

# A influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno

The influence of mother's diet on breastfeeding

La influencia de la dieta de la madre en la lactancia

Tamiris Ferreira de Souza<sup>1\*</sup>, Jannaina Sther Leite Godinho Silva<sup>2</sup>, Alessandra da Silva Souza<sup>3</sup>, Eliara Adelino Silva<sup>4</sup>, José Carlos Nascimento<sup>5</sup>, Marilei de Melo Tavares<sup>6</sup>

Como citar esse artigo. de Souza, TF; Silva, JSLG; Souza, AS; Silva, EA; Nascimento, JC; Tavares, MM. A influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno. Revista Pró-UniverSUS. 2021 Jul./Dez.; 12 (2) SUPLEMENTO: 132-136.

## Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar e discutir padrões alimentares da nutriz, e se o mesmo pode vir afetar o processo de aleitamento materno. A pesquisa é de natureza qualitativa, realizada por meio de pesquisa bibliográfica, tratando-se em revisar estudos empíricos e teóricos acerca do tema, usando bancos de dados como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SCIELO usando os descritores Enfermagem, Alimentação e Aleitamento Materno. Conclui-se que os mitos sobre dietas e ingestão de alguns alimentos de acordo com a pesquisa não tem fundamentação, mais que são uma considerável variável que pode desestimular a mãe a aderir a amamentação. A desmistificação do tema pode ajudar na adesão da mãe, fazer com que ela entenda que por mais que sua nutrição seja menor que as suas necessidades diárias podendo acarretar doenças para tal, não interferirá na composição do leite e nem na qualidade láctea.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Aleitamento; Alimentação.

## Abstract

This article aims to analyze and discuss dietary patterns of the nursing mother, and whether it may affect the breastfeeding process. The research is of a qualitative nature, carried out through bibliographic research, dealing with reviewing empirical and theoretical studies on the topic, using databases such as Virtual Health Library (VHL) and SCIELO using the descriptors Nursing, Food and Breast Feeding. It is concluded that the myths about diets and ingestion of some foods according to the research are unfounded, but they are a considerable variable that can discourage the mother from adhering to breastfeeding. Demystification of the topic can help the mother's adherence, make her understand that even though her nutrition is lower than her daily needs and may cause diseases for this, it will not interfere in the composition of the milk or in the milk quality.

**Keywords:** Nursing; Breastfeeding; Food.

Afiliação dos autores:

<sup>1</sup>Graduando em Enfermagem. Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. Email: : tamirismanu05montella@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7080-2496>

<sup>2</sup>Mestre. Docente do Curso de Enfermagem, Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. Email: [jjasther@gmail.com](mailto:jjasther@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-438-2093>

<sup>3</sup>Mestre. Professor do Curso de Enfermagem, Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. Email: [alesouza22@yahoo.com.br](mailto:alesouza22@yahoo.com.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9009-9774>

<sup>4</sup>Mestre em Ciências da Saúde e Meio Ambiente. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. Email: [eliaraadelinos@uol.com.br](mailto:eliaraadelinos@uol.com.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4387-6662>.

<sup>5</sup>Bacharel em Enfermagem e Ciências Biológicas. Tem Especialização em Planejamento e Gestão Ambiental. Mestrado em Ciências Ambientais. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. Email: [josecarlosdonascimento28@gmail.com](mailto:josecarlosdonascimento28@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4345-2707>.

<sup>6</sup>Doutora. Professora do Curso de Enfermagem, Universidade de Vassouras. RJ, Brasil. Email: [marileimts@hotmail.com](mailto:marileimts@hotmail.com) ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3276-0026>

\* Email de correspondência: [tamirismanu05montella@gmail.com](mailto:tamirismanu05montella@gmail.com)

Recebido em: 22/01/21. Aceito em: 14/07/21.

## Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar y discutir los patrones dietéticos de la madre lactante y si puede afectar el proceso de lactancia. La investigación es de carácter cualitativo, realizada a través de la investigación bibliográfica, que trata de la revisión de estudios empíricos y teóricos sobre el tema, utilizando bases de datos como la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y SCIELO utilizando los descriptores Enfermería, Alimentación y Lactancia Materna. Se concluye que los mitos sobre las dietas y la ingesta de algunos alimentos según la investigación son infundados, pero son una variable considerable que puede disuadir a la madre de adherirse a la lactancia. La desmitificación del tema puede ayudar a la adherencia de la madre, hacerle comprender que si bien su nutrición es inferior a sus necesidades diarias y puede ocasionar enfermedades por esto, no interferirá en la composición de la leche ni en la calidad de la leche.

**Palabras clave:** Enfermería; Amamantamiento; Alimentación.

## Introdução

A várias décadas se tem estudado o benefício do leite materno sua importância apontada na alimentação de crianças, tendo como pressuposto seus benefícios em prol do desenvolvimento infantil e da diminuição da morbi mortalidade infantil. A partir dessa hipótese, pesquisas sobre o tema alavancaram, fazendo com que a Organização das Nações Unidas se mobiliza se em prol de uma revisão sistemática na literatura científica no começo do século XXI, para que fosse definido o tempo necessário para o aleitamento materno exclusivo, e assim definir seus benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê, além de por em pauta quando e como introduzir a alimentação complementar após o período de amamentação exclusiva. A partir desse ponto se deu origem a Estratégia Global para alimentação infantil, objetivando aumentar o tempo de amamentação, ou seja aleitamento exclusivo e definir estratégias para a alimentação complementar.

Atualmente vigora a sugestão da Organização Mundial de Saúde (OMS) na qual se sugere que todas as crianças devem receber aleitamento materno e de forma exclusiva até que complete no mínimo seis meses de idade, complementando a estratégia da alimentação complementar até os dois anos de idade para o melhor desenvolvimento da criança de acordo com o fundo das Nações Unidas para Infância<sup>2</sup>,

Muitos são os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil, seja ele no aspecto nutricional, na relação de maior nível de desenvolvimento cognitivo como em aspecto social, emocional e físico.

De acordo com pesquisas o aleitamento materno exclusivo confere múltiplos benefícios, além de, ter a capacidade de reduzir o quantitativo de mortalidade neo e infantil, graças aos inúmeros fatores existentes no leite materno que confere imunidade e protegem as crianças contra infecções, resultando na estratégia de maior impacto de redução de mortes infantil. Salvo as mães

que por algum motivo são proibidas de praticar o ato de aleitamento como mulheres HIV positivas, usuárias de álcool e/ou drogas, fazendo uso de quimioterápico, infecções de gravidade e/ou doença, entre outros, todas as mulheres são capazes de amamentar, diante desse fato é importante toda informação necessária para a melhor adesão da mesma dentro da estratégia de aleitamento materno, desenvolvimento infantil e qualidade de vida mãe/bebê.

Muitos são os benefícios atribuídos ao leite materno, onde além de auxiliar no crescimento, auxilia também na maturação de alguns órgãos tendo impacto direto no crescimento do recém-nascido<sup>3</sup>. Por conter tantos nutrientes vitais para desenvolvimento infantil e conferir proteção quanto a diversas doenças como diarreia, meningite bacteriana, infecções o trato urinário e respiratório, entre outros, fornece auxílio no crescimento adequado, além de mater vínculo binômio com probabilidade de maior adesão ao aleitamento por pelo menos em seus 12 primeiros anos de vida<sup>4</sup>.

