidados médicos, uma vez que a amamentação influencia positivamente vários sistemas fisiológicos. Esse benefício pode ser explicado, em parte, pela liberação de hormônios como a oxitocina, que auxilia na redução do estresse, melhora o humor e promove a recuperação uterina após o parto.

No contexto emocional, a transição para a maternidade pode representar uma fase de desafios para muitas mulheres. De acordo com Ciampo AD e Ciampo RD (2018), fatores como a responsabilidade física de cuidar do bebê, tarefas domésticas acumuladas, poucas horas de sono, mudanças na imagem corporal, redução da atividade sexual e pressão emocional para atender às expectativas sociais de ser uma boa mãe podem resultar em sobrecarga e estresse emocional significativo. Nessa fase, a amamentação tem o potencial de atuar como um fator de regulação emocional, pois estudos apontam que a prática pode reduzir os níveis de cortisol — o hormônio do estresse — promovendo uma sensação de calma e reduzindo a ansiedade materna. A conexão emocional estabelecida pela amamentação pode ajudar a mitigar sentimentos de isolamento e insegurança, frequentemente associados ao período puerperal.

A amamentação, entretanto, pode apresentar desafios e obstáculos. Muitas mulheres encontram dificuldades ao começar a amamentar, o que pode resultar em um desmame precoce e comprometer os benefícios esperados (NASCIMENTO LC et al., 2022). Diversos elementos podem influenciar a continuidade da amamentação, como problemas na produção de leite, fatores psicossociais, a saúde nutricional da mãe, a interação com o bebê, o comportamento e satisfação do pequeno, o estilo de vida materno, questões de saúde, além de problemas com a pega e o posicionamento durante a amamentação. Esses aspectos frequentemente se entrelaçam, criando obstáculos tanto físicos quanto emocionais, que tornam a amamentação um processo desafiador (ARAÚJO SC et al., 2021). Nesse contexto, o suporte e a orientação em saúde são essenciais para ajudar as mães a superarem esses desafios iniciais, oferecendo as ferramentas necessárias para uma amamentação bem-sucedida.

A cultura e as crenças sociais também influenciam as práticas de amamentação, muitas vezes desestimulando a prática ou promovendo alternativas artificiais. Em várias culturas, ainda prevalece a crença de que o leite de origem animal ou as fórmulas infantis são nutricionalmente adequadas e, em alguns casos, superiores ao leite materno. Esse pensamento é reforçado pelo marketing intensivo das fórmulas infantis, que são promovidas como opções convenientes e ricas em nutrientes. Entretanto, Carreiro JA, et al. (2018) alertam que o leite materno permanece insubstituível devido à sua composição única de nutrientes e anticorpos que promovem a saúde do bebê. O leite materno contém componentes imunológicos que não podem ser replicados em fórmulas artificiais, incluindo anticorpos, enzimas, hormônios e células vivas, que contribuem para o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê e proporcionam proteção contra infecções.

Para além dos aspectos nutricionais e imunológicos, a amamentação possui um papel preventivo em relação a doenças crônicas tanto para a mãe quanto para o bebê. Estudos sugerem que a amamentação pode reduzir o risco de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer nas mulheres (PORTA PR, et al., 2021; DIJIGOW FB, et al., 2015). Para os bebês, a amamentação está associada à menor incidência de infecções respiratórias, gastrointestinais e urinárias, além de reduzir o risco de obesidade infantil e doenças alérgicas no futuro. Esse impacto positivo na saúde pública evidencia a importância de políticas que incentivem a amamentação, oferecendo apoio institucional e clínico para que as mulheres tenham as condições necessárias para manter essa prática (PORTO JP, et., 2021).

