



ALEITAMENTO MATERNO E SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

DEUZILENE CÂMARA FERREIRA; JANETE SILVA CRUZ

INTRODUÇÃO: O aleitamento materno é uma prática milenar com reconhecidos benefícios para a saúde do lactente, desde aspectos nutricionais, imunológicos, cognitivos, gastrointestinais, econômicos e sociais, além de gerar uma proximidade corporal cheia de sensações e troca de laços afetivos entre mãe e filho. É importante ressaltar que amamentação resulta em benefícios comprovados tanto para o lactente, como para a mãe. Mesmo com todos os benefícios da amamentação e políticas para a sua promoção, são altos os índices de desmame precoce e revelam muitas vezes a falta de informação a respeito desses benefícios na saúde das nutrizes. **OBJETIVOS:** Destacar os benefícios do aleitamento materno na saúde da mulher. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo narrativa. Para esse propósito, foram coletados dados a partir de artigos e documentos publicados nos anos de 2017 a 2022, nos idiomas português e inglês, pesquisados a partir das bases de dados Eletrônica Library Online (SCIELO), PUBMED, Biblioteca Virtual de Saúde com inclusão dos artigos que estavam diretamente relacionados aos objetivos do estudo. **RESULTADOS:** O estudo apontou que a prática do aleitamento materno, pode proporcionar diferentes benefícios para a saúde da mulher de curto e a longo prazo. A lactação desempenha um papel importante na recuperação materna da gravidez e pode determinar vários aspectos da saúde da mãe, como fator protetor para várias doenças, como esclerose múltipla, diabetes, doenças cardiovasculares, artrite reumatoide, cânceres como de mama, ovário e endométrio, endometriose, síndrome metabólica. Além de redução de problemas emocionais como depressão pós-parto, melhora da autoimagem, estresse e ansiedade. **CONCLUSÃO:** São inúmeros os benefícios para a saúde da mulher por meio da amamentação e estes precisam ser disseminados afim de fortalecer as políticas públicas já existentes para garantia desse direito. Portanto, informar as mulheres grávidas sobre os efeitos da lactação na sua saúde, pode fortalecer suas intenções de amamentar e assim haja maior adesão a esta prática essencial para promoção da saúde.

Palavras-chave: Aleitamento materno, Saúde da mulher, Amamentação, Benefícios, Saúde pública.