É sabido que padrões e hábitos alimentares são reflexo da adaptação do indivíduo as realidades tanto socioeconômicas quanto culturais e geograficas. Muitas das vezes provenientes de superstições tornadas de proibições conferidas pelos costumes sociais ou até por medidas protetoras. Tendo em vista a diversidade da forma de se alimentar, se faz importante entender e pesquisar os tabus alimentares e as restrições alimentares pois a partir do mesmo pode sinalizar para o fato de implementação de estratégias de melhora na alimentação daquela devida população com o objetivo de minimizar a degradação do estado nutricional e de saúde dos indivíduos, principalmente daqueles de baixo poder aquisitivo e/ou pertencentes aos grupos mais vulneráveis como as crianças, as gestantes, as nutrizes, os idosos e aqueles com acesso limitado à educação, ou seja de baixa escolaridade e/ou nenhuma escolaridade<sup>5,6</sup>.

Sendo assim, observar a relação do indivíduo com os tabus e mitos impostos pela sociedade em que vivem,

assim como algumas crenças e o fator espiritualidade, se faz importante, partindo do pressuposto que hábitos errôneos podem repercutir diretamente na saúde, e no que diz respeito à amamentação podem trazer transtornos ou interferir na prática do aleitamento materno<sup>7</sup>.

Sabida a importância da prática do aleitamento materno para o melhor desenvolvimento infantil, se torna imprescindível conhecer as variáveis que possa vir a interferir na efetivação do ato. Se faz importante a identificação dos fatores que direta ou indiretamente possam intervir na produção do leite materno e/ou no aleitamento, e relaciona los com os fatores social, econômicos e culturais, assim com os tabus e restrições alimentares injustificável, é nessa vertente que se justifica a pesquisa.

O estado nutricional da nutriz é uma variável importante dentro do processo de amamentação. A restrição do consumo de alimentos ricos em energia e proteína pode vir a intervir de forma negativa no seu estado nutricional podendo interferir no processo amamentação. Outro fator a ser observado e identificado que pode vir a interferir no processo de amamentação é o fator emocional. Assim como o bem estar materno favorece o processo de aleitamento materno o estado de estresse pode dificultar e influenciar negativamente a realização do mesmo, e é a partir dessa premissa que se dá a escolha do tema, analisando os padrões alimentares e a relação dos mesmo no processo de lactação.

Este artigo tem como objetivo analisar e discutir padrões alimentares da nutriz, e se o mesmo pode vir a afetar o processo de aleitamento materno.

Com base no que foi apresentado a questão que norteou o estudo foi: A alimentação da mãe pode interferir no aleitamento materno?

Este artigo tem como motivação a produção do conhecimento em busca das respostas aos nossos questionamentos sobre o tema abordado. A pesquisa possibilita analisar as idéias de diferentes autores.

Com base no que foi apresentado a questão que norteou o estudo foi: Como a alimentação da mãe pode interferir no aleitamento materno?

Diante do exposto o objetivo do estudo foi verificar a influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno a partir da literatura científica.

## Metodologia

Tratou-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo que foi realizado através de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa caracteriza-se por

Permitir a síntese de múltiplos estudos publicados possibilitando assim uma conclusão de uma área de estudo<sup>8</sup>.

Possui etapas como identificação do tema e

hipóteses, seleção da amostra, análise e avaliação dos estudos a partir do critério de inclusão, extração de informações, avaliação dos estudos, análise, discussão, interpretação dos resultados e fundamentação com o conhecimento teórico e avaliação quanto sua aplicabilidade e revisão integrativa.

A coleta de dados foi realizada de outubro de 2020 a dezembro de 2020 e a busca foi conduzida na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SCIELO usando os descritores Enfermagem e Alimentação e Aleitamento; Nursing and Breastfeeding and Food.

O tipo de pesquisa foi uma análise documental integrativa, com estudos publicados entre 2010 e 2018. As buscas ocorreram por meio das junções dos descritores “Enfermagem e aleitamento e alimentação”, obteve-se um resultado de 42 artigos, dentre os quais foram selecionados apenas 8 artigos que estava relacionado com o tema após a leitura do título e resumo. Os critérios de inclusão foram artigos relacionados ao tema dentro deste corte temporal, artigos publicados no idioma português e que se encontravam disponíveis online na íntegra no banco de dados.

