

**IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO E NUTRIÇÃO MATERNA ADEQUADA
 NA SAÚDE E ALIMENTAÇÃO DO RECÉM-NASCIDO**

**IMPORTANCE OF BREASTFEEDING AND ADEQUATE MATERNAL NUTRITION FOR
 THE HEALTH AND NUTRITION OF THE NEWBORN**

- Luíza Fricks Cabellino
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
luizafrickscabellino@gmail.com
- Kayli Amorim Nunes Osório
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
medicina2310142@gmail.com
- Júlia Gomes Ribeiro
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
juliakruquel@gmail.com
- Laiza Chamon Fassarella
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
laizachamonf@gmail.com
- Maria Nogueira da Costa
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
Marianogueiradacosta@hotmail.com
- Raquel Gobete Corrêa
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
Gobeteraquel@gmail.com
- Sara dos Santos Carolino Silva
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
saracarolino@gmail.com
- Victor Salarolli Lorencini
 Curso de Medicina – Faculdade Brasileira de Cachoeiro – Multivix
 Cachoeiro de Itapemirim-ES – Brasil
victor.lorencini038@gmail.com

Data de submissão: 21/07/2025
 Data de aprovação: 08/08/2025

RESUMO

Objetivo: Destacar a importância do aleitamento materno para a nutrição infantil e sua relação com a prevenção de distúrbios gastrointestinais, além de abordar o papel da nutrição materna e das ações da Atenção Primária à Saúde na promoção dessa prática. **Métodos:** Revisão bibliográfica realizada em outubro de 2024, por meio das bases Medline, PubMed, Cochrane Library, Embase, Web of Science, Scopus, Science Direct, ERIC e LILACS, utilizando os descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Breast Milk AND abnormality. Foram incluídos artigos nos idiomas português, inglês, espanhol e francês, publicados entre 2008 e 2024, que abordavam diretamente a temática. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 14 artigos da base PubMed foram selecionados para compor a análise. **Resultados:** O leite materno apresentou-se como alimento ideal para os primeiros meses de vida, favorecendo o desenvolvimento do sistema imune, da microbiota intestinal e do sistema neurológico. A presença de compostos bioativos, como imunoglobulinas, oligossacarídeos e ácidos graxos essenciais, contribui para a proteção contra infecções e doenças crônicas. A qualidade do leite materno está diretamente relacionada à nutrição da lactante, sendo influenciada por fatores sociais e econômicos. Dificuldades na amamentação, como desinformação e práticas inadequadas, ainda são desafios enfrentados pelas mães. **Conclusões:** O aleitamento materno, aliado à nutrição materna adequada, promove benefícios duradouros à saúde infantil. Estratégias educativas e apoio contínuo na Atenção Primária são essenciais para ampliar a adesão à amamentação e fortalecer a saúde materno-infantil.

Palavras-Chave: Aleitamento Materno. Nutrição Materna. Recém-Nascido.

ABSTRACT

Objective: To highlight the importance of breastfeeding for child nutrition and its relationship with the prevention of gastrointestinal disorders, as well as to address the role of maternal nutrition and Primary Health Care actions in promoting this practice. **Methods:** A literature review was conducted in October 2024 using the databases Medline, PubMed, Cochrane Library, Embase, Web of Science, Scopus, Science Direct, ERIC, and LILACS, with the Health Sciences Descriptors (DeCS): Breast Milk AND abnormality. Articles published between 2008 and 2024, in Portuguese, English, Spanish, and French, and directly related to the proposed topic were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, 14 articles from the PubMed database were selected for analysis. **Results:** Breast milk was shown to be the ideal food for the first months of life, supporting the development of the immune system, intestinal microbiota, and neurological structures. The presence of bioactive compounds such as immunoglobulins, oligosaccharides, and essential fatty acids contributes to protection against infections and chronic diseases. The quality of breast milk is directly related to the mother's nutritional status and is influenced by social and economic factors. Breastfeeding challenges, including misinformation and improper practices, remain common obstacles faced by mothers. **Conclusions:** Breastfeeding, combined with adequate maternal nutrition, provides lasting benefits for child health. Educational strategies and continuous support within Primary Health Care are essential to increase breastfeeding adherence and strengthen maternal and child health.

Keywords: Breastfeeding. Maternal nutrition. Newborn.

1 Introdução

O leite materno humano trata-se da dieta alimentar padrão-ouro para os recém-nascidos, justamente pelo fato de proporcionar nutrientes e outros compostos bioativos que são essenciais para o desenvolvimento do bebê (LYONS et al., 2020). No entanto, os primeiros 1000 dias do bebê são decisivos para o estabelecimento de uma saudável

microbiota intestinal, além de promover a evolução do sistema imune e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (BENAVIDEZ et al., 2023). Nesse sentido, a nutrição materna durante a gravidez também é de extrema importância para o desenvolvimento fetal, visto que os regimes com restrição de nutrientes, e os hipo e hipercalóricos aumentam as chances da prole adquirir malformações congênitas e transtornos físicos e mentais na fase adulta (CORTÉS-ALBORNOZ et al., 2021).

