

Estratégias para a promoção do aleitamento materno e alternativas nutricionais: uma revisão integrativa

Strategies for promoting breastfeeding and nutritional alternatives: an integrative review

Renata de Sousa Silva¹, Ana Carolina Ribeiro²

RESUMO

O aleitamento materno é apresentado como fator relevante para a saúde da mãe e do bebê, proporcionando benefícios nutricionais, imunológicos, emocionais e psicológicos. Este estudo aborda estratégias para promover a amamentação e alternativas nutricionais quando o aleitamento é inviável. A revisão integrativa incluiu artigos publicados entre 2014 e 2024 e revelou que fatores como apoio psicológico, consultoria em amamentação e apoio familiar são fundamentais para o sucesso do aleitamento materno. Além disso, alternativas como bancos de leite humano e fórmulas infantis são discutidas, com destaque para o uso criterioso das fórmulas, que, embora eficazes em determinadas condições, não substituem os benefícios imunológicos do leite materno. A educação e orientações claras oferecidas aos pais na atenção básica também têm um papel importante na superação das dificuldades iniciais. A análise sugere que uma abordagem integrada, combinando apoio emocional, educativo e nutricional, pode garantir o sucesso do aleitamento materno e a nutrição adequada das crianças, mesmo diante de desafios. Além disso, promover políticas públicas que incentivem o aleitamento materno exclusivo podem agir minimizando os impactos negativos da interrupção precoce.

Palavras-chave: Aleitamento Materno. Desenvolvimento Infantil. Estratégias de Saúde.

ABSTRACT

Breastfeeding is presented as a relevant factor for the health of mother and baby, providing nutritional, immunological, emotional and psychological benefits. This study addresses strategies to promote breastfeeding and nutritional alternatives when breastfeeding is not viable. The integrative review included articles published between 2014 and 2024 and revealed that factors such as psychological support, breastfeeding consultancy and family support are fundamental for the success of breastfeeding. In addition, alternatives such as human milk banks and infant formulas are discussed, with emphasis on the judicious use of formulas, which, although effective in certain conditions, do not replace the immunological benefits of breast milk. Education and clear guidance offered to parents in primary care also play an important role in overcoming initial difficulties. The analysis suggests that an integrated approach, combining emotional, educational and nutritional support, can ensure the success of breastfeeding and adequate nutrition for children, even in the face of challenges. In addition, promoting public policies that encourage exclusive breastfeeding can act to minimize the negative impacts of early interruption.

Keywords: Breast Feeding. Child Development. Health Strategies.

¹ Graduando em medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas – Tocantins.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5014-7282>

E-mail: renatasousa33renata@gmail.com

² Graduando em medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas – Tocantins.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3577-9818>

E-mail: acarolribmed@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A amamentação desempenha um papel de promoção da saúde tanto da mulher quanto da criança, sendo amplamente respaldada por evidências científicas que destacam seus inúmeros benefícios. Além de fornecer nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável, o leite materno possui propriedades imunológicas que protegem a criança contra doenças infecciosas, como diarreias e infecções respiratórias, reduzindo significativamente a morbimortalidade infantil. Para as mulheres, o aleitamento materno está associado à diminuição do risco de desenvolvimento de câncer de mama e ovário, bem como a um retorno mais rápido ao peso pré-gestacional. Esse processo também fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, gerando benefícios emocionais e cognitivos de longo prazo para a criança. Assim, a relevância do aleitamento para a saúde do binômio mãe-filho é inquestionável (Brasil, 2015).

A importância do aleitamento infantil vai além dos benefícios nutricionais, envolvendo aspectos preventivos e emocionais que influenciam diretamente o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança. Contudo, os padrões de aleitamento variam significativamente, sendo classificados em aleitamento materno exclusivo, aleitamento misto e aleitamento artificial. Essas práticas são frequentemente moldadas por fatores obstétricos, socioeconômicos e culturais, como o nível de escolaridade materna e o apoio social disponível. Diante disso, torna-se fundamental investigar como essas categorias de aleitamento impactam a saúde infantil e estão relacionadas a variáveis externas, como condições econômicas e suporte familiar, considerando suas implicações para o desenvolvimento infantil (Crestani, 2012).

