



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 09, pp. 40221-40225, September, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.20035.09.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DA MULHER: REVISÃO DE LITERATURA

Alaiana Marinho Franco^{1*}, Armando Rodrigues de Alencar Santos², Jaiane Rosame Oliveira de Sousa Franco³, Samyra Sorrana de Oliveira Lira⁴, Thayz Gadelha de Paula Moreira⁵ and Marquedy Araujo Barros⁶

¹Fisioterapeuta. Centro Universitário Metropolitana de Marabá, Marabá-PA, Docente do curso de Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA) Imperatriz – MA, Brasil; ²Acadêmico do curso de Bacharel em Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA), Imperatriz-MA, Brasil; ³ Farmacêutica/Bioquímica pela Faculdade de Imperatriz (FACIMP), Imperatriz-MA, Brasil; ⁴ Enfermeira pela Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA) Imperatriz – MA, Brasil; ⁵ Acadêmico do curso de Bacharel em Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA), Imperatriz-MA, Brasil; ⁶ Enfermeiro pela Faculdade Guaraí (FAG), Guaraí-TO, Brasil

ARTICLE INFO

Article History:

Received 14th June 2020

Received in revised form

19th July 2020

Accepted 11th August 2020

Published online 29th September 2020

Key Words:

Aleitamento Materno, Saúde da Mulher, Amamentação, Saúde Materno-Infantil.

*Corresponding author:

Alaiana Marinho Franco

ABSTRACT

Objetivo: Elencar, analisar e discorrer sobre os benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, onde, para sua elaboração foram pesquisados artigos nas bases de dados: PubMed, Scielo e periódicos na revista médica Acta Pediátrica. Para a busca, empregaram-se os seguintes termos, “Aleitamento materno”, “importância da amamentação”, “saúde da mulher” e “benefícios da amamentação para a mulher”. A partir deste ponto, foram selecionados 23 artigos, onde após aplicação dos critérios de elegibilidade, resultou um total de 14 artigos para a composição deste trabalho. O levantamento de dados datou-se entre março e julho de 2020. **Resultados:** Após análise dos materiais obtidos, observou-se que a vantagem do aleitamento materno perpassa os benefícios para o bebê, trazendo inúmeros proveitos para a saúde da mãe, entre eles, uma recuperação fisiológica do parto, diminuição dos riscos de hemorragia no pós-parto, protege contra o câncer de mama e ovário, reduz o risco de anemia e acelera a involução uterina, de diabetes tipo II e depressão pós-parto. **Conclusão:** A prática do aleitamento materna traz inúmeros benefícios para a saúde da mulher, sendo de grande importância o incentivo a amamentação e a exposição desses benefícios.

Copyright © 2020, Alaiana Marinho Franco et al., This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Alaiana Marinho Franco, Armando Rodrigues de Alencar Santos, Jaiane Rosame Oliveira de Sousa Franco, Samyra Sorrana de Oliveira Lira, Thayz Gadelha de Paula Moreira and Marquedy Araujo Barros. 2020. “Benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher: revisão de Literatura”, *International Journal of Development Research*, 10, (09), 40221-40225.

INTRODUCTION

A saúde da mulher contempla desde temas como pré-natal, puerpério e aleitamento materno, até planejamento reprodutivo, climatério e atenção às mulheres em situação de violência doméstica e sexual (BRASIL, 2012). Joventino et al. (2011) afirma que o aleitamento materno é uma estratégia natural que envolve o vínculo afetivo e nutrição da criança, constituindo uma intervenção sensível, econômica e eficaz para redução da morbimortalidade infantil, sobretudo permitindo um impacto positivo na promoção da saúde integral na relação mãe e filho.

