

PERGUNTAS QUE A CIÊNCIA JÁ RESPONDEU

O aleitamento materno, em 6 pontos

Ana Paula Bortoletto e Natália de Aquino Guerreiro 10 de Outubro de 2022
(atualizado 3 de Janeiro de 2024)



Por que amamentar? Como apoiar a prática?
Fórmulas e chupetas afetam o desenvolvimento infantil? Conheça evidências sobre o tema

TEMAS

PRIMEIRA INFÂNCIA

SAÚDE

NEWSLETTER

INSCREVA-SE

O leite materno é o primeiro alimento que uma pessoa tem contato e assim deve permanecer até o sexto mês de vida, uma vez que este é ideal para cada criança, suprimindo todas as suas necessidades e, ainda, a protege de infecções comuns na infância. Dessa forma, não existe leite fraco, pois cada leite é único e adequado para as necessidades específicas de cada bebê.

Apesar da recomendação do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, este deve ser continuado até os dois anos ou mais em conjunto com a alimentação complementar saudável para o adequado crescimento e desenvolvimento da criança.

Confira algumas informações a respeito da importância do aleitamento materno que a ciência já respondeu.

1. Por que amamentar?

Amamentar é mais do que alimentar a criança, pois o leite materno previne que o bebê tenha infecções e outras doenças no futuro e, ainda, auxilia na saúde bucal da criança. Já para a mãe ou pessoa que gestou, o ato de amamentar previne doenças como câncer de mama, de ovário e de útero, podendo ainda, aumentar o intervalo entre uma nova gestação. Observa-se também que a amamentação promove maior vínculo entre

A amamentação também pode ser mais econômica, uma vez que o leite materno é produzido pela mãe ou pessoa que gestou e é o suficiente para a criança, não necessitando de outras preparações pelos primeiros seis meses de vida do bebê. Ademais, crianças que foram amamentadas tendem a adoecer menos, causando menores impactos para o sistema de saúde e maior possibilidade de desenvolvimento pleno na fase adulta¹.

[VER MENOS](#)

2. Como apoiar a amamentação?

O apoio do pai/parceiro(a) e outros familiares à pessoa que gestou, pode ter grande impacto no aleitamento materno, bem como em sua continuidade. O apoio verbal pelos parceiros(as) se mostrou como um potencial incentivador na amamentação, assim como auxílio nas atividades domésticas e das necessidades da criança e colaboração no manejo das dificuldades da amamentação^{2 3}.

Outra forma de apoio ao aleitamento materno é um ambiente de trabalho apropriado para tal, considerando que o trabalho não deve ser um impeditivo para a amamentação. Dessa forma, espaços físicos adequados e pausas para amamentar ou extrair o leite, apoio da equipe e chefia, bem como jornadas reduzidas de trabalho, beneficiam o início e manutenção da amamentação^{4 5}.

[VER MENOS](#)

3. Fórmulas infantis substituem o leite materno?

As fórmulas infantis não substituem o aleitamento materno, pois são compostos industriais produzidos, geralmente, a partir do leite de vaca e modificados para que se assemelhem ao leite materno apenas nos quesitos nutricionais. Elas não trazem consigo os fatores protetores que o leite materno possui como o de auxiliar no combate de infecções como diarreia, asma, infecções de ouvido, entre outras, além de possuírem custo elevado.

A oferta de fórmula infantil para crianças que são amamentadas pode diminuir a produção do leite materno e também desestimular o bebê de mamar no peito. Em casos onde a criança não é amamentada ou quando a amamentação é contraindicada a fórmula infantil pode ser uma alternativa, sendo importante observar a forma correta de preparo e diluição¹.

[VER MENOS](#)

4. O uso de chupetas pode atrapalhar a amamentação?

Apesar de muito utilizada como forma de acalmar o bebê, estudos apontam que o uso de chupeta interfere negativamente no aleitamento materno, como em relação a posição mãe/bebê, afetividade, resposta do

[LEIA TUDO](#)

5. A amamentação contribui para a inteligência?

Estudos apontam que crianças e adolescentes que foram amamentadas na infância possuem melhores resultados em testes de inteligência e QI mais elevado¹⁰.