Os demais foram descartados e como critérios de exclusão foram definidos: repetição nas bases de dados, resenhas e dissertações e artigos que não abordaram diretamente o tema deste estudo.

Após o levantamento das publicações os resultados foram lidos e analisados, realizando assim uma triagem quanto à relevância e adequação aos critérios que foram lidos e analisados na íntegra.

## Resultados e Discussão

Um importante preditor a saúde é a alimentação, sendo esta quando realizado com qualidade é um fator importante na prevenção e no tratamento de doenças. De acordo com a pesquisa o aleitamento materno encontra-se predominante ligado a um melhor desenvolvimento infantil em comparação com outro tipo de alimentação<sup>9</sup>. Além do benefício infantil, a amamentação traz consigo os benefícios a mãe, como o vínculo mãe/criança, como fatores evidenciados de prevenção a diversas doenças como por exemplo o menor risco de desenvolvimento de cancer de mama, entre outros<sup>10</sup>. Sendo este modelo de alimentação o mais indicado entre todas as literaturas pesquisadas.

Levando em conta que o pós parto é um período onde deve-se não apenas zelar mais precaver se de complicações, também é fato que uma alimentação de qualidade ajude este propósito, uma vez que estudos também considera a boa alimentação necessária para uma melhor produção láctea<sup>9</sup>.

Ainda que essa seja uma afirmativa comprovada cientificamente, muitos hábitos alimentares são

erroneamente modificados, retirando do consumo da nutriz alimentos importantes, podendo vir a acarretar risco nutricional a mesma. De acordo com o organismo feminino, o processo de produção de leite gera a necessidade de um maior aporte energético, tanto para macro quanto para micronutrientes, e ao submeter a nutriz a uma dieta restritiva de longo prazo o mesmo pode gerar um grande impacto negativo no estado nutricional da mesma<sup>11</sup>.

Uma das pesquisas analisadas descrevia a necessidade de um nível energético de 500 calorias por dia a mais em relações a mulheres que não amamentavam, deixando claro que quando o aporte energético da alimentação não é o suficiente, pode desencadear uma menor produção de leite. O mesmo autor refere tal acontecimento em mães que se submetem a rigorosas dietas para diminuir peso enquanto ainda estão amamentando<sup>10</sup>.

Tais dietas em sua maior parte surge devido o reflexo da sociedade, ou por elementos associados a padrões sociais, religião, poder aquisitivo/econômico ou até mesmo cultural.

As escolhas alimentares durante o período de lactação são influenciadas por aspectos culturais, emocionais e socioeconômicos. Cada país possui seus hábitos e tradições no que concerne à alimentação na gravidez e lactação<sup>10</sup>. No Brasil encontramos pesquisas onde se afirma um panorama alimentar complexo, com influência de tabus, superstição, hábitos de diferentes origens que se altera de acordo com região do país.

Conforme a pesquisa alguns autores cita em seus artigos os alimentos mais consumidos e os descreve. São eles o arroz, feijão, pão com margarina, sucos, refrigerantes, laranja, vegetais verde-escuros, batata frita, pizza, embutidos, massas, carnes, doces e salgadinhos industrializados, citados nesta ordem e consumidos por gestantes de todas faixas etárias<sup>12</sup>.

Ao avaliarmos os alimentos que não poderiam ser consumidos seja ele por qualquer motivo ainda que injustificável um descritor analisou que 59% das mães entrevistadas relataram considerar alguns alimentos como impróprios para o consumo durante o período de aleitamento tendo em média em outra pesquisa resultados semelhantes a 80 e 78%, respectivamente, onde as entrevistas a adesão de restrições alimentares<sup>13</sup>.