O aleitamento materno representa um investimento essencial para a saúde pública, pois oferece benefícios significativos tanto para a mãe quanto para o bebê. A promoção de programas de apoio à amamentação e a orientação efetiva sobre os seus benefícios se mostram fundamentais para o fortalecimento dessa prática em nossa sociedade. Nesse contexto, o profissional de enfermagem destaca-se como uma figura central, que não apenas oferece suporte técnico, mas também auxilia na superação de barreiras emocionais e sociais que envolvem a amamentação (LIMA BC, et al., 2021). Ataíde RC (2022) destaca o papel do enfermeiro em acompanhar as mulheres desde a fase pré-natal até o pós-parto, influenciando positivamente a decisão de amamentar e garantindo o suporte contínuo necessário para a manutenção dessa prática.

A competência técnica e científica do enfermeiro é fundamental para garantir que a amamentação seja realizada de forma saudável e adequada. Profissionais de enfermagem devem possuir conhecimento aprofundado sobre a anatomia e fisiologia do processo de lactação, que inclui a mecânica da sucção e os fatores hormonais envolvidos, bem como uma compreensão dos aspectos emocionais e psicológicos que impactam o processo (CHRISTOFFEL MM, et al., 2021). Azevedo BA, et al. (2015) enfatizam que o enfermeiro deve ser capaz de identificar as principais dificuldades que podem surgir, como problemas com o posicionamento e a pega correta do bebê, além de transmitir essa orientação de maneira sensível e eficaz. Ao dominar essas técnicas e oferecer orientações claras, o enfermeiro contribui diretamente para o sucesso da amamentação e para a saúde da mãe e do bebê.

Este estudo se justifica ao enfatizar a preeminência da amamentação como um investimento à saúde e no bem-estar materno, ao identificar os ganhos advindos do processo lactacional para as mães. Busca-se

incitar uma maior adesão a esta prática salutar, levando em consideração os desafios que permeiam esta fase. Diante do exposto, objetivou-se adquirir discernimento sobre os benefícios que a amamentação confere à mulher e mitigar a falta de compreensão acerca deste tema.

## MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, a qual envolve uma análise interpretativa dos resultados obtidos por meio de pesquisa em bases de dados de periódicos científicos. O método de pesquisa adotado seguiu uma sequência de etapas que incluem: (1) definição do tema e formulação da pergunta de pesquisa; (2) busca de artigos relevantes na literatura; (3) análise com critérios de inclusão e exclusão; (4) identificação das publicações nas bases de dado; (5) categorização e análise das informações encontradas nos estudos; e, (6) apresentação dos resultados, acompanhada de análise crítica dos achados e síntese da revisão.

Para formular a pergunta de pesquisa, adotou-se a estratégia PICO (**Quadro 1**), um modelo comumente empregado para a busca de evidências científicas (SANTOS CM, et al., 2007). Dessa forma, a pergunta foi estabelecida da seguinte maneira: Qual a influência da amamentação na saúde e no bem-estar materno?

**Quadro 1** - Componentes de questão de pesquisa, seguindo acrônimo PICO.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Mães em processo de aleitamento.
I	Intervenção	Amamentação.
C	Comparação	Não se aplica.
O	Desfecho	Relação benéfica da amamentação como forma eficaz na prevenção de doenças.

**Fonte:** Vieira BR, et al., 2025.

A busca foi desenvolvida nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de dados de Enfermagem (BDENF). Foram incluídos artigos completos, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis gratuitamente, publicados entre 2014 a 2023. Foram excluídos textos duplicados, incompletos, monografias, dissertações, teses, anais de congresso e revisões integrativas.

Para obtenção dos dados e seleção dos estudos, utilizou-se a combinação dos seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Aleitamento materno"; "Bem-estar Materno"; "Período pós-parto", combinados com o operador booleano "AND".