O aleitamento materno exclusivo se destaca por sua composição única de nutrientes, como proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais, adaptados às necessidades do lactente. Além de oferecer suporte nutricional completo, o leite materno contém anticorpos e outras substâncias imunológicas que protegem contra infecções e promovem o fortalecimento do sistema imunológico (SBP, 2022).

O desmame precoce em bebês nascidos a termo pode estar relacionado a diversos fatores, incluindo aspectos socioeconômicos, como baixa escolaridade e maior número de filhos, e fatores obstétricos e neonatais, como a falta de apoio durante a internação pós-parto e dificuldades na amamentação. Além disso, a dor, o ingurgitamento e a introdução precoce de alimentos complementares contribuem para a interrupção precoce da amamentação. Ademais, a ausência de suporte social e familiar também é um fator

importante que influencia a decisão de desmamar o bebê antes do tempo ideal. Esses fatores estão interligados e refletem os desafios enfrentados pelas mães em garantir a amamentação exclusiva (Gomes et al., 2024).

Da mesma forma, Amaral et al. (2015) destaca desafios como a falta de suporte emocional e informativo, o retorno ao trabalho e práticas alimentares alternativas, além de barreiras socioculturais, como percepções equivocadas sobre a adequação do leite materno e pressões de familiares ou profissionais de saúde. Esses fatores frequentemente comprometem a continuidade do aleitamento exclusivo, revelando a necessidade de estratégias eficazes para superar essas dificuldades e apoiar as mães durante essa fase.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo investigar estratégias eficazes para enfrentar esses desafios do aleitamento, analisando opções nutricionais disponíveis que possam assegurar o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. A compreensão dessas alternativas, aliada à proposição de políticas públicas e intervenções em saúde, pode minimizar os impactos negativos para mães e filhos, promovendo a continuidade da nutrição infantil mesmo em cenários desafiadores. Dessa forma, é possível fortalecer iniciativas que apoiem as mães e garantam condições ideais para o bem-estar infantil.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010), elaborada a partir da seguinte questão norteadora: quais estratégias eficazes para a promoção do aleitamento materno podem ser combinadas com alternativas nutricionais adequadas, visando a otimização da saúde do lactente? A coleta de dados foi realizada em dezembro de 2024, utilizando as bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e LILAC. Para a busca, foram combinadas palavras-chave relacionadas aos principais eixos do estudo, os desenvolvedores utilizados incluíram: “Aleitamento Materno”, “Desenvolvimento Infantil”, “Estratégias de Saúde”, combinados com o operador booleano END.

