



BENEFÍCIOS DA LACTAÇÃO PARA A SAÚDE DA PUÉRPERA

EMANUELY PEREIRA DA FONSECA; JULIANA AMARAL ROCKEMBACH

Introdução: Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria o aleitamento materno é de suma importância para a recuperação da mulher, pois auxilia na volta rápida do seu padrão corporal e ajuda a prevenir o desenvolvimento de doenças futuras. **Objetivo:** Identificar na literatura científica os principais benefícios que a amamentação gera para a saúde da mulher. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica com busca de artigos em bases de dados acadêmicos, tais como o Google Acadêmico, PubMed e periódicos da CAPES, resultando na seleção de 4 publicações para a análise. Foram estabelecidos como critérios de inclusão: língua portuguesa e inglesa, publicados entre 2013 e 2024 e disponíveis na íntegra online. **Resultados:** Foram identificados diversos benefícios para a saúde da mulher que consegue realizar o aleitamento materno por algum período de tempo. Destaca-se o benefício da amamentação relacionada à involução uterina, tendo em vista que a sucção do bebê gera um estímulo para a produção hormonal de ocitocina que é responsável pela contração uterina acelerando o retorno do órgão ao seu tamanho normal e reduzindo a ocorrência de hemorragias e anemias no puerpério. Outra beneficiação é que as mães que amamentam retornam de forma mais rápida às condições corporais pré-gestacionais pois a liberação de ocitocina também gera efeitos lipolíticos, causando uma perda de massa gorda, sendo primordial para a restauração da autoestima e satisfação com a imagem corporal reduzindo possíveis transtornos emocionais. Ademais, existem estudos apontando que a amamentação tem efeito protetor contra o risco de desenvolvimento de neoplasias de ovário, de endométrio e de mama, dado que a redução do nível de estrogênio durante o período da lactação ocasiona uma queda nas taxas de proliferação celular diminuindo probabilidade de células com mutações. **Conclusão:** Fica evidente que existem diversos benefícios para a saúde da mulher que amamenta, logo é de suma importância que essas vantagens sejam disseminadas para as mulheres, tendo em vista que a lactação ainda é muito direcionada para os benefícios da criança, situação que gera uma negligência para o bem-estar físico e emocional da nutriz.

Palavras-chave: **ALEITAMENTO MATERNO; AMAMENTAÇÃO; BEM-ESTAR DA MULHER; LEITE HUMANO; MÃE**