

Amamentação: Uma visão sobre a saúde e a qualidade de vida das lactantes em Vitória da Conquista

Breastfeeding: A view on the health and quality of life of lactating women in Vitória da Conquista

Lactancia Materna: Una mirada sobre la salud y la calidad de vida de las mujeres lactantes en Vitória da Conquista

Recebido: 24/10/2022 | Revisado: 03/11/2022 | Aceitado: 06/11/2022 | Publicado: 13/11/2022

Rafaela Fontes Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7026-7278>
Faculdade Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil
E-mail: rafaela_fontes_costa@hotmail.com

Aline Andrade Costa Bispo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7283-1116>
Faculdade Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil
E-mail: alineacb2012@hotmail.com

Esther Farias Oliveira Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3447-7555>
Faculdade Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil
E-mail: the84@hotmail.com

Aline Benevides Sá Feres

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5785-8919>
Faculdade Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil
E-mail: aline.feres@vic.fasa.edu.br

Resumo

O aleitamento materno é um importante aliado à interação entre mãe e filho, bem como à qualidade física e saúde emocional da mãe durante o puerpério, o período de lactação e toda a sua vida futura. Esta pesquisa objetiva analisar a influência da amamentação na saúde e qualidade de vida da mulher, de acordo com a percepção de lactantes do município de Vitória da Conquista - Bahia. A pesquisa foi pautada na estratégia qualitativa de estudo, com caráter descritivo. A coleta dos dados foi feita por meio de um questionário semiestruturado com dez questões abertas. As respostas foram analisadas a partir da técnica de análise de discurso e categorização das falas. Diante do estudo, notou-se que as mudanças psicológicas e sentimentais são melhores descritas pelas mulheres entrevistadas. Ademais, espera-se que a presente pesquisa realce os benefícios da lactação e que ações de promoção, proteção e incentivo ao aleitamento materno sejam desenvolvidas, para melhorar os indicadores e de promover os benefícios da amamentação para a saúde materna.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Lactação; Saúde materna; Qualidade de vida.

Abstract

Breastfeeding is an important ally to the interaction between mother and child, as well as to the physical quality and emotional health of the mother during the puerperium, the lactation period and throughout her future life. This research aims to analyze the influence of breastfeeding on women's health and quality of life, according to the perception of lactating women in the municipality of Vitória da Conquista - Bahia. The research was guided by the qualitative study strategy, with a descriptive character. Data collection was carried out through a semi-structured questionnaire with ten open questions. The answers were analyzed using the technique of discourse analysis and speech categorization. In view of the study, it was noted that psychological and sentimental changes are better described by the women interviewed. In addition, it is expected that the present research highlights the benefits of lactation and that actions to promote, protect and encourage breastfeeding are developed, to improve indicators and promote the benefits of breastfeeding for maternal health.

Keywords: Breast feeding; Lactation; Maternal health; Quality of life.

Resumen

La lactancia materna es un aliado importante para la interacción entre madre e hijo, así como para la calidad física y la salud emocional de la madre durante el puerperio, el período de lactancia y a lo largo de su vida futura. Esta investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la lactancia materna en la salud y la calidad de vida de las mujeres, según la percepción de las mujeres lactantes en el municipio de Vitória da Conquista - Bahia. La investigación se orientó por la estrategia de estudio cualitativo, con carácter descriptivo. La recolección de datos se

realizó a través de un cuestionario semiestructurado con diez preguntas abiertas. Las respuestas fueron analizadas utilizando la técnica de análisis del discurso y categorización del discurso. En vista del estudio, se observó que los cambios psicológicos y sentimentales son mejor descritos por las mujeres entrevistadas. Además, se espera que la presente investigación destaque los beneficios de la lactancia y que se desarrollen acciones de promoción, protección y fomento de la lactancia materna, para mejorar los indicadores y promover los beneficios de la lactancia materna para la salud materna.

Palabras clave: Lactancia materna; Lactancia; Salud materna; Calidad de vida.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno seja iniciado na primeira hora de vida do bebê e mantido como alimento exclusivo do lactente nos primeiros seis meses (Peixoto, et al., 2019).