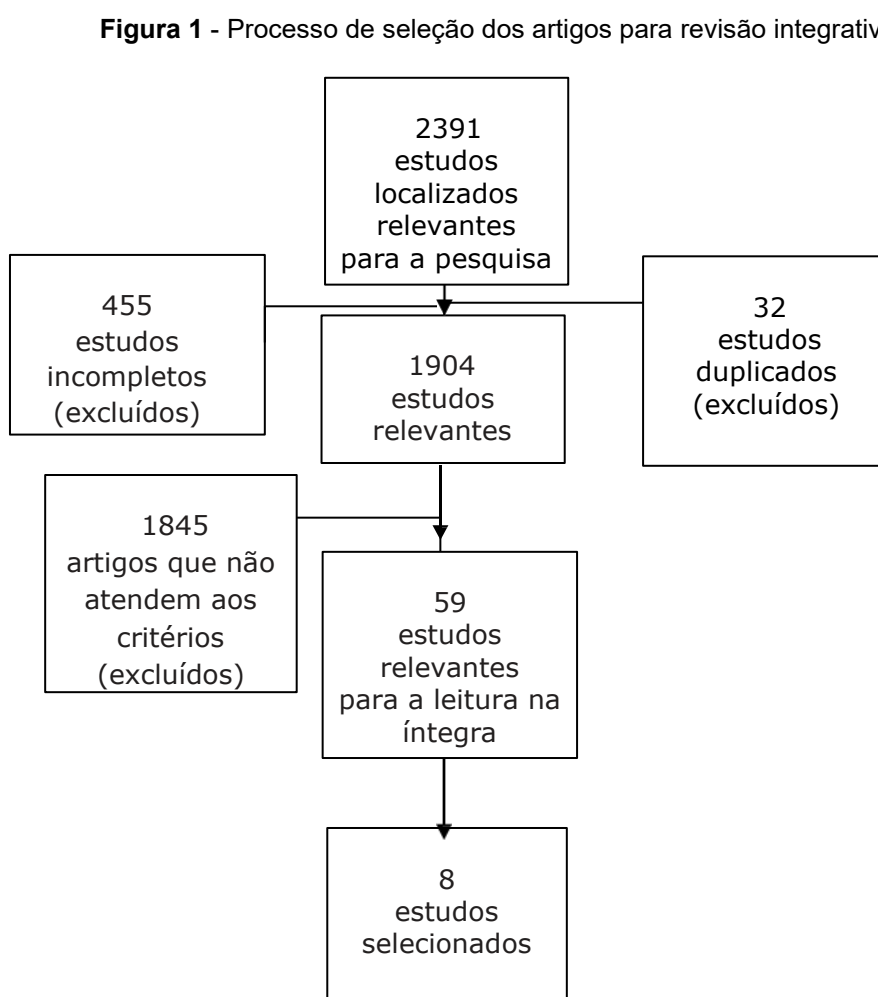
Os critérios de inclusão abrangem artigos publicados em bases nacionais e internacionais, disponíveis em texto completo e em português, inglês e espanhol, no período de 2014 a 2024. Já os critérios de exclusão envolvem artigos incompletos, textos publicados em idiomas diferentes dos idiomas selecionados, materiais fora do intervalo

temporal previsto, estudos duplicados e aqueles que não abordaram diretamente a temática.

3. RESULTADOS

Após busca em diferentes bases de dados, foram encontrados um total de 2391 artigos. Destes 32 artigos foram excluídos em razão da duplicidade, 455 por estarem incompletos, restando 1904 estudos relevantes. Assim, 1845 artigos também foram retirados do estudo por não atenderem aos critérios estipulados. Foram selecionados 59 artigos para leitura na íntegra, com amostra final de 8 artigos, conforme pode ser observado no fluxograma da **figura 1**.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos para a revisão integrativa.



Fonte: Autores.

Quadro 1 – Descrição dos achados da pesquisa.

Título	Autores	Ano de Publicação	Tipo de Estudo	objetivos	Conclusão
Ansiedade materna e sua interferência na autoeficácia para amamentação	Abuchaim, E. de S. V.; Marcacine, K. O.; Coca, K. P.; Silva, I. A.	2023	Estudo transversal	analisar como a ansiedade materna interfere na autoeficácia das mães para amamentação.	ansiedade materna impacta negativamente a autoeficácia das mães para amamentação, prejudicando sua confiança e capacidade para amamentar de forma satisfatória.
Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo	Alves, J. S.; Oliveira, M. I. C. de; Rito, R. V. V. F.	2018	Estudo observacional	analisar as orientações sobre amamentação fornecidas na atenção básica de saúde e sua associação com a prática do aleitamento materno exclusivo.	orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde estão positivamente associadas à prática do aleitamento materno exclusivo, evidenciando a importância da orientação profissional.
Aleitamento materno versus distribuição gratuita de fórmulas infantis pelo Sistema Único de Saúde	Cândido, F. G.; Freitas, B. A. C.; Soares, R. C. S.; et al.	2021	Estudo comparativo	comparar os benefícios do aleitamento materno com a distribuição gratuita de fórmulas infantis pelo Sistema Único de Saúde (SUS).	o aleitamento materno oferece benefícios superiores em comparação à distribuição gratuita de fórmulas infantis pelo Sistema Público de Saúde, sendo mais eficaz para a saúde infantil a longo prazo.
O papel do banco de leite humano na promoção da saúde materno infantil: uma revisão sistemática	Fonseca, R. M. S.; Milagres, L. C.; Franceschini, S. C. C.; Henriques, B. D.	2021	Revisão sistemática	analisar o papel dos bancos de leite humano na promoção da saúde materno-infantil, por meio de uma revisão sistemática.	os bancos de leite humano desempenham um papel fundamental na promoção da saúde materno-infantil, contribuindo para a nutrição adequada e a prevenção de complicações nos recém-nascidos.
Consultoria em amamentação durante a pandemia COVID-19: relato de experiência	Lima, A. C. M. A. C. C.; Chaves, A. F. L.; Oliveira, M. G.; et al.	2020	Relato de experiência	relatar a experiência de consultoria em amamentação durante a pandemia de COVID-19, abordando os desafios e	a consultoria em amamentação durante a pandemia de COVID-19 foi essencial para apoiar as mães, superando desafios impostos pela crise sanitária e garantindo o sucesso da amamentação.