Quanto aos motivos que levaram as mesmas a adesão de uma dieta restritiva de alguns alimentos, ainda que não justificáveis, quase metade das lactantes (49%) afirmou que o faziam para evitar cólicas na criança; e outras 33% relataram aderir a restrição por “fazer mal à criança”, sem especificar qual mal a criança sofria no caso da ingestão do alimento pela nutriz; já 6% das entrevistadas referiam que os alimentos poderiam produzir gases e outras 5% destas responderam que poderiam ocasionar assaduras na criança. Esses achados estão em concordância com outros trabalhos que apontam

as cólicas do lactente como o principal impedimento para o consumo de determinados alimentos pelas mães<sup>13</sup>.

Em outra pesquisa analisada, vimos que a maior parte das mães alterou sua dieta tanto na gravidez quanto no período do aleitamento, onde das pesquisadas 98% afirmavam pretensão em alterar a dieta enquanto amamentassem mais 89% destas realmente o fez efetivamente. A pesquisa ainda indica que aos três primeiros meses, 74% das analisadas evitou ou eliminou o café da dieta e 50% o chocolate. Em análise o autor refere-se a eliminação de alguns alimentos nomeados como doces tendo sido eliminado com a questão de controlar o aumento e/ou peso, já alimentos como marisco, amendoim, laranjas, as analisadas disseram ser pelo risco de alergia no lactente. Já o café e bebidas com cafeína e seus semelhantes, foram retirados segundo as analisadas pelos efeitos excitantes no lactente. Sobretudo a retirada do feijão da dieta foi relatado e associado as cólicas infantis. Dentro da análise, os autores afirmam que não existem estudos que comprovem que quaisquer um desses alimentos citados acima, quando ingeridos em quantidade moderada, seja prejudicial, nem para a mãe e nem para a criança<sup>14</sup>.

Alguns desses mitos e tabus são passados de geração a geração, o que explica o fenômeno dado de origem social e sem muita comprovação científica mais que acaba por ser tornar um costume imposto pela sociedade. Permeado pelo tabu do chamado “leite forte x leite fraco”, muitas mulheres acabam por alimentar mitos, a fim de, aumentar a quantidade e qualidade do seu leite, ou até mesmo para diminuir seu ganho ponderal de peso.

Como afirma a pesquisa as mulheres que amamentam não precisam evitar determinados tipos de alimentos<sup>15</sup> De acordo com a análise dos autores em sua pesquisa, o principal de uma boa alimentação se faz através do consumo de alimentos em natura, seja na fase láctea ou em qualquer outra, diminuindo a ingestão de produtos industrializados, evitando o excesso de sal e de açúcares, utilizando-se de pequenas quantidades de óleos e gordura, evitando assim diversos danos a saúde como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros<sup>16</sup>.

A partir dessa pesquisa vimos que em maior parte os tabus e mitos da alimentação continuam se perpetuando de geração em geração, dando continuidade a uma dieta injustificável em nutriz, devendo ser prioridade esclarecer a essa mãe que a alimentação da mesma é de fundamental para repor seus nutrientes, mais que a composição do leite no mudará pelo fato da mesma estar ou não consumindo algum alimento determinado.

Sendo assim, comprova-se que a alimentação das nutriz deve ser saudável para que a mesma tenha uma melhor qualidade de saúde neste período lácteo, e ainda que pesquisas orientem quanto a boa alimentação,

se faz necessário deixar claro, que independente da dieta da nutriz todo o leite materno é composto das substâncias e vitaminas necessárias para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Conclui se então que os mitos sobre dietas e ingestão de alguns alimentos de acordo com a pesquisa não tem fundamentação, mais que são uma considerável variável que pode desestimular a mãe a aderir a amamentação. A desmistificação do tema pode ajudar na adesão da mãe, fazer com que ela entenda que que por mais que sua a nutrição seja menor que as suas necessidades diárias podendo acarretar doenças para tal, não interferirá na composição do leite e nem na qualidade láctea.