Evidências científicas comprovam a supremacia da amamentação no que tange a qualidade da alimentação do lactente, contudo, a maioria das crianças brasileiras não é amamentada por dois anos ou mais, e não recebe leite materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, como recomenda a Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde do Brasil (Caputo Neto, 2013).

As taxas de aleitamento materno exclusivo (AME) nos primeiros seis meses de vida variam substancialmente no mundo e estima-se que 38% das crianças são amamentadas exclusivamente com leite materno nesse período (Demitto, et al., 2017). No Brasil, por exemplo, a prevalência do AME diminui drasticamente com o passar do tempo e varia muito de acordo com as zonas, entre 27% e 56%, segundo a última pesquisa nacional (Suárez-Cotelo, et al., 2019).

O aleitamento materno (AM) é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional (Brasil, 2015), além de estar relacionado a uma boa qualidade física e saúde emocional para a mãe durante o puerpério, o período de lactação e toda a sua vida futura (Ciampo & Ciampo, 2018).

Culturalmente, o sucesso da amamentação qualifica o desempenho materno como uma das representações sociais mais importantes na vida da mulher (Takushi, et al., 2008). Ainda assim, segundo Rea (2004) “não é ampla a literatura sobre os benefícios da amamentação para a saúde da mulher”:

Há uma relação positiva entre amamentar e apresentar um reduzido número de doenças como o câncer de mama, câncer de ovário e fraturas ósseas, especialmente coxofemoral, por osteoporose. Considera-se também sobre o efeito da amamentação no menor risco de morte por artrite reumatoide. Existem diversos estudos publicados sobre como a amamentação se relaciona à amenorréia pós-parto e ao maior espaçamento intergestacional. Outros benefícios para a mulher lactante são o retorno ao peso pré-gestacional em menor espaço de tempo, menor sangramento uterino pós-parto e menos casos de anemia, devido à involução uterina mais rápida provocada pela maior liberação de ocitocina (Rea, 2004, p. 142).

Além disso, ao amamentar, o instinto maternal é satisfeito e supre a separação abrupta ocorrida no momento do parto, que pode causar até depressão, amenizada pela formação de um “cordão psíquico” duradouro até o desmame progressivo (Antunes, et al., 2008). E, quando a amamentação é bem sucedida, mães e crianças podem estar mais felizes, com repercussão nas relações familiares e, conseqüentemente, na qualidade de vida das famílias (Brasil, 2015).

Assim, é necessário respeitar os desejos e direitos da mãe, que deve ter autonomia para decidir como alimentar seu filho. A prática de amamentar não é instintiva e, portanto, requer ser aprendida pela mulher e protegida pela sociedade. Assim, ao tomar a decisão, a mãe deve ser apoiada e auxiliada pela família, empregadores e profissionais de saúde (Ciampo & Ciampo, 2018; Takushi, et al., 2008).

No estudo realizado por Barros, et al. (2021), 90% das lactantes sabiam dos benefícios que o leite materno proporciona para os seus filhos. Entretanto, há mães que desconhecem as vantagens da amamentação inclusive para elas

mesmas, sendo que 65% citaram a redução do sangramento pós-parto, 15% relataram que a amamentação não tem benefícios para a mãe e 17,5% não sabiam. Portanto, informar para as mulheres grávidas dos efeitos da lactação na saúde materna fortaleceria suas intenções de amamentar (Ciampo & Ciampo, 2018).

Dado do exposto, entende-se que o leite materno é essencial para a nutrição, crescimento e desenvolvimento da criança, e contribui no controle das infecções e outros aspectos fisiológicos maternos, (Bortoli et al., 2019), bem como na estruturação de vínculos afetivos saudáveis no binômio mãe-filho. A amamentação é uma importante etapa na vida da mãe, mas cria uma atmosfera de incertezas e as mulheres, nesse período, superam dificuldades culturais, físicas e psicológicas para conseguir efetivá-la. Ademais, a maioria das informações disponíveis destaca os benefícios do leite materno para crianças, enquanto os efeitos da amamentação sobre a saúde da mãe costumam ser negligenciados (Ciampo & Ciampo, 2018). Portanto, para ressaltar a importância da amamentação para a lactante e para agregar aos trabalhos de conscientização e divulgação desse feito, é de tamanha relevância realizar uma pesquisa que discuta a influência da amamentação na saúde e qualidade de vida da mulher.