				estratégias adotadas.	
Rede de apoio social de puérperas na prática da amamentação	Prates, L. A.; Schmalfluss, J. M.; Lipinski, J. M.	2015	Estudo qualitativo	investigar a rede de apoio social das puérperas e sua influência na prática da amamentação.	a rede de apoio social das puérperas tem um impacto positivo na prática da amamentação, facilitando a adesão e o sucesso no processo de aleitamento materno.
Cofi - Consenso Sobre Fórmulas Infantis: a opinião de peritos portugueses sobre a sua composição e indicações	Rêgo, C.; Silva, L. P.; Ferreira, R.	2018	Consenso de especialistas	apresentar o consenso de peritos portugueses sobre a composição e as indicações das fórmulas infantis.	os peritos portugueses concordam sobre a necessidade de uma composição específica e adequada das fórmulas infantis, destacando a importância de seu uso correto e orientado.
Ansiedade e sua influência na autoeficácia da amamentação materna	Melo, L. C. O.; Bonelli, M. C. P.; Lima, R. V. A.; et al.	2021	Estudo transversal	investigar a influência da ansiedade na autoeficácia materna para o aleitamento materno.	a ansiedade materna exerce uma influência negativa na autoeficácia das mães para amamentar, prejudicando sua confiança e desempenho no processo de aleitamento.

Fonte: autores.

4. DISCUSSÃO

A análise dos artigos revelou diversas estratégias que reduzem possíveis intercorrências no processo de amamentação, mostrando a relevância de iniciativas que promovam a segurança e a continuidade dessa prática. Nesse contexto, dentre as estratégias utilizadas, o estudo de Fonseca et al. (2021) destaca o papel dos bancos de leite humano como uma alternativa eficaz, estruturada para garantir a qualidade e segurança do leite doado. Esses bancos realizam etapas críticas, desde a coleta em doadoras lactantes até a distribuição do leite pasteurizado, priorizando recém-nascidos prematuros, de baixo peso ou que não possam ser amamentados diretamente. Além disso, oferecem suporte às mães por meio de orientações nutricionais e estímulo à produção de leite, promovendo a saúde materna e incentivando o aleitamento.

Outra estratégia é apresentada no estudo de Cândido et al. (2021) que exploraram o uso de fórmulas infantis no contexto da saúde pública como alternativa ao leite materno em situações em que o aleitamento não é viável. A pesquisa evidenciou que embora as fórmulas atendam às necessidades nutricionais básicas dos lactentes, elas carecem de propriedades imunológicas e bioativas exclusivas do leite materno, essenciais para o desenvolvimento saudável e proteção contra infecções. Foi discutido, ainda, a distribuição gratuita de fórmulas pelo sistema público de saúde e enfatizado a necessidade de políticas que promovam o aleitamento materno sempre que possível, reduzindo os impactos do uso de substitutos.

No mesmo sentido, Rêgo, Pereira-da-Silva e Ferreira (2018) destacam que as fórmulas infantis, embora sejam uma alternativa nutricional essencial em casos específicos, devem ser usadas de forma criteriosa e baseada em evidências. O consenso de especialistas portugueses reforça a importância da adaptação das fórmulas às condições clínicas das crianças, como alergias alimentares ou intolerâncias. As fórmulas especializadas, com composições ajustadas de proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais, são indicadas sob supervisão médica e reguladas para garantir segurança e eficácia, ressaltando a necessidade de orientação cuidadosa aos pais e profissionais de saúde.

