ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO: A IMPORTÂNCIA E AS VANTAGENS QUE PODEM OFERECER A SAÚDE DA MÃE E DO FILHO.

Mariana de Almeida SILVA*
Laura Gabrieli de Souza da LUZ **
Leticia Bertoldi SANCHES***

RESUMO

Objetivo: Demonstrar a importância e as vantagens que o aleitamento materno exclusivo pode oferecer a saúde da mãe e do filho. **Metodologia**: Foi realizada uma revisão da literatura científica atual a partir de estudos que avaliaram a importância e as vantagens do aleitamento materno exclusivo podem oferecer a saúde da mãe e do filho, a partir de livros, revistas, artigos científicos, utilizando as palavras-chave: Amamentação; Aleitamento Materno; Benefícios. **Resultados:** As pesquisas afirmam que o leite materno contém componentes nutricionais suficientes que são necessários para o desenvolvimento ideal de uma criança. Com propriedades e quantidades ideias de nutrientes. Previne uma série de doenças, previne a mortalidade infantil, diarreia, infecções, reduz o risco de alergias, diabetes, hipertensão, colesterol alto e reduz o risco de obesidade. Contudo a mãe deve manter hábitos de vida saudáveis durante a aleitação para fornecer leite suficiente ao bebê. Os benefícios do aleitamento não se limitam apenas a duração do ato de aleitar, sendo oferecido até a fase adulta, auxiliando com uma maior qualidade de vida e longevidade. **Conclusão:** O leite materno humano é a melhor escolha de nutrição para o desenvolvimento e crescimento infantil. Essa temática deve ser aprofundada na comunidade acadêmica e científica, por ter relevância do assunto e da importância de os profissionais da saúde orientarem as nutrizes e familiares sobre a prática correta e os benefícios do aleitamento materno.

Palavras-chave: Aleitamento materno. Benefícios. Amamentação.

*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mas_silvamariana@outlook.com
**Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. laurexlux@gmail.com
***Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. lbsanches@funecsantafe.edu.br