Este importante método de alimentação natural das crianças já é reconhecido em diversos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Muitas pesquisas foram realizadas em anos anteriores para se observar e investigar o aleitamento materno e a alimentação infantil (MARQUES e PEREIRA, 2010). Corroborando com essa ideia, Barbieri et al. (2015) discorre que o leite materno, é um alimento completo e natural para todos os recém-nascidos, salvo algumas exceções, como por exemplo, os casos em que as mães não produzem leite suficiente, ou pobre em nutrientes e aqueles neonatos que não

adequam a amamentação. Além de ser indicado como a principal e única forma nutricional até os seis meses de idade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, há indicadores que definem as categorias a respeito do aleitamento materno: 1- Aleitamento Materno: A criança está sendo amamentada e pode ou não estar ingerindo outros alimentos; 2- Aleitamento Materno exclusivo: A criança alimenta-se diretamente do seio e apenas do leite materno ou ordenhado, sem qualquer outro alimento, exceto medicamentos, suplementos, gotas ou xaropes; 3- Aleitamento materno predominante: A maior parte de ingestão da criança, é o leite humano, mas faz uso de outros líquidos, podendo ser estes sucos, chás, água e remédios; 4- Aleitamento materno complementado: A criança recebe outros alimentos em complementação ao leite humano. Uma das queixas mais comuns em relação a complementação do leite materno é a alegação de pouco leite, isso muitas vezes parte apenas de uma insegurança da mãe quanto a sua capacidade de produção e volume adequado (Caderno de Atenção à Saúde, 2015). A amamentação é elencada por diversos fatores que determinam seu sucesso, podendo ser desde fatores fisiológicos (Funcionamento das glândulas mamárias, a sucção do neonato, além de estimular a ejeção e produção do leite), técnicos (orientações acerca do tema por um profissional da saúde) e psicológicos (Desejo da mãe de amamentar, estar bem emocionalmente e o preparo para a amamentação). Diversos estudos já publicados destacam as vantagens de amamentar o recém-nascido, sendo que para a mãe a principal é a criação do vínculo emocional com o bebê, tais fatores influenciam diretamente a qualidade de vida entre mãe e neonato (ARAÚJO, 2017).

A amamentação é um assunto que deve ser discutido e abordado precocemente, se possível desde as consultas pré-natais, realizada pelos profissionais da área da saúde, sem exclusividade médica. Este é o momento mais propício para iniciar a sensibilização da mãe sobre a importância do ato de amamentar. Mesmo que ocorra uma divulgação sobre o tema, algumas mães não aderem a prática ou apenas a utilizam parcialmente. Inclusive em mães que também são profissionais da saúde, durante a fase de amamentação, pode-se observar dificuldades para a regulação do aleitamento materno juntos dos seus filhos (VICTORA et al, 2016). Relacionado a isso, a questão do aleitamento materno se torna tão necessária e importante que a sua exclusão ou desmame precoce pode acarretar a um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, trazendo efeitos negativos ao convívio social, podendo ter associação com características maternas e do recém nato, além de interferir indiretamente na escolaridade do lactente (MARQUES et al., 2011). A qualidade de vida é abordada, como sinônimo de saúde, mas pode possuir um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados, além de bem-estar, psicológico, físico e emocional. Determinados aspectos da vida humana interferem diretamente neste contexto como a alegria, tristeza, liberdade e o amor como mostra o estudo de Pereira et al. (2012). É incontestável a quantidade de estudos acerca da importância do aleitamento materno para o bebê, no entanto, pouco se evidencia sobre os benefícios deste para a saúde da mulher. Baseando-se nisso, essa pesquisa tem por objetivo, analisar e discorrer sobre a temática: aleitamento materno e seus benefícios para a saúde da mulher, tendo por base estudos publicados sobre o período de amamentação e que consequências positivas obtiveram-se para a qualidade de vida das mulheres.

MÉTODOS

A presente pesquisa foi realizada a partir de uma revisão bibliográfica da literatura dos anos de 2006 a 2019. Com o intuito de alcançar o objetivo supracitado, utilizou-se as seguintes etapas: (1) Escolha do viés de pesquisa – identificação do tema, (2) estabelecimento dos descritores e dos critérios de elegibilidade (3) seleção e categorização dos artigos encontrados e (4) extração das informações úteis para elaboração desta pesquisa.

Para designar o viés de pesquisa, utilizou-se o seguinte questionamento: Quais os benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher?