A respeito da alimentação dos bebês de até dois anos, a amamentação acaba sendo a maior dúvida apresentada pelas mães, principalmente com relação aos mitos sobre o leite materno e a pega que deve ser realizada no momento de amamentar (DE ALMEIDA SANTOS et al., 2022). O percentual global de amamentação é visto como pequeno, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) realizou uma pesquisa em 80 países no ano de 2018, apurando que somente 42% dos lactentes de até 6 meses são amamentados (FARIA, et al., 2023). A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que os bebês devem ser amamentados de maneira exclusiva durante os seus primeiros seis meses de vida, enquanto que o aleitamento materno prossiga até os dois anos de idade ou mais (DE SEIXAS MOURA, et al., 2023).

Dessa forma, é essencial orientar as mães sobre a importância do aleitamento materno para a saúde de seus filhos, visto que a infância é uma fase decisiva para a implementação de uma alimentação adequada e para o desenvolvimento do indivíduo (ERGANG et al., 2023), pois este é o período mais importante para o estabelecimento de hábitos alimentares adequados (ERGANG, et al., 2023). A amamentação relaciona-se com uma menor incidência de patologias do sistema digestivo, isso devido a contribuição do leite materno para a colonização bacteriana intestinal ideal para a saúde, comparada à nutrição de crianças através de fórmula (LYONS, et al., 2020), além disso, o aleitamento materno também contribui para menores taxas de morbimortalidade infantil (BRAGA, et al., 2020).

As principais dificuldades encontradas acerca do aleitamento materno relacionam-se com mitos sobre o leite materno e a pega inadequada, além da inserção incorreta de outros alimentos e fórmulas infantis para lactentes (SANTOS, et al., 2022). Além disso, a qualidade do aleitamento materno depende do contexto o qual a lactante está inserida, variando desde questões socioeconômicas até o acesso à informações na internet, logo, uma mãe mal nutrida não consegue transmitir fatores importantes para o desenvolvimento da criança (MOURA, et al., 2023), isso interfere também nos hábitos alimentares do mesmo, pois as crianças nutridas adequadamente com leite materno apresentam uma melhor aceitação posterior de alimentos, como frutas e legumes (ERGANG, et al., 2023). Dessa forma, existem várias intervenções propostas que visam uma mudança na saúde materno-infantil, como uma educação nutricional sobre hábitos dietéticos e a importância da amamentação (MOURA, et al., 2023), além do apoio desde o parto até o pós-natal,

visando aumentar as taxas de amamentação através de uma mudança comportamental (HUANG, et al., 2019).

Portanto, o respectivo estudo objetiva destacar a importância da amamentação para uma nutrição adequada da criança, além de abordar sobre os efeitos do leite materno na prevenção de distúrbios do trato gastrointestinal. Ademais, visa ressaltar sobre as medidas preventivas oferecidas pela Atenção Primária à Saúde, com o objetivo de desmistificar informações sobre o aleitamento materno, para que, dessa forma, possa-se obter um aumento na taxa de adesão das mães à essa prática.

2 Desenvolvimento

O presente estudo trata-se de uma Revisão Bibliográfica realizada no período de Outubro de 2024. As fontes de pesquisa incluíram Medline, Pubmed, Cochrane Library, Embase, Web Of Science, Scopus, Science Direct, ERIC e LILACS. A análise dos dados foi conduzida por meio de uma Matriz de Síntese no Microsoft Excel® e análise de conteúdo temática por meio dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (Breast Milk) AND (abnormality). Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas Português, Inglês, Espanhol e Francês; publicados no período de 2008 a 2024 e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, estudos do tipo (revisão, meta-análise), disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após a associação dos descritores utilizados nas bases pesquisadas foram encontrados um total de 28 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados e utilizados 14 artigos da base de dados PubMed para compor a coletânea.

A importância do aleitamento materno e da nutrição adequada durante a gestação e lactação transcende o bem-estar individual do recém-nascido, pois essas práticas possuem implicações que refletem diretamente no desenvolvimento infantil e na saúde pública de forma ampla. O leite materno é uma substância única e insubstituível, cuja constituição equilibrada e adaptável às necessidades do bebê o torna o alimento ideal para os primeiros meses de vida, com uma composição complexa de nutrientes e compostos bioativos que desempenham papéis cruciais no crescimento, na proteção imunológica e na regulação metabólica do organismo infantil (LYONS et al., 2020).