Assim, mediante análise bibliográfica, manifestou-se o objetivo do presente artigo em analisar a influência da amamentação na saúde e qualidade de vida da mulher, a partir da percepção de lactantes no município de Vitória da Conquista, na Bahia. Para alcançar tal objetivo, e a fim de compreender como o aleitamento materno é benéfico para a saúde da mulher e verificar como a amamentação impacta positivamente na qualidade de vida da lactante, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: “Qual a importância da amamentação na saúde e qualidade de vida da mulher?”.

2. Metodologia

Esta pesquisa foi abordada de forma qualitativa, como pesquisa descritiva, sob o ponto de vista contextual, mediante análise e interpretação da produção científica existente, bem como por meio da observação, do registro e da análise dos fatos (Fonseca, 2012), com o intuito de buscar dados e analisar a influência da amamentação na saúde e qualidade de vida da mulher.

Foram entrevistadas 15 mulheres lactantes de um Hospital de Vitória da Conquista, na Bahia, selecionadas a partir de uma amostra aleatória, por conveniência, dentre 45 mulheres cadastradas como doadoras no Banco de Leite Humano do Hospital. Foram incluídas mulheres que possuem mais de dezoito anos e lactantes ativas. Como critérios de exclusão foi optado por excluir mulheres com menos de dezoito anos e que não amamentam.

A coleta dos dados foi realizada através de um questionário composto por dez perguntas abertas, aplicado por meio de ambiente virtual, devido ao cenário pandêmico do Covid-19, e enviado à participante por e-mail, no qual continha a identificação das pesquisadoras, os objetivos, os aspectos éticos envolvidos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o procedimento da coleta de dados. O tempo médio da entrevista foi de um mês para responderem ao formulário.

Buscou-se questionar acerca da experiência quanto à lactação e como isso influenciou na qualidade de vida e na saúde de cada participante. Incluiu os dados de acordo com determinados aspectos, como: idade, conhecimento sobre a influência da amamentação na saúde da mulher, o que a motivou a amamentar, quais seus sentimentos em relação à amamentação, como foi ou tem sido a experiência vivida no momento da amamentação, como ela percebe que amamentar influenciou na sua saúde e em sua qualidade de vida e qual sua visão sobre amamentação.

Para análise qualitativa de dados, foi utilizada a técnica de análise de discurso. Houve categorização das falas, no qual os resultados da pesquisa foram dispostos em categorias, as quais se basearam nos discursos das participantes da pesquisa. Dessa forma, os dados são analisados em concordância com os significados atribuídos pelas participantes da pesquisa. Vale ressaltar, que a pesquisa foi predominantemente qualitativa, mas foram utilizados os dados numéricos obtidos, para análise quantitativa, a fim de agregar ao trabalho.

Foram analisadas as categorias de conhecimento, motivação, expectativas, sentimento, saúde e qualidade de vida, e experiência. Como método de identificação das entrevistadas, foram utilizados códigos de L1 a L15, visando preservar o anonimato.

O projeto foi avaliado e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Interdependente do Nordeste (FAINOR). Todas as participantes tiveram garantia de sigilo, participação voluntária e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3. Resultados e Discussão

Os resultados do deste estudo representam a ótica de mulheres lactantes vinculadas a um Hospital de do município de Vitória da Conquista. A metodologia utilizada satisfaz o objetivo do estudo descritivo qualitativo a partir dos discursos e experiências de lactantes.

As mudanças psicológicas e sentimentais são as melhores descritas pelas mulheres entrevistadas, já que são mais facilmente reconhecidas em seu cotidiano, como autoestima, vínculo e qualidade de vida. Vale destacar, que apesar de dificuldades reconhecidas, as lactantes apoiam e estimulam o ato de amamentar. As experiências relatadas ao longo da pesquisa demonstram a satisfação em servir como fonte de proteção dos próprios filhos. Quanto aos benefícios à saúde e prevenção de doenças, esses são aplicáveis ao conjunto de lactantes à longo prazo, os quais não são de fácil identificação, sequer são de conhecimento de todas as mulheres.