Desse modo, os critérios de elegibilidade giraram em torno de (1) artigos que envolvessem a temática do aleitamento materno e sua relação com a saúde da mulher (2) artigos disponíveis on-line e na íntegra de forma gratuita e (3) apresentasse o idioma original em português ou inglês. Foram excluídos estudos que (1) não estavam disponíveis online e na íntegra, (2) estudos publicados em outros idiomas que não português e inglês e (3) estudos que não abordavam o eixo temático desta pesquisa. Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e da revista médica *Acta Paediatrica*. Onde, foram empregados os seguintes termos de busca: “aleitamento materno”, “importância da amamentação”, “saúde da mulher” e “benefícios da amamentação para a mulher”. Realizada a seleção dos artigos identificados, iniciou-se a fase de interpretação, na qual foi feita uma leitura minuciosa dos textos que compõem essa pesquisa. Por meio da análise de conteúdo temática dos artigos selecionados pode-se diferir a qualidade dos artigos e na qual relevantes eram para o estudo. O levantamento dos estudos utilizados foi datado entre março e setembro de 2020, onde se obtiveram 23 artigos. Onde destes, 4 abordavam os benefícios da amamentação para a mãe, 1 tratava da perspectiva materna sobre a prática da amamentação, 3 abordavam a saúde da mulher e 6 sobre a importância da amamentação de modo geral (mãe e bebê) e 11 foram descartados devido não estarem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de artigos utilizados para a elaboração desta pesquisa, constatou-se que 33% dos estudos apresentavam uma abordagem sobre o benefício do aleitamento materno para a mãe, 33% discorriam sobre a importância da amamentação de uma maneira ampla, 24% se tratavam sobre a saúde da mulher em geral e, 10% traziam uma abordagem sobre a perspectiva da mãe em relação ao ato de amamentar, sendo que em todos os artigos traziam a relevância da prática para o recém-nascido. A prática de amamentar deve ser incentivada e disseminada ainda antes da chegada do bebê, pois é preciso que ocorra um período de pré-adaptação e conscientização da mãe sobre este ato. Uma forma de promover a amamentação pelo menos até os 6 meses de idade (recomendação básica), é expor os benefícios do aleitamento materno tanto para a mãe quanto para o bebê. Neste período, é importante que os desejos da mulher, e as questões sobre querer e poder amamentar sejam esclarecidas, tornando assim a mulher um sujeito duplamente ativo no ato da amamentação, uma vez que as

necessidades da criança são contempladas e as peculiaridades da mãe também (MARQUES e PEREIRA, 2010). Para que o momento de amamentar seja prazeroso tanto para a mãe quanto para o bebê, faz-se necessário que haja o preparo da mama. Esta ação se consolida a partir da orientação de profissionais da área da saúde sobre inspecionar as mamas diariamente, realização de exercícios para fortalecer e aumentar a elasticidade mamária e areolar, podendo também ser empregadas massagens como movimentos rotatórios e fricção (Que pode ser feita com escovas ou esponjas macias afim de estimular a sensibilidade e o fortalecimento). Ainda é indicado expor a mama ao sol no período matutino e o uso de sutiãs adequados. A efetivação dessas ações pode prevenir dores e fissuras mamárias, que são comumente encontradas em relatos de mulheres em período de lactação (GARCIA et al., 2013). Apesar de ser uma experiência marcante, nem todas as mulheres têm uma boa vivência deste período, um estudo de Marques e Pereira (2010) identificou que 30% das participantes relataram alguma dificuldade no processo de amamentar, como a presença de fissuras no mamilo, fortes dores nas mamas, extremo cansaço pelo contato prolongado do recém-nascido com o seio, além de apresentarem problemas em relação à produção de leite na quantidade exigida pelo bebê. É claro que orientações e cuidados adequados são de extrema importância para o aleitamento materno para que complicações sejam evitadas para a mãe e filho. Tais complicações mais comuns podem ser:

