

## CAPÍTULO 31

DOI: <https://doi.org/10.58871/conbrasca.v4.31>

### EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO

### HEALTH EDUCATION AS A STRATEGY FOR PROMOTING BREASTFEEDING

**LAURA VALERIANO CAMPANER**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**CAROLINA ALVES VARGAS**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**GABRIEL KLOCKNER MARQUES NETTO**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**JOÃO PEDRO GASPARINI**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**JOÃO VITOR DA SILVA SABINO**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**LETICIA BAZAN MICHELETO**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**LUCAS DE ANDRADE**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**RAFAELA SIENA ROCHA**

Acadêmico de medicina na Universidade de Ribeirão Preto

**SOPHIA LOUISE PEREIRA**

Acadêmico de medicina no Centro Universitário Barão de Mauá

**LIVIA MARIA DELLA PORTA COSAC**

Professora Doutora em patologia pela Universidade de São Paulo

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar e compreender as estratégias de educação em saúde como mecanismos de promoção efetivo do aleitamento materno. **Metodologia:** Neste trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica para constatar a importância quanto a educação no aleitamento materno, trazendo benefícios tanto para a mãe quanto para a criança. Foram utilizadas as plataformas digitais Medical Publications (PubMed) e Scientific Library Online (SciELO) para a pesquisa. A busca resultou na identificação de artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, apresentando de forma relevante estratégias educativas para promoção do aleitamento materno e seus benefícios. **Resultados e discussão:** Estudos indicam que o leite materno diminui o risco de doenças como hipertensão, colesterol alto e diabetes a longo prazo. Se o aleitamento fosse

utilizado de forma exclusiva até o sexto mês de vida e, posteriormente usado como forma complementar de alimentação até dois anos ou mais, 1,47 milhões de mortes poderiam ser evitadas por ano. As informações sobre o aleitamento materno são de responsabilidade dos profissionais de saúde, os quais necessitam capacitar as mulheres, fazendo-as entender os benefícios, desmistificar tópicos, além de informá-las como a amamentação deve ser realizada. O acompanhamento pré-natal é um momento extremamente oportuno para colocar em prática tais ações de promoção ao aleitamento. **Considerações finais:** Conclui-se que o aleitamento materno traz benefícios para a mãe e para a criança, e é necessária a aplicação da educação quanto a necessidade do aleitamento na vida da criança, tornando o aleitamento um processo cada vez mais presente na vida dos recém-nascidos.

**Palavras-chave:** Nutrição; Saúde; Aleitamento.

### ABSTRACT

**Objective:** Analyze and understand health education strategies as mechanisms for effectively promoting breastfeeding. **Methodology:** In this work, a literature review was carried out to verify the importance of breastfeeding education, bringing benefits to both the mother and the child. The digital platforms Medical Publications (PubMed) and Scientific Library Online (SciELO) were used for the research. The search resulted in the identification of articles published between 2018 and 2023, presenting relevant educational strategies to promote breastfeeding and its benefits. **Results and discussion:** Studies indicate that breast milk reduces the risk of diseases such as hypertension, high cholesterol and diabetes in the long term. If breastfeeding were used exclusively until the sixth month of life and subsequently used as a complementary form of feeding for up to two years or more, 1.47 million deaths could be avoided per year. Information about breastfeeding is the responsibility of health professionals, who need to train women, making them understand the benefits, demystify topics, in addition to informing them how breastfeeding should be carried out. Prenatal care is an extremely opportune moment to put into practice such actions to promote breastfeeding. **Final considerations:** It is concluded that breastfeeding brings benefits to the mother and the child, and it is necessary to apply education regarding the need for breastfeeding in the child's life, making breastfeeding an increasingly present process in the lives of newborns.

**Keywords:** Nutrition; Health; Breastfeeding.

## 1 INTRODUÇÃO

A implementação de estratégias visando assegurar os direitos das crianças emerge como um dos pilares fundamentais em países em desenvolvimento, onde a desnutrição e a mortalidade infantil constituem sérios desafios para a saúde pública. Dentro dessa perspectiva, destaca-se a urgência na promoção do aleitamento materno como uma ferramenta indispensável para a consolidação do pleno desenvolvimento humano nos primeiros meses de vida. O leite materno, reconhecido por sua composição única e adaptativa, surge como um alimento que transcende meramente a nutrição, atendendo integralmente às necessidades metabólicas e nutricionais específicas do recém-nascido. Essa abordagem estratégica não apenas atende às demandas fisiológicas da criança, mas também desempenha um papel vital na promoção de uma base sólida para a saúde e bem-estar a longo prazo. (ABDALA, 2011)