Conforme o questionário e interpretação dos dados obtidos, foi possível analisar, compreender e verificar a influência da amamentação a saúde e qualidade de vida da mulher, a partir da percepção de lactantes de Vitória da Conquista, na Bahia. Com isso, os objetivos da pesquisa qualitativa foram devidamente alcançados.

A faixa etária das entrevistadas evidenciou um perfil jovem, em idade reprodutiva. A idade das entrevistadas variou entre 24 e 41 anos. Quanto períodos de amamentação já vivenciados 53,33% das mulheres amamentavam pela primeira vez e 46,67% já amamentaram uma ou mais vezes anteriormente.

Em relação ao conhecimento sobre a saúde da mulher que amamenta, 40% das mulheres entrevistadas afirmaram não ter esse tipo de informação, e 60% têm alguma sapiência sobre o tema:

“Li que pode ajudar a prevenir até câncer de mama.” (L2)

“Reduz riscos em desenvolver câncer de útero e mama, ajuda no controle do peso e consequente controle ou menor risco em desenvolver doenças cardiometabólicas, por exemplo.” (L4)

A lactação desempenha um papel importante na recuperação final da gravidez e pode determinar inúmeros aspectos da saúde materna (Ciampo & Ciampo, 2018). Em relação ao cuidado com a sua saúde, Aragaki & Silva (2011) discorre sobre a existência da preocupação da mulher em se alimentar bem para produzir um leite de boa qualidade para o filho. Em concordância com isso, segundo Ciampo & Ciampo (2018), estudos demonstraram que mulheres lactantes relatam buscar menos por cuidados médicos, uma frequência respiratória mais baixa, doenças cardiocirculatórias e gastrointestinais, bem como menos sintomas relacionados a problemas emocionais.

Quando questionadas sobre a motivação para amamentar, todas as mulheres relatam que a se sentem motivadas a amamentar pela importância quando a saúde do bebê, além de associar ao amor e ao vínculo mãe-bebê. Associado a isso, as expectativas para as lactantes eram majoritariamente boas, mas regadas por dúvida e medo:

“Saber que eu mesma posso fornecer o alimento a meu filho e que é o melhor alimento pra ele.” (L3)

“Desejava muito conseguir amamentar, e a expectativa virou uma realidade maravilhosa.” (L2)

“Eu achava que iria doer, que não iria conseguir amamentar.” (L12)

Altos níveis de ocitocina, promovidos também pela sucção, aumentam o limiar de dor, o que reduz o desconforto materno e, assim, contribui para um sentimento maior de amor pelo bebê (Ciampo & Ciampo, 2018). Dessa forma, sobre o sentimento ao amamentar, foram comuns palavras como: feliz, realizadas e satisfeita:

“Me sinto ótima, sei que estou fazendo a coisa certa pra meu filho.” (L6)

“Satisfeita e sensação de cuidado e proteção.” (L4)

Em contrapartida, quanto à autoestima, as mudanças físicas da gestação e a falta de apoio costumam impactar. Mas, ainda assim, com o decorrer do processo, as mães relatam sentir uma melhora. As respostas ao questionamento sobre autoestima se resumiram à:

“Baixíssima! Os seios estão assimétricos, blusas apertadas, caídos!” (L14)

“Agora bem. Mas existem momentos de tristeza, pois falta apoio para quem decide amamentar exclusivamente.” (L13)

Segundo Cortelo, et al. (2018), a instalação do aleitamento materno pode ser uma situação estressora e é guiada pelo senso de coerência, que inclui aspectos cognitivos, comportamentais e motivacionais. Ou seja, depende de fatores como idade, nível socioeconômico, escolaridade, cultura, primiparidade, inserção de complementação alimentar, retorno ao mercado de trabalho, conhecimento sobre os benefícios do aleitamento materno (Alves, Oliveira & Rito, 2018), bem como da orientação e apoio ao aleitamento materno por profissionais de saúde (Maranhão, et al., 2015).