- 1- Ingestão Materna: Pode ocorrer pela obstrução do sistema linfático, o aumento da vascularização e o acúmulo de leite;
- 2- Mamilos doloridos ou com traumas: Edema, fissuras, marcas. É o problema mais comuns, o posicionamento e a pegada inadequadas são fatores que mais contribuem para isso;
- 3- Infecção mamilar: É muito recorrente e acontece pela presença do agente patológico *Staphylococcus aureus*;
- 4- Candidíase: Tendo como agente a *Candida albicans*, pode atingir superficialmente ou até mesmo os ductos mamários sendo que a forma de transmissão se dá do filho para a mãe;
- 5- Bloqueio de ductos lactíferos: Geralmente ocorre quando o leite é desviado de seu local de produção por algum motivo inespecífico ele não é drenado de forma correta. Há presença de dores e sinais flogísticos.
- 6- Mastite: é um processo inflamatório na mama, que pode progredir para uma infecção. A parada do leite materno pode estimular essa infecção, a área fica dolorosa, com hiperemia, edema e com a presença de calor. De forma mais séria, algumas mulheres podem sentir febre alta e calafrios;
- 7- Abscesso mamário: Evolução da mastite por mal tratamento, pode ser identificado por uma palpação sentindo-se a sensação de flutuação do local. Deve ser baseado seu diagnóstico pelo exame clínico.
- 8- Galactocele: Ocorre quando há formação de cistos nos ductos mamários. Pode ser palpada e identificada por ser uma massa redonda e lisa, porém seu diagnóstico deve ser realizado por uma ultrassonografia; e por fim
- 8- A baixa produção de leite: Este reflexo de ejeção do leite pode ser perdido por inúmeros fatores como a diminuição da sucção, estresse, ansiedade, redução no esvaziamento da mama, desconforto, medo e falta de confiança (ARAÚJO 2017).

A prática do aleitamento materno tornou-se uma estratégia de grande eficácia para prevenção de mortes infantis. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a amamentação promove a saúde física, mental e psíquica da criança e da mulher que amamenta. O ato de amamentar é recomendado de maneira exclusiva nos primeiros seis meses e depois, orienta-se que seja contínuo por pelo menos dois anos ou mais

(SOUSA et al., 2017). Depois de inúmeras pesquisas na área, torna-se evidente que a prática do aleitamento materno acarreta muitos benefícios, tanto para o bebê quanto para quem amamenta. Desse modo, a amamentação torna-se uma questão de saúde pública, fazendo-se necessário ampliar a quantidade de recomendações e intervenções objetivando aumentar e efetivar a prática da amamentação, assim como prolongar o tempo que a criança receberá o leite materno (TOMA e REA 2008). Cardoso (2007), expõe que alguns dos benefícios da amamentação para a saúde da mãe se dá através de uma promoção da recuperação fisiológica após o parto, promovendo a aceleração do processo de involução uterina, devido ao aumento dos níveis de ocitocina. Ainda, é possível citar como uma das vantagens do AM, o retorno ao peso pré-gestacional e a diminuição da incidência de hemorragias no período pós-parto.

A amamentação ainda ajuda na redução do risco de manifestação de câncer de ovário e de mama (quanto maior o tempo amamentando maior será a proteção), reduz o risco da ocorrência de anemias, ajuda a prolongar o espaçamento entre os partos, diminui os índices de depressão pós-parto e a incidência de diabetes mellitus tipo II (GARCIA et al., 2013; DOS SANTOS e SCHEID, 2019; GRUMMER e STRAWN e ROLLINS, 2015). A recomendação da duração da prática da amamentação está relacionada não só com os benefícios para a criança, pois a mãe recebe múltiplos benefícios, principalmente logo após o parto, onde ocorre a aceleração na recuperação fisiológica após o trabalho de parto, promovendo a involução do útero para o tamanho fisiológico, aumento dos níveis transitório de ocitocina, que são estimulados e produzidos durante a amamentação, redução do risco de hemorragias e também de infecções pós-parto, diminuição do peso adquirido durante a gestação (DOS SANTOS e SCHEID, 2019; CARDOSO, 2007). Corroborando com o exposto, Garcia et al. (2013) aponta que alguns dos benefícios proporcionados pelo Aleitamento Materno (AM) para as mães consistem em diminuir o índice de anemia, promover perda de peso principalmente no primeiro mês pós-parto, diminuir a incidência de osteoporose, câncer de mama, e câncer de ovário, diminuição dos níveis de colesterol LDL (lipoproteínas de baixa densidade) e triglicerídeos. Em alguns estudos acerca da saúde da mulher, foi evidenciado que as que amamentaram tem menor incidência de artrite reumatoide e ocorrência de fraturas devido ao menor acometimento da desmineralização de cálcio nos ossos. Uma peculiaridade em relação ao assunto é que este deveria envolver o binômio mãe e filho e muitas vezes a mulher nem sempre é levada em consideração durante a prática, por possuir um universo cercado por diferentes fatores biológicos e emocionais a atenção acaba sendo direcionada apenas ao bebê.