Uma das razões centrais para a superioridade do leite materno em relação a alternativas artificiais está em sua capacidade de promover o desenvolvimento imunológico do bebê. A presença de imunoglobulinas, principalmente a IgA secretora, cria uma barreira protetora no trato gastrointestinal, inibindo a aderência e a colonização de patógenos. Esse mecanismo é essencial nos primeiros meses de vida, período em que o sistema imunológico do recém-nascido está em desenvolvimento e ainda é altamente vulnerável a infecções.

Além disso, o leite materno contém fatores antimicrobianos, como a lactoferrina, que sequestra ferro necessário para o crescimento de bactérias patogênicas, e os oligossacarídeos, que servem como prebióticos, estimulando o crescimento de bifidobactérias benéficas na microbiota intestinal (DE SEIXAS MOURA et al., 2023).

A influência do leite materno no desenvolvimento intestinal também é amplamente reconhecida. Os oligossacarídeos do leite humano (HMOs) não são metabolizados pelo bebê, mas agem diretamente na composição da microbiota intestinal, promovendo um ambiente microbiano saudável e equilibrado. Estudos mostram que a microbiota de bebês amamentados é composta majoritariamente por bactérias benéficas, como *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, enquanto aqueles alimentados com fórmulas infantis apresentam maior diversidade de espécies, incluindo patógenos oportunistas. Essa colonização inicial da microbiota tem impactos de longo prazo na saúde do indivíduo, influenciando o risco de doenças metabólicas, autoimunes e inflamatórias ao longo da vida (LYONS et al., 2020).

Outro aspecto relevante é a composição nutricional do leite materno, que varia dinamicamente para atender às necessidades específicas do bebê em diferentes estágios de crescimento. Ele contém proporções ideais de macronutrientes, como carboidratos, proteínas e gorduras, além de micronutrientes essenciais, como ferro, zinco e vitaminas lipossolúveis. Essa composição não apenas promove o crescimento físico, mas também é fundamental para o desenvolvimento neurológico e cognitivo. O papel de ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, como DHA (ácido docosa-hexaenoico), encontrados em abundância no leite materno, é particularmente importante para a maturação do sistema nervoso central e da retina, destacando a relação intrínseca entre aleitamento materno e desenvolvimento cerebral ideal (HUANG et al., 2019).

A nutrição materna durante a gestação e a lactação desempenha papel central na qualidade do leite materno e, conseqüentemente, na saúde do bebê. A disponibilidade de nutrientes essenciais, como colina, folato e metionina, está diretamente associada ao desenvolvimento físico e neurológico do feto e do recém-nascido. Deficiências nutricionais maternas podem impactar negativamente a formação do sistema nervoso central, aumentando o risco de condições como espinha bífida, malformações cerebrais e distúrbios neurocomportamentais. O hipocampo, estrutura crucial para a memória e o aprendizado, é particularmente vulnerável a déficits de colina e folato, o que evidencia a importância de uma dieta materna rica nesses nutrientes durante a gestação (CORTÉS-ALBORNOZ et al., 2021).

Além disso, a nutrição materna não afeta apenas a composição do leite materno, mas também influencia a programação metabólica do bebê. A chamada "hipótese da origem fetal" sugere que o ambiente intrauterino, incluindo o estado nutricional da mãe, pode programar o metabolismo do feto, impactando sua saúde a longo prazo. Por exemplo, uma dieta materna inadequada em ácidos graxos essenciais pode alterar a composição

lipídica do leite, afetando o desenvolvimento cerebral e aumentando a predisposição a distúrbios metabólicos no futuro. Da mesma forma, a qualidade da dieta materna tem sido associada à microbiota intestinal do bebê, influenciando o risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças inflamatórias na vida adulta (SANTIAGO et al., 2019).

O leite materno também apresenta propriedades anti-inflamatórias que ajudam a proteger contra condições inflamatórias crônicas, como enterocolite necrosante, uma condição grave e potencialmente fatal em recém-nascidos prematuros. Pesquisas apontam que bebês prematuros alimentados com leite materno têm menor incidência dessa condição em comparação com aqueles alimentados com fórmulas. Isso é atribuído à presença de fatores imunomoduladores no leite materno, como citocinas anti-inflamatórias e fatores de crescimento, que ajudam a manter a integridade da barreira intestinal (LYONS et al., 2020).

Por fim, o aleitamento materno vai além de seus benefícios nutricionais e imunológicos, desempenhando um papel crucial no estabelecimento do vínculo mãe-bebê. A amamentação promove o contato físico e emocional, liberando ocitocina, conhecida como o “hormônio do amor”, que fortalece o apego emocional e reduz o estresse tanto da mãe quanto do bebê. Essa interação precoce é essencial para o desenvolvimento emocional e cognitivo, ajudando a moldar a resiliência e a saúde mental do indivíduo ao longo da vida (TOMA; REA, 2008).