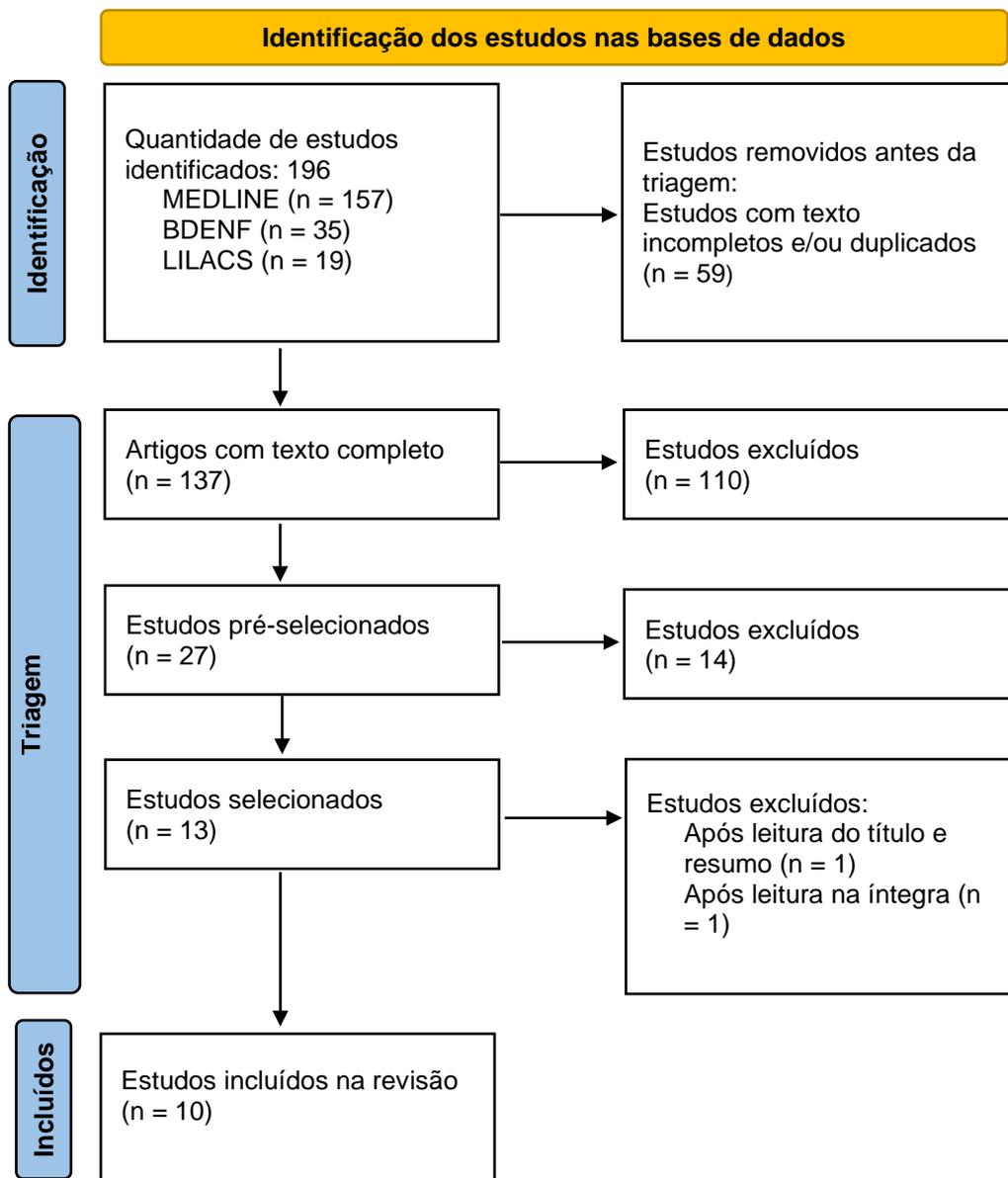
Para obtenção do fluxo de seleção da amostra, utilizou-se o diagrama de fluxo PRISMA 2020, que descreve as informações através de diferentes fases de uma revisão, sendo adequada para esse estudo. Por diante, os dados foram organizados em tabela de acordo com título, autor/ano, objetivo e resultados.