Além das alternativas nutricionais, o apoio psicológico desempenha um papel que pode ser fundamental na superação dos desafios da amamentação. Assim, Abuchaim et al. (2023) evidenciam que intervenções como a terapia cognitivo-comportamental ajudam mães a lidarem com emoções negativas, promovendo a ressignificação de pensamentos e fortalecendo a autoconfiança. Ademais, o suporte psicológico cria um ambiente emocionalmente seguro, favorecendo a continuidade da amamentação e fortalecendo o vínculo mãe-bebê, essencial para o sucesso desse processo.

Complementando essa ideia, Melo et al. (2021) explora a ansiedade materna e sua influência na autoeficácia da amamentação. O estudo destaca que a saúde mental materna desempenha um papel significativo na capacidade das mães de amamentar com sucesso. Uma pesquisa sugere que altos níveis de ansiedade podem prejudicar a percepção das mães sobre suas habilidades de amamentação, afetando sua confiança e, consequentemente, a prática de amamentar de forma eficaz. Além disso, a investigação aponta a importância de fornecer apoio psicológico e emocional para as mães, para ajudá-las a superar a ansiedade e melhorar a experiência da amamentação, promovendo assim

o sucesso do aleitamento materno e os benefícios à saúde tanto para a mãe quanto para o bebê.

Nesse cenário, a consultoria em amamentação surge como uma abordagem prática e adaptável, especialmente durante períodos desafiadores. Lima et al. (2020) relatam que esses serviços, oferecidos por profissionais capacitados, ajudam a solucionar problemas como dificuldades de pega e recusa ao aleitamento. A consultoria combina orientações técnicas com suporte emocional, contribuindo para que as mães superem barreiras e se sintam mais preparadas para amamentar, mesmo em contextos adversos. A importância de uma rede de apoio também é amplamente reconhecida pelo estudo de Prates, Schmalfuss e Lipinski (2015), que também destacam o papel fundamental da família no enfrentamento das dificuldades iniciais da amamentação. Dessa forma, o apoio de parceiros e familiares próximos fortalece a resiliência materna, criando um ambiente acolhedor que reduz a pressão sobre a mãe e promove a continuidade do aleitamento.

Ademais, a educação sobre amamentação se configura como uma estratégia central para prevenir problemas e promover o aleitamento exclusivo. A pesquisa de Alves, Oliveira e Rito (2018) enfatizou que orientações claras e baseadas em evidências oferecidas na atenção básica de saúde capacitam as mães a superar desafios iniciais, como dor ou pega incorreta, aumentando sua confiança no processo. Essa abordagem não apenas melhora a prática de amamentação, mas também fortalece o vínculo entre mãe e bebê, promovendo benefícios duradouros para ambos.

Dessa forma, estratégias como o fortalecimento dos bancos de leite, o uso criterioso de fórmulas infantis, o apoio psicológico, a consultoria especializada, a rede de suporte familiar e a educação na atenção básica se complementam, compondo um panorama amplo e integrado para a promoção do aleitamento materno e a saúde infantil.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo reforça a importância do aleitamento materno como prática essencial para a promoção da saúde infantil e materna. Embora as evidências científicas mostrem que o aleitamento materno exclusivo é insubstituível, diversos fatores, como questões socioeconômicas, culturais e psicológicas, podem influenciar sua continuidade, resultando na necessidade de estratégias complementares para garantir a nutrição adequada das crianças.

As alternativas nutricionais, como os bancos de leite humano e as fórmulas infantis, desempenham papel importante em cenários onde o aleitamento materno não é viável. Contudo, é fundamental destacar que essas alternativas não substituem os benefícios imunológicos e emocionais proporcionados pelo leite materno, o que reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem e apoiem a prática do aleitamento materno exclusivo.

Além disso, o suporte psicológico e emocional, a consultoria em amamentação e a rede de apoio familiar são estratégias cruciais para o sucesso da amamentação. O estudo evidencia que mães que recebem suporte adequado têm maior probabilidade de manter a amamentação, mesmo diante de dificuldades iniciais. A educação na atenção básica de saúde também se mostra como uma ferramenta essencial para fortalecer a confiança das mães e ajudá-las a superar os obstáculos relacionados à amamentação.