Dessa forma, o aleitamento materno não deve ser considerado apenas uma escolha alimentar, mas sim um componente integral do desenvolvimento saudável e da prevenção de doenças. Os diversos mecanismos pelos quais o leite materno impacta positivamente a saúde infantil reforçam sua singularidade e destacam a importância de compreender e valorizar suas múltiplas funções biológicas.

3 Conclusão

O aleitamento materno, aliado à nutrição materna adequada, representa uma intervenção determinante para o início saudável da vida. Essa combinação atua como um elo entre o cuidado pré-natal e o desenvolvimento pós-natal, revelando-se fundamental não apenas para o crescimento físico e imunológico do recém-nascido, mas também para sua formação neurológica, emocional e metabólica. Dessa forma, torna-se evidente que a saúde do bebê está profundamente conectada às condições oferecidas pela mãe, antes e após o nascimento.

Esse entendimento amplia a visão sobre o papel da mulher no ciclo da vida, destacando a necessidade de suporte multidisciplinar durante a gestação e a lactação. Profissionais da saúde, familiares e políticas públicas devem caminhar em sinergia para garantir que mães tenham acesso a uma alimentação balanceada, ambiente acolhedor e informações de qualidade que estimulem a amamentação. O incentivo e a proteção ao

aleitamento não devem ser tratados como ações isoladas, mas como parte de um sistema de cuidado integral e contínuo.

Por fim, reconhecer o aleitamento materno como um componente estruturante da saúde infantil é compreender seu potencial transformador. Mais do que uma recomendação clínica, trata-se de uma prática com impacto intergeracional, capaz de contribuir para sociedades mais saudáveis, resilientes e conscientes. Fortalecer essa cultura exige compromisso, investimento e empatia, valorizando o início da vida como etapa decisiva na construção de um futuro mais promissor.

Referências

1. BELFORT, Mandy B. et al. Infant feeding and childhood cognition at ages 3 and 7 years: effects of breastfeeding duration and exclusivity. *JAMA pediatrics*, v. 167, n. 9, p. 836-844, 2013.
2. BENAVIDEZ, Guadalupe et al. Escenarios lácteos y microbiota intestinal en los primeros 1000 días. *Archivos argentinos de pediatría*, v. 121, n. 6, p. 11-11, 2023.
3. BRAGA, Milayde Serra; DA SILVA GONÇALVES, Monicque; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. *Brazilian journal of development*, v. 6, n. 9, p. 70250-70261, 2020.
4. CORTÉS-ALBORNOZ, María Camila et al. Maternal nutrition and neurodevelopment: a scoping review. *Nutrients*, v. 13, n. 10, p. 3530, 2021.
5. CUKROWSKA, Bożena et al. The relationship between the infant gut microbiota and allergy. The role of *Bifidobacterium breve* and prebiotic oligosaccharides in the activation of anti-allergic mechanisms in early life. *Nutrients*, v. 12, n. 4, p. 946, 2020.
6. DE ALMEIDA SANTOS, Adriana et al. Adequação do conteúdo sobre alimentação de lactentes em websites populares quanto às recomendações do Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. *Brazilian Journal of Mother & Child Health (BJMCH)/Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil (RBSMI)*, v. 22, n. 4, 2022.
7. DE SEIXAS MOURA, Esther et al. Aleitamento materno: a importância da nutrição materna. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 6, p. 33201-33214, 2023.
8. ERGANG, Barbara Cristina et al. Duração da amamentação e comportamentos alimentares na primeira infância: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 23, p. e20220074, 2023.
9. FARIA, Evelise Rigoni de; SILVA, Daniel Demétrio Faustino da; PASSBERG, Luísa Zadra. Fatores relacionados ao aleitamento materno exclusivo no contexto da Atenção Primária à Saúde. In: *CoDAS. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, 2023. p. e20210163.
10. HUANG, Pan et al. Individualized intervention to improve rates of exclusive breastfeeding: A randomised controlled trial. *Medicine*, v. 98, n. 47, p. e17822, 2019.
11. LYONS, Katriona E. et al. Breast milk, a source of beneficial microbes and associated benefits for infant health. *Nutrients*, v. 12, n. 4, p. 1039, 2020.

12. SADAKATA, Mizuki et al. Maternal immunoglobulin G affects brain development of mouse offspring. *Journal of Neuroinflammation*, v. 21, n. 1, p. 114, 2024.
13. SANTIAGO, Ana Cecília Travassos et al. Breastfeeding in children born small for gestational age and future nutritional and metabolic outcomes: a systematic review. *Jornal de pediatria*, v. 95, n. 3, p. 264-274, 2019.
14. TOMA, Tereza Setsuko; REA, Marina Ferreira. 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.