Por se tratar de uma pesquisa com dados secundários, torna-se dispensado a apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a resolução 466/2012. Além disso, a pesquisa não necessita de normas e questionários aplicáveis a seres humanos, ou que possa acarretar risco maiores, conforme aponta a resolução nº 510/2016.

## RESULTADOS

A busca nas bases resultou em 196 publicações. Destas, 157 na MEDLINE, 35 NA LILACS e 19 na BDENF. Foram excluídos 59 textos incompletos, resultando em 137, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão, resultou em 27 artigos, dos quais, apenas 10 cumprem com os objetivos propostos dessa revisão. Decidiu-se utilizar os critérios de elegibilidade, que abrangiam o tema proposto, com artigos completos escritos em português, inglês ou espanhol. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos, para compor a amostra, conforme ilustrado no fluxograma da **Figura 1**.

**Figura 1** – Fluxograma da trajetória metodológica da seleção de amostras.



Fonte: Vieira BR, et al., 2025.

Os resultados obtidos da amostra foram organizados como forma de quadros para melhor visualização e compreensão da revisão integrativa. A seguir o **Quadro 2**, os artigos foram organizados em título, autor/ano, tipo de estudo, objetivo e resultados.

**Quadro 2-** Seleção dos artigos analisados quanto ao título, autor/ano e tipo de estudo.

Nº	Autor/ano	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados
A1	ADAB B, et al., 2014.	Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de caráter quantitativo.	O objetivo deste estudo foi avaliar as relações entre Artrite reumatoide, uso de contraceptivos orais e histórico de amamentação em uma população de mulheres idosas do sul da China.	A prática de amamentação, especialmente quando prolongada, está associada a uma redução do risco de desenvolvimento de Artrite Reumatoide.
A2	DIJIGOW FB, et al., 2015.	Trata-se de um estudo de coorte retrospectivo de caráter quantitativo.	Avaliar o efeito da amamentação nos resultados do teste oral de tolerância à glicose pós-parto em mulheres com diabetes gestacional atendidas em um hospital terciário de São Paulo.	A prática da amamentação demonstrou atuar como um fator de proteção contra o desenvolvimento de intolerância à glicose. A análise por regressão logística revelou que a amamentação é um fator protetor independente nesse contexto.
A3	GUNDERSON AP, et al., 2016.	Trata-se de um estudo de coorte e pesquisa de teor exploratório.	Avaliar a lactação e a incidência de Diabetes melitus em 2 anos após gravidez com DM gestacional.	Maior frequência e duração da amamentação foram relacionadas com uma redução na incidência de Diabetes Mellitus (DM) dentro de 2 anos após a gravidez (DMG). Podendo atuar na prevenção da DM.
A4	CHAGAS CDD, et al., 2017.	Trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter quantitativo.	Analisar os efeitos do ganho de peso gestacional e do aleitamento materno na retenção de peso pós-parto.	A duração do aleitamento materno é fator protetor para a retenção de peso pós-parto.
A5	JEONG SH, et al., 2017.	Trata-se de um estudo transversal de caráter quantitativo, oriundo de uma coorte.	O objetivo deste estudo foi examinar as relações entre parto, amamentação e sua interação com a redução do risco de câncer de mama (CM).	Este estudo indica que a associação de amamentação prolongada e múltiplos partos tem um efeito mais significativo na redução do risco de câncer de mama. Mulheres que têm dois ou mais partos e amamentam por 13 meses ou mais podem reduzir o risco de câncer de mama em aproximadamente 50%.
A6	LANGER- GOULD A, et al., 2017.	Trata-se de um estudo descritivo, exploratório de caráter quantitativo.	Analisar se mulheres que amamentam por períodos prolongados ou têm menor número de anos ovulatórios apresentam menor suscetibilidade ao desenvolvimento de esclerose múltipla (EM).	A prolongada prática de amamentação está associada a uma redução do risco de desenvolvimento subsequente de esclerose múltipla associada a diversos benefícios já reconhecidos da amamentação para a saúde materna.