Portanto, é imperativo que sejam implementadas políticas públicas e intervenções que promovam o aleitamento materno, garantindo não apenas a orientação necessária, mas também o apoio emocional e psicológico para as mães. A integração dessas estratégias pode contribuir significativamente para a saúde materno-infantil, assegurando que as crianças recebam a nutrição necessária para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABUCHAIM, E. S. V.; MARCACINE, K. O.; COCA, K. P.; SILVA, I. A. Ansiedade materna e sua interferência na autoeficácia para amamentação. **Acta Paulista de Enfermagem** [S. l.], v. 36, p. eAPE02301, 2023.

ALVES, J. S.; OLIVEIRA, M. I. C.; RITO, R. V. V. F. Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. **Ciência & Saúde Coletiva** [S. l.], v. 23, n. 4, p. 1077–1088, abr. 2018.

AMARAL, L. J. X.; SALES, S. S.; CARVALHO, D. P. S. R. P.; CRUZ, G. K. P.; AZEVEDO, I. C.; FERREIRA JÚNIOR, M. A. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrízes. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [S. l.], v. 36, p. 127–134, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição, aleitamento e alimentação complementar. 2. ed. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2015.

CÂNDIDO, F. G.; FREITAS, B. A. C.; SOARES, R. C. S.; BITTENCOURT, J. M.; RIBEIRO, D. N.; MORAIS, D. C. et al. Breastfeeding versus free distribution of infant formulas by the Public Health System. **Einstein (São Paulo)** [S. l.], v. 19, p. eAO6451, 2021.

CRESTANI, A. H.; SOUZA, A. P. R.; BELTRAMI, L.; MORAES, A. B. de. Análise da associação entre tipos de aleitamento, presença de risco ao desenvolvimento infantil,

variáveis obstétricas e socioeconômicas. **Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia** [S. l.], v. 24, n. 3, p. 205–210, 2012.

FONSECA, R. M. S.; MILAGRES, L. C.; FRANCESCHINI, S. do C. C.; HENRIQUES, B. O papel do banco de leite humano na promoção da saúde materno infantil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva** [S. l.], v. 26, n. 1, p. 309–318, jan. 2021.

GOMES, S. R. M.; SILVA, M. S. S.; MOTTA, A. R.; LAS CASAS, E. B.; FURLAN, R. M. M. Fatores relacionados ao desmame precoce em bebês nascidos a termo em uma maternidade pública. **CoDAS** [S. l.], v. 36, n. 5, p. e20240030, 2024.

LIMA, A. C. M. A. C. C.; CHAVES, A. F. L.; OLIVEIRA, M. G.; LIMA, S. A. F. C. C.; MACHADO, M. M. T.; ORIÁ, M. O. B. Consultoria em amamentação durante a pandemia COVID-19: relato de experiência. **Escola Anna Nery** [S. l.], v. 24, p. e20200350, 2020.

MELO, L. C. O.; BONELLI, M. C. P.; LIMA, R. V. A.; SPONHOLZ, F. A. G.; MONTEIRO, J. C. dos S. Anxiety and its influence on maternal breastfeeding self-efficacy. **Revista Latino-Americana de Enfermagem** [S. l.], v. 29, p. e3485, 2021.

PRATES, L. A.; SCHMALFUSS, J. M.; LIPINSKI, J. M. Rede de apoio social de puérperas na prática da amamentação. **Escola Anna Nery** [S. l.], v. 19, n. 2, p. 310–315, 2015.

RÊGO, C.; SILVA, L. P.; FERREIRA, R. CoFI - Consenso Sobre Fórmulas Infantis: A Opinião de Peritos Portugueses sobre a Sua Composição e Indicações. **Acta Médica Portuguesa**, Lisboa, v. 31, n. 12, p. 754–765, dez. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Ebook Agosto Dourado: Aleitamento Materno**. 2022.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é? Como fazer isso? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, jan. 2010.