Embora a importância da mulher tenha seu reconhecimento na promoção da amamentação, nem sempre os programas e ações realizadas por profissionais e acadêmicos consideram a percepção feminina sobre o ato de amamentar, logo é necessário que ocorra um remodelamento de ideias adotadas para o atual modelo de saúde pública sobre o tema (BARACHO, 2012; TOMA e REA, 2008). Dois hormônios são de extrema importantes no processo de amamentação, são eles a ocitocina e a prolactina. Segundo Cardoso (2015) a ocitocina, também conhecida como hormônio do amor, promove uma sensação de bem-estar e é produzida de forma mais instantânea do que a prolactina. Sua produção não se dá somente por meio da sucção do bebê, ela também é produzida

quando a mãe vê o seu filho, ouve, toca ou é tocada pelo seu bebê, ou pelo desejo de amamentar, que muitas vezes faz com que ocorra o extravasamento do leite mesmo quando a criança não está mamando. Este fato é denominado reflexo da ocitocina, e está totalmente associado ao lado afetivo e emocional da mãe. Esta também atua durante o parto fazendo contrações uterinas para expulsão do bebê e após o parto para reduzir o útero para seu tamanho normal e diminuir o sangramento. No entanto, nos primeiros dias as dores e sangramentos geralmente estão presentes, pela pouca produção e presença do hormônio. Com relação a ação da prolactina, vale ressaltar que ela é produzida em maior quantidade no período noturno, sobretudo durante o sono, e, é por esta razão que a mãe deve amamentar a noite para manter a produção do leite. Este hormônio faz com que a mãe se sinta relaxada e sonolenta, possibilitando um melhor período de lactante e ainda suprime a ovulação, fazendo com que uma nova gestação seja adiada. No entanto, vale ressaltar que isto não pode ser levado em conta como regra de método contraceptivo. (CORINTIO, 2015; GARCIA et al., 2013). Lopes et al. (2020) discorre sobre como a ausência do aleitamento materno e também o desmame precoce, repercute tanto na saúde da criança, quanto na relação mãe-filho, quando interrompida de forma abrupta, há estudos que comprovam que algumas mães podem apresentar depressão, estresse, falta de ânimo e a criança pode chegar a ter cólicas mais frequentes e picos de estresse. Ainda, faz –se necessário dar ênfase ao fato de que estas interrupções citadas anteriormente, retardam o retorno da mulher às suas condições físicas pré-gestacionais. Embora atualmente a mulher ocupe cada vez mais espaço na sociedade, ganhando cargos de destaques, é necessário que a amamentação seja estimulada para que não se torne um ato negligenciado. É preciso incentivar através da ajuda familiar e por parte dos profissionais da saúde para que não haja insegurança por parte da mãe na hora de amamentar, sobretudo em mães mais jovens ou primíparas (LOPES et al., 2020). Em sua obra Faleiros et al. (2006) relata que o trabalho materno, fora do seu domiciliar, acrescido de jornada dupla, onde a mãe também se ocupa dos afazeres domésticos é um importante fator para o desmame precoce, embora de forma geral não represente um risco efetivo ao aleitamento quando há condições favoráveis para que o mesmo ocorra. Como o respeito a licença maternidade completa, oferecimento de creches ou um local apropriado para amamentar, independente da ocupação que a mãe exerce, sendo possível usufruir dos benefícios proporcionados pelo aleitamento materno mesmo durante a jornada de trabalho, sendo assim, com todos os direitos preservados, dificilmente ocorrerá um déficit na relação mãe-bebê.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concernente ao exposto fica evidente que os benefícios do aleitamento materno para saúde da mulher vão além do fortalecimento do vínculo mãe-filho, estes estão fortemente ligados a promoção e manutenção da saúde da mãe, devido aos vários benefícios que ocorrem devido à lactação, como a regulação hormonal, ao aumento do espaçamento entre as gestações durante o período de produção da prolactina, o retorno gradual do corpo pré gestacional, diminuição dos índices de depressão pós parto, hemorragias e anemias. Além de ajudar na prevenção de cânceres, como mama e ovário. Tendo em vista o grande índice de desmame precoce e a não adesão das mulheres à amamentação, faz-se necessárias ações que exponham de forma clara e concisa os benefícios

proporcionados a saúde da mulher oferecida pela amamentação, explanando os aspectos positivos para a vida da mulher e da criança.