N°	Autor/ano	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados
A7	VIEIRA SD, et al., 2018.	Trata-se de um estudo de coorte de caráter quantitativo.	Avaliar a autoeficácia na amamentação e a presença de sintomas depressivos A relação entre autoeficácia pós-parto e amamentação e depressão pós-parto, com a interrupção do aleitamento materno exclusivo.	Foi evidenciado a presença de uma correlação positiva com a prática do aleitamento materno exclusivo na redução da depressão pós-parto.
A8	LIMA N, et al., 2020.	Trata-se de um estudo de coorte prospectivo e exploratório.	O estudo tem por objetivo investigar a relação entre o período de amamentação e os fatores de risco metabólicos e cardiovasculares em mães, utilizando uma amostra de mulheres acompanhadas desde o nascimento.	Os resultados indicam que não há ligação entre a prática de amamentação e os fatores de risco cardiometabólicos em mulheres.
A9	SULIGA E, et al., 2020.	Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo.	Explorar as associações entre o período de amamentação e a ocorrência da Síndrome Metabólica (SM) e seus componentes em mulheres durante o período perimenopausal.	Uma duração total de amamentação superior a 12 meses resultou em uma redução significativa do risco de Síndrome Metabólica na amostra analisada.
A10	PORTA PR et al., 2021.	Trata-se de um estudo observacional prospectivo de caráter quantitativo.	O objetivo do presente estudo prospectivo observacional foi avaliar o efeito da amamentação na dor e nas lesões endometrióticas em pacientes com endometriose e avaliar uma possível correlação entre a duração da amamentação, amenorreia pós-parto e dor.	A prática da amamentação, particularmente a amamentação exclusiva, pode resultar na melhoria da dismenorreia e da Síndrome do Ovário Policístico (SOP) (proporcionalmente à sua duração) e na redução do tamanho dos endometriomas ovarianos.

Fonte: Vieira BR, et al., 2025.

Entre os resultados encontrados, destacam-se a redução da retenção de peso pós-parto, a prevenção da síndrome metabólica e da depressão pós-parto, bem como a proteção contra condições como artrite reumatoide, câncer de mama, diabetes mellitus e síndrome do ovário policístico (SOP). A evidência acumulada demonstra que a prática da amamentação está associada a uma série de benefícios, abrangendo desde aspectos físicos até psicológicos e metabólicos.

Em consonância, a amamentação tem sido consistentemente relacionada à redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo artrite reumatoide, câncer de mama e diabetes mellitus para o bebê. Sua prática contínua pode contribuir para a manutenção da saúde materna a longo prazo, fornecendo uma camada adicional de proteção contra essas condições.

## DISCUSSÃO

Neste estudo de revisão integrativa, foram analisados artigos relacionando o aleitamento materno e seus benefícios à saúde materna, dentre eles, abordam a relação entre amamentação e perda de peso no período pós-parto. Estudos indicam que a amamentação pode favorecer a perda de peso pós-parto, mas com diferentes efeitos confirme o IMC pré-gestacional. Isso sugere que fatores como o metabolismo basal e o perfil hormonal das lactantes podem modificar a relação entre amamentação e perda de peso. Chagas CD, et al. (2017) destacam que a duração da amamentação é um fator protetor contra a retenção de peso após o parto, independentemente do índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional. Em contraste, Yamamoto M, et al. (2022) observaram que a perda de peso foi mais significativa em grupos com IMC pré-gestacional mais elevado, incluindo obesos e indivíduos com sobrepeso, enquanto o grupo com baixo peso não apresentou uma redução significativa em relação ao período pré-gestacional.