Sobre a influência na saúde e qualidade de vida da mulher, a amamentação atua nessas mulheres como fator positivo em relação à saúde e qualidade de vida principalmente devido retorno mais rápido ao peso anterior à gestação. Segundo Toma & Rea (2008), a cada mês a mais de amamentação houve uma média de redução de 0,44kg no peso da mãe.

E, para além dos benefícios dignos de percepção nesta pesquisa, são conhecidos inúmeros efeitos da amamentação sobre a saúde da mulher:

- a) Involução uterina e redução do sangramento: A sucção da região mamilar-areolar estimula consideravelmente a produção de ocitocina, que contribui com a contração uterina, com o retorno do órgão ao seu tamanho normal e com a redução da possibilidade de ocorrência de hemorragia pós-parto e anemia (Ciampo & Ciampo, 2018).
- b) Amenorreia lactacional: A amenorreia da amamentação tem como fundamento a inibição da atividade ovariana resultante de altos níveis de prolactina que levam à inibição da gonadotropina e à interrupção da ovulação (Ciampo & Ciampo, 2018). Em populações nas quais a amamentação prolongada em livre demanda é o preceito, os intervalos entre as gestações são grandes e a amenorreia lactacional é o "método anticoncepcional" natural (Rea, 2004).
- c) Depressão pós parto: Com a melhora dos padrões de sono, dos processos psicológicos e da autoeficácia da mãe relacionados à amamentação, tais fatores podem impedir que a mãe desenvolva depressão pós-parto (Figueiredo, et

al., 2013).

- d) Câncer de mama e de ovário: É bem estabelecida a associação entre aleitamento materno e redução na prevalência de câncer de mama, com estimativa de redução em 4,3% de contrair a doença a cada 12 meses de duração de amamentação, independente de idade, etnia e paridade (Brasil, 2015). Quanto ao câncer de ovário, tem-se a hipótese de que este acontece devido a traumas ininterruptos de ovulações e proliferações celulares; assim como a amamentação inibe a ovulação, essa se torna preventiva (Oliveira, et al., 2010).
- e) Outras contribuições: Além das proteções citadas, tem sido atribuído ao aleitamento materno proteção contra: diabetes tipo 2, câncer de útero; hipercolesterolemia, hipertensão e doença coronariana; obesidade; doença metabólica; osteoporose e fratura de quadril; artrite reumatoide; e diminuição do risco de recaída de esclerose múltipla pós-parto (Brasil, 2015).

Visto os aspectos benéficos prevalentes no processo de amamentação, a experiência geral foi caracterizada como positiva, sem deixar de reconhecer dificuldades, como pega incorreta, fissuras, dores e barreiras encontradas, mas fonte de desafios, vínculos e superações:

“Tem sido uma experiencia única e muito desafiadora! A conexão com minha filha é ímpar, mas amamentação exclusiva tá longe de ser uma coisa fácil!” (L14)

“...não gosto de amamentar em qualquer lugar nem mostrar meu seio no momento da amamentação isso gera um desconforto ao sair em público! Muitas vezes tenho que ordenhar por conta dos seios cheios!” (L14)

A maneira como interpreta esta experiência também depende da ajuda ou não que recebe e de como sente suas condições sociais e econômicas na possibilidade de dar-lhe estrutura de conforto, lazer, alimentação entre outras necessidades (Aragaki & Silva, 2011).

Vale ressaltar que, historicamente, a amamentação é uma função da mulher. Porém, para que ela desenvolva essa habilidade, é necessário que vários repertórios de apoio sejam organizados para esse fim (Bezerra, Batista & Santos, 2020).

De acordo com o estudo realizado por Dias, et al. (2022), apesar do ponto de vista que a lactante se coloca para analisar a experiência do aleitamento materno e das dificuldades expressas é possível identificar sucesso na amamentação pelo rompimento das barreiras e manutenção do aleitamento, considerando o apoio da família, parceiros e dos profissionais de saúde, que aparece como essencial para a continuidade do aleitamento materno.