Sendo assim, a mulher deve e pode amamentar seu filho (salvo as que tem contraindicação de amamentação), ainda que sob dietas e ingesta de má qualidade, desmistificando tabus e mitos sobre a qualidade e quantidade de leite minimizando assim os fatores que podem vir a prejudicar ou até mesmo cessar o processo de aleitamento.

## Conclusão

Conclui se que de acordo com a pesquisa, a forma mais eficiente de alimentação para o desenvolvimento infantil e nutrição para menores de 6 meses é a amamentação. Ainda que aconteça a falta de alimento da mãe o organismo tem a capacidade de utilizar dos seus recursos alimentares para mante la viva e proporcionar nutrição adequada para o bebe. Mais se faz importante entender a importância que os nutrientes ingeridos pelas mesma tem no valor nutricional para a ela, colocando em questão o valor de uma dieta adequada e suas necessidades energéticas.

Os achados evidenciaram que o aleitamento materno exclusivo está diretamente ligado ao desenvolvimento da criança, seja em termos de peso e altura, bem como aos aspectos cognitivos e práticas de alimentação do bebê, e que também é uma forma de prevenir a mortalidade infantil e a obesidade.

Contudo se faz necessário investir mais em orientações específicas, levando em consideração os aspectos sociais, econômicos, psicológicos e culturais, a desmistificação de tabus e de superstição ligadas a alimentação e dieta da lactante, a fim de manter o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade da criança.

Como sugestão, fica explicito a necessidade do enfermeiro junto a equipe multiprofissional de promover saberes quanto ao aleitamento e a alimentação fornecendo a população informação e dados de prevenção a graves dentro do tema. Sugere-se ainda que sejam efetuados estudos específicos sobre tabus e mitos alimentares, tema que é pouco explorado na literatura.

Com base no que foi debatido neste estudo

considero que os objetivos da pesquisa foram contemplados, descrevendo a influência da alimentação da mãe sobre o aleitamento materno a partir da literatura científica.

## Referências

1. Tamasia GA. Perfil da amamentação e alimentação complementar no município de Registro – SP. (Trabalho obtenção do título de Mestre). Universidade de São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, SP, 2013.
2. Fundo das Nações Unidas para Infância [UNICEF]. Situação da Infância Brasileira. Índice de Desenvolvimento Infantil (IDI). Brasília: UNICEF. 2001.
3. Balaban G.et al. O aleitamento materno previne o sobrepeso na infância? Rev. Bras. Saúde Matern. Infant. 2004.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO/UNICEF. 1998. p. 1.
5. Ribeiro TH, Morais CM. Hábitos alimentares de usuários de unidades de saúde: superstições? Rev Saúde. 1998.
6. Câmara C L. História da Alimentação no Brasil. 3ª ed. São Paulo: Global. 2004.
7. Vaucher AL, Durman S. Amamentação: crenças e mitos. Rev Eletron Enferm. 2005.
8. Mendes KDS. et al. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enfermagem.2008.
9. Freitas RF. et al. Qualidade da dieta de nutrizas utilizando o Índice de Alimentação Saudável. Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem
10. Álvarez JRM. As Necessidades Alimentares do Lactente e da Mãe. Em Necessidades Nutricionais nas Diferentes Etapas . Amadora: Instituto Profissional de Estudos em Saúde. 2013.
11. Ramalho RA, Saunders C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. Rev Nutr. 2000.
12. Bueno A. Características da alimentação no período gestacional. Life Style. 2016.
13. Ciampo LADC. et al. Aleitamento materno e tambus alimentares. Revista Paulista Pediat. 2008.
14. Ferreira R. et al. Amamentação e dieta materna. Influencia de mitos e preconceitos. Actal Pediatria Portuguesa. 2010.
15. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde. 2015.
16. Coelho AMM. et al. Alterações alimentares de nutrizas durante a amamentação. Nutr. Clin. Diet. Hosp. 2018..