

## LACTAÇÃO: TEMPO DE AMAMENTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO RESTRITIVA

Alécia Marinho de ESPINDOLA\*  
Gabriel Roberto BROCK\*\*  
Ana Carolina Bom CAMARGO\*\*\*  
Letícia Bertoldi SANCHES\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Após a gestação é comum que as mulheres tenham por um objetivo a perda de peso e isso ocorre por diversos fatores, como a baixa autoestima em relação ao corpo, padrões impostos pela sociedade, estética, entre outros. Dessa forma, acabam recorrendo a estratégias nutricionais extremas para emagrecimento rápido, porém essas estratégias podem impactar diretamente na lactação, com diminuição de produção e qualidade do leite produzido. Desse modo, o bebê é o mais afetado, pois necessita do leite materno para crescer e se desenvolver de forma saudável, além de que o recomendado é que se mantenha uma amamentação exclusivamente de leite materno até os seis meses de vida. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho foi avaliar se a qualidade da alimentação influencia na produção e qualidade do leite materno e no tempo de lactação. **Metodologia:** Para realização deste trabalho foram utilizados artigos científicos para revisão bibliográfica. **Resultados:** De acordo com o presente trabalho, a nutrição alimentar impacta diretamente na produção e qualidade do leite materno, uma vez que após o parto, caso a mulher não tenha reservas ou apresente um consumo de nutrientes e líquidos inadequado, pode haver impacto na produção do leite materno, além de que a qualidade do leite tem relação com a composição da alimentação. **Conclusão:** Visto que o leite materno fornece ao lactente todos os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável, além de conter anti-infecciosos e células imunitárias que auxiliarão o bebê na prevenção de vários tipos de doenças, conclui-se que a restrição alimentar da lactante para emagrecimento não é recomendada.

**Palavras-chave:** Lactação. Alimentação restritiva. Leite materno.

---

\*Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. aleciamarinhoe@gmail.com

\*\*Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. grbrock14@gmail.com

\*\*\*Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP– Unifunec. acbcmargo@funecsantafe.edu.br

\*\*\*\*Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. lbsanches@funecsantafe.edu.br