Suliga E, et al. (2020) e Kim HJ e Kim HS (2016) destacam uma associação positiva entre amamentação e menores índices de síndrome metabólica, especialmente em mulheres mais jovens. Esses achados são corroborados por Dijigow FB, et al. (2015) e Shub A, et al. (2019), que observam um efeito protetor da amamentação contra a intolerância à glicose. É plausível que a amamentação ajude a regular os níveis de glicose e insulina devido à demanda energética que o corpo enfrenta para produzir leite, sugerindo uma forma natural de “exercício metabólico”. Contudo, investigações futuras poderiam se beneficiar ao examinar as variações nas respostas glicêmicas entre diferentes perfis hormonais e genéticos para refinar as estratégias de prevenção de síndrome metabólica em lactantes.

Amamentar parece ter um impacto positivo na saúde emocional materna, com redução significativa dos sintomas de depressão pós-parto. Vieira SD (2018) e Mikšić S, et al. (2020) mostram que mães que amamentam apresentam menor prevalência de depressão e ansiedade, indicando que a prática de amamentar pode aumentar a autoeficácia e criar um vínculo emocional profundo entre mãe e filho. Esse vínculo pode contribuir para uma sensação ampliada de propósito e realização, oferecendo um efeito terapêutico. Esses achados reforçam a importância de oferecer suporte psicológico e técnico à mãe lactante, sobretudo no período inicial pós-parto, em que o vínculo ainda está se formando e a autoeficácia pode ser desafiada por dificuldades práticas e emocionais.

A prática da amamentação também mostra um efeito protetor significativo contra doenças crônicas como artrite reumatoide, endometriose e até esclerose múltipla. Adab B et al. (2014) associam a amamentação prolongada a uma redução no risco de artrite reumatoide, sugerindo que a prática pode modular o sistema imunológico materno. Além disso, a amamentação parece estar ligada a uma diminuição dos sintomas de endometriose e dismenorreia (PORTA PR et al., 2021), provavelmente devido à inibição temporária do eixo hipotalâmico-pituitário, que reduz a exposição do útero a processos inflamatórios. Os achados de Farland VL, et al. (2017) sugerem que a amenorreia pós-parto e os níveis hormonais alterados durante a lactação podem reduzir o risco de endometriose. Contudo, pesquisas futuras poderiam explorar os mecanismos imunológicos e hormonais envolvidos para entender melhor como a amamentação afeta o sistema imunológico e a inflamação.

Contudo, a relação entre amamentação e doenças cardiometabólicas permanece controversa. Lima et al. (2020) indicam uma ausência de correlação entre a prática de amamentação e riscos cardiometabólicos em mulheres, enquanto Peters SA, et al. (2017) identificaram uma relação protetora, apontando que mães que amamentaram têm menor risco de doenças cardiovasculares. Gunderson AP, et al. (2015) sugerem que divergências podem surgir devido a variações na metodologia dos estudos, nas características das amostras e no tempo de acompanhamento das participantes. Estudos futuros que considerem uma maior padronização metodológica poderiam oferecer insights mais precisos sobre os fatores que mediam essa relação.

Dijigow FB, et al. (2015) e Shub A et al. (2019) destacam em seus estudos a influência positiva da amamentação na mitigação da intolerância à glicose em mulheres previamente diagnosticadas com diabetes mellitus gestacional. Este fenômeno é elucidado pela evidência de que a prática da amamentação funciona como um mecanismo de proteção, reduzindo a incidência e a gravidade da intolerância à glicose em tal grupo populacional.

De acordo com Porta PR, et al. (2021), a prática da amamentação, especialmente quando exclusiva, pode contribuir significativamente para a melhoria da dismenorrea e da Síndrome do Ovário Policístico (SOP), em proporção à sua duração, além de reduzir o tamanho dos endometriomas ovarianos. Em um estudo relacionado, Farland VL, et al. (2017) descobriram que entre mulheres que experimentaram pelo menos uma gestação com duração mínima de seis meses, a amamentação estava inversamente ligada ao risco de desenvolvimento de endometriose. Esta associação foi, em parte, influenciada pela presença de amenorreia pós-parto, sugerindo que a amamentação pode afetar o risco de endometriose tanto através da amenorreia quanto por outros mecanismos. Dada a natureza crônica e incurável da endometriose.