A relevância da amamentação transcende o âmbito individual, manifestando-se de

maneira expressiva no contexto social. Esta importância é evidenciada pela significativa redução nos atendimentos médicos, hospitalizações e tratamentos medicamentosos associados à menor incidência de doenças nos neonatos. Este fenômeno pode ser atribuído diretamente à prática da amamentação, que possibilita a transferência eficaz de imunoglobulinas e linfócitos da mãe para o recém-nascido. Essa transferência não apenas confere imunidade à criança, mas também desempenha um papel crucial na estimulação do sistema imunológico do neonato. Assim, a amamentação não apenas atende às necessidades individuais de saúde, mas também contribui de maneira abrangente para a promoção da saúde pública, resultando em benefícios coletivos que reverberam na sociedade como um todo. Essa interconexão entre os benefícios individuais e os impactos sociais reforça a importância estratégica do estímulo à prática da amamentação como parte integrante das políticas de saúde pública. (NUNES, 2015)

Os benefícios da amamentação transcendem o âmbito infantil, pois durante esse processo ocorre a liberação de ocitocina. Esta substância desempenha um papel crucial ao promover a excreção dos fluidos retidos durante a gestação, além de estimular a contração uterina para restaurar seu tamanho original, reduzindo, assim, o risco de sangramento no pós-parto. (HIGASHI et al., 2021)

A composição do leite materno é variável ao longo das etapas: nos primeiros dias, o leite materno é chamado colostro, o qual contém mais proteínas e menos gorduras do que o leite maduro, isto é, o leite produzido a partir do sétimo ao décimo dia pós-parto. Importante também destacar que o leite da mãe de recém-nascidos prematuros se difere quanto às quantidades do de mães de bebês a termo. Uma diferença significativa entre o leite materno e o da vaca está na principal proteína contida, lactoalbumina e caseína, respectivamente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aleitamento materno é classificado em cinco tipos:

- **Aleitamento materno exclusivo:** refere-se a quando a criança ingere somente o leite da mãe ou leite humano de outra fonte, podendo ser de forma direta ou indireta.
- **Aleitamento materno predominante:** refere-se a quando a criança ingere leite materno e há a introdução de água ou bebidas às quais têm como base a água, suco de frutas e fluidos rituais.
- **Aleitamento materno:** refere-se à quando a criança ingere o leite materno podendo este ser acompanhado ou não da ingestão de outros alimentos.

- **Aleitamento materno complementado:** refere-se à quando a criança ingere o leite materno complementado por qualquer alimento sólido ou semissólido.
- **Aleitamento materno misto ou parcial:** refere-se à quando a criança ingere não só leite materno, mas também outras fontes de leite.

A agência recomenda o aleitamento materno exclusivo (AME) até aos seis meses e, posteriormente, a introdução da alimentação complementar, mantendo o aleitamento materno (AM) até os dois anos ou mais. Ao trazer o debate para a realidade brasileira, observa-se que as metas da OMS estão longe de serem atingidas. Conforme o Estudo Nacional de Alimentação Infantil, em 2019 a prevalência do aleitamento materno exclusivo (AME) em menores de seis meses era de 45,8% no Brasil. Já em contexto global, a OMS informou que no ano de 2021 apenas quatro a cada dez crianças foram amamentadas exclusivamente até o primeiro semestre de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Diversos fatores contribuem para o desmame precoce, abrangendo desde a introdução antecipada de alimentos na dieta do bebê, antes do período recomendado, até a recusa do seio materno pela criança, muitas vezes relacionada ao posicionamento inadequado durante a amamentação. Além disso, a mãe trabalhando fora de casa, o desinteresse materno pela amamentação, condições de saúde tanto da mãe quanto da criança, o uso de medicamentos pela mãe, a percepção materna de que o leite não satisfaz a fome do bebê e a carência de programas educativos eficazes são elementos que influenciam significativamente no desmame precoce. (ALVARENGA, 2017)