A rede de cuidados viabilizada pela família pode tanto facilitar o desenvolvimento da criança quanto subsidiar os processos de cuidado. Em consonância com este feito, o profissional de saúde, sendo conhecedor dos benefícios do aleitamento à saúde da mulher, deve atuar na promoção da prática da amamentação (Oliveira, et al., 2010).

Em meio a dificuldades e acertos, na última abordagem da entrevista, quanto a opinião sobre a amamentação, esta é totalmente relacionada a um gesto de amor, carinho e cuidado. As mães relataram bem estar em poder garantir benefícios para a vida do filho, bem como para a vida da mãe:

“Na minha opinião a amamentação é algo além de alimentar. É vínculo, acolhimento (ambas as partes), carinho e acima de tudo proteção.” (L2)

Compreende-se que o aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para

a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil, já que é a fonte alimentar ideal para o recém-nascido, além de proporcionar inúmeros benefícios à mãe e à sociedade (Brasil, 2015; Suárez-Cotelo, et al., 2019).

4. Conclusão

Em tempo, foi percebido que em todas as perguntas do questionário, mesmo quando perguntados diretamente sobre a mãe, uma parcela das mulheres respondia quanto a saúde, bem estar e benefícios ao filho. Visto que a maioria das informações disponíveis destaca os benefícios do leite materno para crianças, enquanto os efeitos da amamentação sobre a saúde da mãe costumam estar em negligência (Ciampo & Ciampo, 2018).

A ratificação dos benefícios do amamentar é vital e indiscutível, mas cada mulher vivencia este processo de modo singular com seus princípios frente à amamentação (Alves, et al., 2020). Constatou-se que as fontes de informação sobre a saúde e qualidade de vida da mulher que amamenta não são bem disseminadas e o acesso pela população é escasso, entendendo-se o tema como carente de estudos recentes, de atualizações e de divulgação.

Dessa maneira, o trabalho agrega conhecimento acerca da temática e realça os benefícios da lactação, contribuindo para pacientes, profissionais e estudantes da área de saúde, com a conscientização e com a difusão de informações acerca da amamentação como aliada à saúde e qualidade de vida da mulher.

Finalmente, espera-se que a presente pesquisa contribua para o direcionamento de estudos futuros na abordagem do tema para além da perspectiva das pacientes, mas também de seus familiares frente às dificuldades diárias no processo de amamentação, verificando possibilidades que auxiliem a superar as problemáticas envolvidas.

Referências

- Alves, J. S., Oliveira, M. I. C. & Rito, R. V. V. F. (2018). Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. *Ciência & Saúde coletiva*. 23(4), 1077-1088. 10.1590/1413-81232018234.10752016
- Alves, Y. R., Couto, L. L., Barreto, A. C. M. & Quitete, J. B. (2020). A amamentação sob a égide de redes de apoio: uma estratégia facilitadora. *Escola Anna Nery*. 24(1), 1-8. 10.1590/2177-9465-EAN-2019-0017
- Antunes, L. S., Antunes, L. A. A., Corvino, M. P. F. & Maia, L. C. (2008). Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 13(1), 103-109. 10.1590/S1413-81232008000100015
- Aragaki, I. M. M. & Silva, I. A. (2011). Percepção de nutrizes acerca de sua qualidade de vida. *Revista Escola de Enfermagem*. USP. 45(1), 71-78. 10.11606/T.83.2008.tde-08052009-095330
- Barros, K. R. de S., Andrade, P. S. P. de, Santos, J. P. dos, Monteiro, K. J. L., Sousa, R. F. V. de, Nascimento, E. F. do & Bacelar, P. A. A. (2021). Perfil epidemiológico e conhecimento de gestantes sobre aleitamento materno em um município do nordeste brasileiro. *Arquivos de Ciências da Saúde*. UNIPAR. 25(1), 11-17. 10.25110/arqsaude.v25i1.2021.7558
- Bezerra, A. E. M., Batista, L. H. C. & Santos, R. G. A. (2020). Amamentação: o que pensam as mulheres que participam de um grupo de pré-natal? *Revista Brasileira Enfermagem*. 73(3), 1-8. 10.1590/0034-7167-2018-0338
- Bortoli, C. F. C. de, Poplaski, J. F., Balotin, P. R. (2019). A amamentação na voz de puérperas primíparas. *Enfermagem em Foco*. 10(3), 99-104. 10.21675/2357-707X.2019.v10.n3.1843
- Brasil. Ministério da Saúde. (2015). *Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar*. (2a ed.) Cadernos de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Caputo Neto, M. (2013). *Caderno de Atenção à Saúde da Criança: Aleitamento Materno*. Secretaria de Estado da Saúde. Banco de Leite Humano de Londrina. IBFAN Brasil. Sociedade Paranaense de Pediatria. Paraná.
- Ciampo, L. A. D., & Ciampo, I. R. L. D. (2018). Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 40(6), 354-359. 10.1055/s-0038-1657766
- Cortelo, F. M., Marba, S. T. M., Cortellazzi, K. L., Ambrosano, G. M. B., Guerra, L. M., Almeida, A.C.G., Tomar, S. L., Silva, M. R. D. & Possobon, R. F. (2018). Women's sense of coherence and its association with early weaning. *Jornal de Pediatria*. 94(6), 624-629. doi:10.1016/j.jped.2017.08.007
- Demitto, M. O., Antunes, M. B., Bercini, L. O., Rossi, R. M., Torres, M. M., Lopes, T. C. R., Gravena, A. A. F. & Pelloso, S. M. (2017). Prevalência e fatores determinantes do aleitamento materno exclusivo. *Revista Uningá*, 52(1), 29-33. ISSN: 2318-0579. <http://www.mastereditora.com.br/uninga>