Conforme observado por Langer-Gould A, et al. (2017), a prática prolongada de amamentação demonstra uma associação significativa com a redução do risco subsequente de desenvolvimento de esclerose múltipla (EM), juntamente com os benefícios já estabelecidos da amamentação para a saúde materna. Além disso, as descobertas de Hedström AK, et al. (2020) complementam essa evidência acumulada, sugerindo que a amamentação pode servir como um fator de proteção modificável na diminuição do risco de EM na prole. No entanto, o mecanismo subjacente a um potencial efeito biológico específico do tipo de amamentação no risco de EM permanece obscuro e requer investigações adicionais para esclarecimento.

De acordo com as descobertas de Jeong SH, et al. (2017) em sua pesquisa sobre a correlação entre amamentação e o risco de câncer de mama, observa-se que a associação entre amamentação prolongada e múltiplos partos possui um efeito particularmente significativo na redução desse risco. Mulheres que experimentam dois ou mais partos e amamentam por 13 meses ou mais podem beneficiar-se de uma redução de aproximadamente 50% no risco de desenvolver câncer de mama. Essas conclusões são apoiadas por estudos adicionais, como o de Basree MM, et al. (2019), que também destacam os benefícios da amamentação prolongada na redução do risco de câncer de mama, inclusive em relação a subtipos mais agressivos da doença.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A amamentação influencia na redução da retenção de peso pós-parto, a amamentação contínua ajuda na perda de peso pois o ato de produzir leite queima calorias adicionais, prevenção da síndrome metabólica e da depressão pós-parto, pois a amamentação promove a liberação de hormônios como a oxitocina, que pode ajudar a reduzir o estresse e promover um sentimento de bem-estar e relaxamento. Além da proteção contra artrite reumatoide e câncer de mama, esse efeito protetor está relacionado à menor exposição da mãe aos estrogênios, hormônios que podem estimular o crescimento de células cancerígenas, além da proteção contra Diabetes mellitus e síndrome do ovário policístico (SOP). Por fim, observou-se que a prática contínua da amamentação contribui significativamente para a manutenção da saúde materna a longo prazo, oferecendo uma proteção adicional contra diversas condições.