A educação em saúde é um processo que visa proporcionar conhecimentos, habilidades e atitudes necessárias para promover comportamentos saudáveis e prevenir doenças. Quando aplicada ao contexto da amamentação, a educação em saúde desempenha um papel crucial. Ela engloba a transmissão de informações precisas sobre os benefícios da amamentação para o bebê e a mãe, orientação sobre técnicas apropriadas de amamentação, e abordagem de questões comuns que podem surgir durante esse processo. Além disso, a educação em saúde relacionada à amamentação envolve a sensibilização sobre a importância do apoio social, tanto da família quanto da comunidade, para criar um ambiente propício à prática bem-sucedida da amamentação. Esse enfoque educacional também aborda mitos e desinformações que possam surgir, promovendo uma compreensão realista e positiva da amamentação. Em suma, a educação em saúde desempenha um papel vital na capacitação das mães, permitindo-lhes fazer escolhas informadas e desfrutar plenamente dos benefícios físicos e emocionais associados à amamentação. (LACERDA, 2023)



Com base nesses achados, considera-se este um tema de alta relevância, e com o intuito de contribuir para a construção do conhecimento o presente trabalho objetivou revisar, na literatura científica, a educação em saúde voltadas ao aleitamento materno como estratégia para promoção do pleno desenvolvimento nutricional.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, um método de pesquisa que visa a síntese da produção científica em uma mesma área do conhecimento, realizada a partir da análise e identificação sistemática, organizada e abrangente (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Para elaborar a revisão, foi estabelecida a seguinte pergunta norteadora: “Como a educação em saúde pode promover a maior adesão do aleitamento materno?”

A seleção de estudos ocorreu entre outubro e novembro de 2023, tendo como base a pesquisa em plataformas digitais, como Medical Publications (PubMed) e Scientific Library Online (SciELO), utilizando os descritores: Amamentação Exclusiva, Leite Materno e Desenvolvimento Infantil. Para selecionar os artigos deste estudo, a priori, foi levado em consideração a leitura crítica dos títulos dos resumos dos trabalhos completos, podendo ser do idioma inglês ou português. Foram adotados os seguintes critérios de elegibilidade: artigos publicados entre 2018 e 2023, com acesso gratuito, apresentar de forma relevante estratégias educativas para promoção do aleitamento materno e benefícios do mesmo, além de possuir uma linguagem clara e importante relevância científica. Os critérios de exclusão foram: não apresentar de forma significativa temas associados às estratégias educativas para promoção do aleitamento materno e aos fatores relativos ao desmame.

Os estudos incluídos foram sumarizados e analisados considerando uma abordagem qualitativa por meio da revisão da literatura e uma abordagem quantitativa por meio da análise da prevalência do aleitamento materno e fatores associados ao desmame precoce.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nesse tópico serão discutidos de maneira mais aprofundada a importância do aleitamento materno para a mãe e para o recém-nascido, além de ações educativas para aumentar a adesão a essa prática.

### **3.1 CLASSIFICAÇÃO**

De acordo com estudo de avaliação de risco, se o aleitamento fosse realizado de forma exclusiva até o sexto mês de vida do recém-nascido e, posteriormente, usado como forma complementar de nutrição até os dois anos de idade ou mais, 1,47 milhões de mortes poderiam ser evitadas por ano. A tabela abaixo avalia, segundo parâmetros da OMS, os níveis de suficiência (“ruim”, “razoável”, “bom”, “muito bom”) referentes ao aleitamento materno, tendo como base a porcentagem e o período pelo qual essa prática é realizada. Conforme essa classificação, a OMS atribui ao aleitamento subótimo, 55% das mortes por diabetes e 53% daquelas que ocorrem por infecção do trato respiratório inferior em crianças dentre a faixa etária de 0 a 6 meses; 20 % e 18% dos 7 aos 12 meses, respectivamente, e 20% de todas as causas de óbito no segundo ano de vida. Portanto, evidenciando não só a importância do processo de aleitamento, mas também de sua continuidade durante os primeiros meses de vida do neonato. (LAUER, 2006).

**Tabela 1 – Interpretação dos indicadores de AM segundo parâmetros da OMS (2008)**

Indicadores	Classificação da OMS
<b>Aleitamento materno na 1ª hora de vida</b>	
Ruim	0-29%
Razoável	30-49%
Bom	50-89%
Muito bom	90-100%
<b>AME em menores de 6 meses</b>	
Ruim	0-11%
Razoável	12-49%
Bom	50-89%
Muito bom	90-100%
<b>Duração mediana do AM</b>	
Ruim	0-17 meses
Razoável	18-20 meses
Bom	21-22 meses
Muito bom	23-24 meses

Fonte: LAUER (2006).