REFERÊNCIA

- ARAÚJO, VN. Avaliação do conhecimento sobre o aleitamento materno em acadêmicos da graduação da Universidade Federal do Maranhão. Monografia (Graduação em Medicina), Universidade Federal do Maranhão, São Luis, 2017.
- BARACHO, E.. Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher. 5º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
- BARBIERI, MC; BERCINI, LO; BRONDANI, KJM; FERRARI, RAP; TACLA, MGM; SANT'ANNA, FL. Aleitamento materno: orientações recebidas no pré-natal, parto e puerpério. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, v. 36, n. 1Supl, p. 17-24, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Prevenção e tratamento dos agravos resultantes da violência sexual contra mulheres e adolescentes: norma técnica. 3. ed. atual. ampl. Brasília, 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevencao_agravo_violencia_sexual_mulheres_3ed.pdf>.
- CARDOSO, AM. Importância do aleitamento materno na perspectiva da grávida. 2015. Dissertação de Mestrado.
- CARDOSO, L. Aleitamento materno: uma prática de educação para a saúde no âmbito da enfermagem obstétrica. 2007. Tese de Doutorado.
- CORINTIO, MN. Manual do aleitamento materno 3º ed. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). 2015. São Paulo.
- DOS SANTOS, PP; SCHEID, MMA Importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida para a promoção da saúde da mãe e bebê. 2019.
- FALEIROS, FTV; TREZZA, EMC; CARANDINA, L. Aleitamento materno: fatores de influência na sua decisão e duração. *Revista de Nutrição*, p. 623-630, 2006.
- GARCIA, MMR; SANTOS, JG; LIMA, SS; FERRARI, R. O conhecimento das puérperas sobre preparo das mamas e aleitamento materno. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, v. 4, n. 1, p. 1404-1418, 2013.
- GRUMMER□STRAWN, LM.; ROLLINS, N. Summarising the health effects of breastfeeding. *ActaPaediatrica*, v. 104, p. 1-2, 2015.
- JOVENTINO, ES et al . Tecnologias de enfermagem para promoção do aleitamento materno: revisão integrativa da literatura. *Rev. Gaúcha Enferm. (Online)*, Porto Alegre , v. 32, n. 1, p. 178-184, Mar. 2011 .
- LOPES, MRC et al; A autoeficácia da amamentação pela breastfeeding self-efficacyscale no Brasil: revisão integrativa da literature; *Rev. Elec. Acer. Saúde/ Elect. Jour. Collec. Heal*; Acesso em: 15 set. 2020.
- MARQUES DM; PEREIRA AL; Amamentar: sempre benefícios, sem sempre prazer; *Cienc. Cuid. Saúde*, 2010 Abr/Jun; 9(2): 214-219;
- MARQUES, ES; COTTA, RMM; PRIORE, SE. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. *Rev. Ciênc. Saúde coletiva*. Universidade Federal de Viçosa. Mai 2011, vol. 16, n. 5.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. 2º Edição, 2015
- PEREIRA, ÉF; TEIXEIRA, CS; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Rev. bras. educ.*

- fis. esporte, São Paulo , v. 26, n. 2, p. 241-250, Junho 2012
- SOUSA, GCM; ROQUE, ML; GUIMARÃES, M; CLEMENTE, MF; SANTANA, Nídia HA; MAIA, JS; MAIA, LFS. As intercorrências mamárias e as condutas de enfermagem. Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, v. 2, n. 2, p. 30-40, 2017.
- TOMA, TS; REA, MF. Benefícios da amamentação para a saúde da mulher e da criança: um ensaio sobre as evidências. Cadernos de Saúde Pública, v. 24, p. s235-s246, 2008.
- VICTORA CG, BAHL R, BARROS AJD, FRANÇA GVA, HORTON S, KRASEVEC J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016; 387(10017).