## REFERÊNCIAS

1. ADAB B, et al. Breastfeeding, use of oral contraceptives and risk of rheumatoid arthritis among, chinese women: the Guangzhou Biobank Cohort Study. *Rheumatology (Oxford)*, 2014; 53(5):860-6.
2. AZEVEDO BA, ATAÍDE RC. Determinantes da interrupção precoce do aleitamento materno: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13(9): e89391.
3. AZEVEDO RR, et al. O manejo clínico da amamentação: saberes dos enfermeiros. *Esc. Anna Nery*, 2015; 19(3).
4. BASREE MM, et al. Abrupt involution induces inflammation, estrogenic signaling, and hyperplasia linking lack of breastfeeding with increased risk of breast câncer. *Breast Cancer Res*, 2019; 21: 80.
5. CARREIRO JA, et al. Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação. *Acta Paul Enferm*, 2018; 31(4).
6. CHAGAS CDD, et al. Efeitos do ganho de peso gestacional e do aleitamento materno na retenção de peso pós-parto em mulheres da coorte BRISA. *Cad. Saúde Pública*, 2017: 33(5).
7. CIAMPO ADL, CIAMPO RDL. Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Rev Bras Ginecol Obstet.*, 2018; 40(6): 354-359.
8. DIJIGOW FB. et al. The influence of breastfeeding in postpartum oral glucose tolerance test in women with recent gestational diabetes mellitus. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2015; 37(12).
9. FARLAND VL, et al. History of breast feeding and risk of incident endometriosis: prospective cohort study. *Research*, 2017.
10. GUNDERSON AP, et al. Aleitamento materno e progressão para diabetes mellitus gestacional. *Ann Intern Med*. 2015;163(12):889-98.
11. HEDSTRÖM AK, et al. Breastfeeding is associated with reduced risk of multiple sclerosis in males, predominantly among HLA-DRB1\*15:01 carriers. *Mult Scler J Exp Transl Clin*, 2020; 6(2):2055217320928101.
12. JEONG SH, et al. Risk Reduction of Breast Cancer by Childbirth, Breastfeeding, and Their Interaction in Korean Women: Heterogeneous Effects Across Menopausal Status, Hormone Receptor Status, and Pathological Subtypes. *J Prev Med Public Health*, 2017; 50(6):401-410.
13. KIM, HJ; KIM HS. Differences in Prevalence of Metabolic Syndrome by Breastfeeding Experience of Women in Their 30s and 40s. *Asian Nurs Res*, 2016; 10(2):136-42.
14. LANGER-GOULD A, et al. Amamentação, anos ovulatórios e risco de esclerose múltipla. *Neurology*, 2017; 89(6): 563-569
15. LIMA N. et al. Breastfeeding and maternal cardiovascular risk factors: 1982 Pelotas Birth Cohort. *Scientific Reports*, 2020; 9(1).
16. MIKŠIĆ S, et al. Positive effect of breastfeeding on child development, anxiety, and postpartum depression. *Int J Environ Res Public Health*, 2020; 17(8): 2725.
17. PETERS SA et al. Breastfeeding and the Risk of Maternal Cardiovascular Disease: A Prospective Study of 300 000 Chinese Women. *J Am Heart Assoc.*, 2017; 21;6(6):e006081.
18. PORTA PR. et al. Effects of Breastfeeding on Endometriosis-Related Pain: A Prospective Observational Study. *Int J Environ Res Saúde Pública*, 2021; 18(20): 10602.
19. SANTOS CMC, et al. A estratégia pico para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2007; 15(3).
20. SHUB A, et al. The effect of breastfeeding on postpartum glucose tolerance and lipid profiles in women with gestational diabetes mellitus. *Int Breastfeed J*, 2019; 4(14):46.
21. SULIGA E, et al. Breastfeeding and prevalence of metabolic syndrome among perimenopausal women. *Nutrients*, 2020; 12(9): 2691.
22. VIEIRA SDE, et al. Autoeficácia para amamentação e depressão pós-parto: estudo de coorte. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 2018; 26:e3035.
23. YAMAMOTO M, et al. Effects of breastfeeding on weight change postpartum in Japanese women: The Japan environment and Children's Study (JECS). *PLoS One*, 2022; 17(5):e0268046.
24. RIBEIRO AK, et al. Aleitamento materno exclusivo: conhecimentos de púerperas na atenção básica. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 2022; 96 (38).
25. NASCIMENTO LC, et al. A importância das políticas públicas de incentivo ao aleitamento materno exclusivo em lactentes na Atenção Básica: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 2022; 11(11): e83111133272-e83111133272, 2022.
26. ARAÚJO SC, et al. Fatores intervenientes do desmame precoce durante o aleitamento materno exclusivo. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13(4): e6882-e6882.
27. PORTO JP, et al. Aleitamento materno exclusivo e introdução de alimentos ultraprocessados no primeiro ano de vida: estudo de coorte no sudoeste da Bahia, 2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2021; 30: e2020614.
28. LIMA BC, et al. Dilemas e Desafios no aleitamento materno exclusivo—estudo reflexivo. *Revista Pró-univerSUS*, 2021; 12 (2): 58-61.
29. CHRISTOFFEL, Marialda Moreira et al. Aleitamento materno exclusivo e os profissionais da estratégia saúde da família. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2021; 75: e20200545.