- Dias, E. G., Pereira, J.S., Rocha, J. L., Campos, L. M. & Araújo, R. A. (2022). Aleitamento materno na perspectiva de lactantes de uma unidade de saúde da família. *Journal of Nursing and Health*. 12(1), e2212120570. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/20570>
- Figueiredo, B., Dias, C. C., Brandão, S., Canário, C. & Nunes-Costa, R. (2013). Amamentação e depressão pós-parto: revisão do estado de arte. *Jornal de Pediatria*. 89(4), 332-338. doi:10.1016/j.jped.2012.12.002
- Fonseca, R. C. V. (2012). *Metodologia do Trabalho Científico*. IESDE Brasil.
- Maranhão, T. A., Gomes, K. R. O., Nunes, L. B. & Moura, L. N. B. de. (2015). Fatores associados ao aleitamento materno exclusivo entre mães adolescentes. *Cadernos Saúde Coletiva*. 23(2), 132-139. doi:10.1590/1414-462X201500020072
- Oliveira, C. L., Vieira, F. T, Santiago, S. C. S., Santos, S. L. & Moura, A. C. (2010). *Amamentação com enfoque na saúde da mulher*. Universidade Vale do Rio Doce. UNIVALE. <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Amamentacaoocomenfoquenasaudedamulher.pdf>
- Peixoto, L. O., Azevedo, D. V., Britto, L. F. & Vasconcelos, I. N. (2019). “Leite materno é importante”: o que pensam as nutrizes de Fortaleza sobre amamentação. *Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil*. 19(1): 165-172. 10.1590/1806-93042019000100009
- Rea, M. F. (2004). Os benefícios da amamentação para a saúde da mulher. *Jornal de Pediatria*. 80(5), 142-146. doi:10.1590/S0021-75572004000700005
- Suárez-Cotelo, M. C., Movilla-Fernández, M. J., Pita-García, P., Arias, B. F. & Novío, S. (2019). Breastfeeding knowledge and relation to prevalence. *Revista da Escola de Enfermagem*. USP. 53, e03433. 10.1590/S1980-220X2018004503433
- Takushi, S. A. M., Tanaka, A. C. D., Gallo, P. R & Machado, M. A. M. de P. (2008). Motivação de gestantes para o aleitamento materno. *Revista de Nutrição*. 21(5), 491-502. doi:10.1590/S1415-52732008000500002
- Toma, T. S. & Rea, M. F. (2008). Benefícios da amamentação para a saúde da mulher e da criança: um ensaio sobre as evidências. *Cadernos de Saúde Pública*. 24(2), 235-246. 10.1590/S0102-311X2008001400009