

Amamentação beneficia a saúde da mãe no pós-parto e ao longo da vida

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 22 de agosto de 2026



A amamentação costuma ser mais associada aos benefícios para o bebê, mas também traz vantagens para a saúde física e emocional da mulher, que podem se estender do período após o parto a fases posteriores da vida.

A prática auxilia na recuperação do organismo, está relacionada à redução do risco de algumas doenças e pode favorecer o bem-estar e a proximidade entre mãe e filho.

O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e, após a introdução de outros alimentos, sua continuidade até os dois anos ou mais. Para a mulher, são destacados benefícios como menor risco de hemorragia após o parto e redução das chances de câncer de mama, ovário e colo do útero.

Proteção pode continuar no longo prazo

Durante o puerpério, a amamentação ajuda o útero a retornar gradualmente ao tamanho anterior à gestação e contribui para reduzir o sangramento, o que também diminui o risco de anemia. A produção de leite ainda exige energia e mobiliza reservas

acumuladas durante a gravidez, podendo auxiliar na recuperação do peso anterior à gestação.

Segundo o ginecologista Jaime Kulak, do Laboratório Frischmann Aisengart, duas substâncias têm papel importante no processo: a prolactina, responsável por estimular a produção de leite, e a ocitocina, relacionada à sua liberação e às contrações uterinas.

“A prolactina estimula a produção do leite nas glândulas mamárias e, de forma indireta, contribui para um estado de maior tranquilidade materna. Já a ocitocina é responsável pela ejeção do leite durante a mamada e desempenha papel central no relaxamento, na redução do estresse e na criação do vínculo afetivo”, explica Kulak.

A amamentação traz benefícios para a saúde materna desde o pós-parto e está associada à redução do risco de doenças ao longo da vida

Os benefícios também podem permanecer depois do fim da amamentação. De acordo com Kulak, estudos epidemiológicos associam um maior tempo acumulado de aleitamento ao longo da vida a um menor risco de câncer de mama e de ovário.

Uma das explicações envolve a redução do número de ciclos ovulatórios durante a lactação, o que diminui a exposição cumulativa dos tecidos mamário e ovariano ao estrogênio. Também ocorrem alterações nas células das mamas relacionadas à produção do leite.

“É importante frisar que o benefício é dose-dependente: períodos mais longos de amamentação, somados ao longo da vida reprodutiva, tendem a se relacionar a uma proteção maior”, afirma o ginecologista.

A amamentação ainda está associada a uma menor incidência de diabetes tipo 2, de síndrome metabólica, de hipertensão e de doenças cardiovasculares, segundo o médico. Durante a

lactação, o organismo mobiliza gordura corporal e passa por mudanças no metabolismo da glicose e dos lipídios, incluindo melhora da sensibilidade à insulina.

Mesmo períodos mais curtos podem ser benéficos. “Isso significa que qualquer tempo de amamentação representa ganho para a saúde materna, e a duração ideal deve sempre considerar o contexto individual de cada mulher, sem se tornar meta rígida ou fonte de pressão”, ressalta Kulak.

Proximidade pode favorecer o vínculo

No aspecto emocional, os momentos de proximidade durante as mamadas podem contribuir para a construção do vínculo e, para algumas mulheres, aumentar a confiança no exercício da maternidade. A psicóloga e psicopedagoga infantil Bianca Berlim Zambon, de São Paulo, explica, porém, que a relação entre mãe e bebê é construída por diferentes formas de cuidado.

“O vínculo é construído por meio de uma série de experiências: presença, cuidado, contato físico e olhar. Acontece que na amamentação, mãe e bebê costumam permanecer muito próximos fisicamente e esse processo ajuda o bebê a construir uma percepção de segurança e de acolhimento”, afirma.

Além dos efeitos físicos, a amamentação pode favorecer o bem-estar e a proximidade entre mãe e bebê, mas não é a única forma de construir vínculo afetivo

A experiência, no entanto, nem sempre pode ser positiva. Dor, fissuras, dificuldades na pega, baixa produção de leite, cansaço ou pressão externa podem provocar ansiedade, frustração e sensação de incapacidade, tornando importantes o acompanhamento profissional e uma rede de apoio.

“Lembrando que somente a amamentação não irá garantir que a

experiência da maternidade seja positiva, pois o puerpério envolve muitas mudanças, como: hormonais, privação de sono e adaptação de uma nova rotina. Por isso a rede de apoio também é importante no processo da amamentação”, explica Bianca.

Informação sem culpa ou pressão

Nem todas as mulheres conseguem ou desejam amamentar, seja por questões clínicas, dificuldades na produção de leite, rotina profissional ou escolhas individuais. Por isso, apresentar os benefícios não deve transformar a amamentação em medida da capacidade materna.

Uma mãe não deixa de ser uma boa mãe por não amamentar. Ela pode oferecer colo, olhar, toque, segurança, amor e ser presente. Quando é emocionalmente acolhida, consegue cuidar melhor do seu bebê. Portanto, apoiar a amamentação também significa apoiar a mulher, cuidar dela e respeitar seus limites.

Fonte: Metrôpoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
22/08/2026/07:21:03

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)

- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Como uma VPN protege os seus dados numa rede Wi-Fi pública?](#)