Além disso, ao contribuir para a melhora da inteligência até a fase adulta, a amamentação pode trazer benefícios para a sociedade, considerando que crianças que receberam leite materno, tendem a ter maior nível educacional e renda¹¹.

[VER MENOS](#)

6. O aleitamento materno reduz o consumo de ultraprocessados no futuro?

A amamentação também está relacionada a melhores hábitos alimentares no futuro, com o menor consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas – alimentos ricos em açúcar, gorduras, sódio e excesso de calorias que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas^{12 13}.

ultraprocessados diminuí em 1%. Além disso, crianças que são amamentadas exclusivamente por pelo menos quatro meses tendem a consumir mais frutas e vegetais e menos ultraprocessados em idade escolar e pré-escolar. Por fim, o aleitamento materno por si só já contribui para a prevenção de doenças crônicas contribuindo, assim, para menores custos no sistema de saúde¹⁴.

...

[LEIA TUDO](#)

BIBLIOGRAFIA

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília : Ministério da Saúde, 2019. Disponível aqui .

2. Vilar-Compte, M., Hernández-Cordero, S., Ancira-Moreno, M. et al...

[MOSTRAR MAIS](#)

Ana Paula Bortoletto é nutricionista, pesquisadora do Nupens-USP (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP) e da Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis da USP.

Natália de Aquino Guerreiro é nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo), especializada em nutrição hospitalar em cardiologia pelo InCor e residente em saúde coletiva e atenção primária pela Faculdade de Medicina da USP.

VEJA TAMBÉM

PERGUNTE A UM PESQUISADOR

Sonia Venâncio: políticas de incentivo ao

NAVEGUE POR TEMAS

AUTORITARISMO AVALIAÇÃO BIODIVERSIDADE CIDADES CONSERVAÇÃO
 CORONAVÍRUS CULTURA DEMOCRACIA DESIGUALDADE ECONOMIA
 ECONOMIA DA SAÚDE EDUCAÇÃO ENERGIA FILANTROPIA GESTÃO
 INSTITUIÇÕES JUVENTUDES LONGEVIDADE MEIO AMBIENTE
 MUDANÇAS CLIMÁTICAS PARTICIPAÇÃO PRIMEIRA INFÂNCIA QUESTÃO RACIAL
 RELIGIÃO SAÚDE SISTEMAS ALIMENTARES

PERGUNTAS QUE A
CIÊNCIA JÁ RESPONDEU

**Como o
setor
ferroviário
pode se
tornar um
pilar da
economia
brasileira,
em 5 pontos**

CENERGIA/COPPE/
UFRJ
VEJA AS RESPOSTAS >>



ACADÊMICO

**O Novo PAC e os
caminhos para o
desenvolvimento
socioambiental
na Amazônia**

CPI/PUC-Rio



DADOS

**A expectativa
de vida no
Brasil em
quatro gráficos**

Gabriel Zanlorenssi e
Giovanna Hemerly



Brazil LAB
Princeton University

CÁTEDRA JOSUÉ DE CASTRO
DE SISTEMAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS



CEBRAP
centro brasileiro de análise e planejamento



centro de estudos da metrópole

CENTRO DE PESQUISA
TRANSDISCIPLINAR
EM EDUCAÇÃO
Evidências e inovação
para políticas públicas



CLIMATE
POLICY
INITIATIVE



FAPESP
MUDANÇAS
CLIMÁTICAS

gemmaa

Grupo de Estudos
Multidisciplinares
de Ação Afirmativa

GovAmb



HARVARD UNIVERSITY
DAVID ROCKEFELLER CENTER
FOR LATIN AMERICAN STUDIES
BRAZIL



APOIADORES



IBIRAPITANGA



INFORMAÇÕES

SOBRE O NEXO PP

APOIADORES

CONTATO

PADRÕES EDITORIAIS

TERMOS DE USO

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

ISSN 2965-0879

REDES SOCIAIS



O Nexo Políticas Públicas é um
projeto do Nexo Jornal