### 3.2 BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO

- **Diminuição do risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes a longo prazo**

Com base em estudos, concluiu-se que indivíduos que foram amamentados, apresentaram pressão sistólica e diastólica com valores próximos de (-1,2mmHg e -0,5mmHg, respectivamente), níveis baixos de colesterol total (-0,18mmol/L) e risco 37% menor de apresentar diabetes do tipo 2. (HORTA, 2007). Observou-se também uma redução de 15% na

incidência de diabetes tipo 2 para cada ano de lactação, o qual ocorre devido a melhor homeostase da glicose em mulheres que amamentam. (STUEBE, 2005).

- **Previne infecção respiratória**

Estudos elaborados em diferentes países do mundo, dentre eles, o Brasil, demonstram que a proteção contra infecções respiratórias é mais eficaz quando é realizado o aleitamento materno exclusivo até os primeiros seis meses de vida. Além disso, amamentar não só evita que a infecção ocorra, mas também diminui a gravidade daquelas já decorrentes. Nesse sentido, pesquisas comprovam que a hospitalização por bronquiolite foi sete vezes maior em crianças que foram amamentadas por um período menor do que um mês. (ALBERNAZ; MENEZES; CESAR, 2003).

- **Efeito positivo no desenvolvimento intelectual**

Há comprovações de que a amamentação traz benefícios para o desenvolvimento cognitivo do bebê (HORTA, 2007). Isso foi explicitado em estudos que compararam crianças que foram amamentadas com aquelas que não foram, e como resultado, tem-se que as que receberam aleitamento materno apresentaram maior vantagem no quesito inteligência. Ainda não se sabe ao certo o motivo desse favorecimento ao desenvolvimento cerebral, porém existem teorias que supõem que seria uma substância presente no leite o responsável e outras que deduzem esse benefício ao próprio ato de amamentar. (ANDERSON; JOHNSTONE; REMLEY, 1999).

- **Aumento do vínculo afetivo entre a mãe e o bebê**

Por oportunizar intimidade e promover maior contato entre a mãe e o filho, a amamentação pode trazer à tona sensações de segurança por parte da criança e autoconfiança por parte da mãe. Portanto, possibilita uma comunicação e atos de afetos benéficos para o psicológico de ambos.

- **Prevenção contra o câncer de mama para a mãe**

Avalia-se que doze meses de duração da amamentação reduz em 4,3% a chance de contrair essa doença, independente de fatores como idade e etnia. (COLLABORATIVE GROUP ON HORMONAL FACTORS IN BREAST CANCER, 2002).

### 3.3 AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE AMAMENTAÇÃO

As estratégias educativas em saúde, direcionadas às lactantes, aos profissionais da saúde e à comunidade, sobre a relevância do aleitamento materno exclusivo (AME) até os seis meses de vida, devem ser implementadas em conformidade com as orientações do Ministério da Saúde. Nesse contexto, é recomendado praticar a amamentação em livre demanda, oferecendo um seio em cada mamada, esvaziando-o completamente e, em seguida, complementando com a outra mama após a primeira estar vazia. A abordagem de iniciar cada mamada pela mama que foi a última a ser esvaziada não apenas estimula a produção de leite, mas também favorece a sucção do conteúdo lácteo posterior, que é mais rico em gorduras, assegurando a saciedade do bebê e promovendo um ganho ponderal adequado (BRASIL, 2015).

Recomenda-se, também, que a mãe esteja em uma posição confortável, com apoio nas costas, favorecendo o adequado posicionamento do bebê durante a amamentação. Desse modo, é crucial que o recém-nascido abocanhe não apenas o mamilo, mas também parte da aréola, assegurando uma sucção eficaz e prevenindo fissuras. Em circunstâncias ideais, o queixo do bebê deve tocar a mama, o lábio inferior estar evertido, e a aréola deve ser mais visível acima da mandíbula da criança do que abaixo. Além disso, o contato do abdome do recém-nascido com o ventre materno é fundamental para garantir uma amamentação bem-sucedida e promover o conforto tanto para a mãe quanto para o bebê (BRASIL, 2012).

Adicionalmente, é crucial que as iniciativas educativas concentrem-se na significância da segurança do leite humano doado aos bancos de leite, especialmente com o propósito de preservar a saúde de bebês prematuros e daqueles impossibilitados de receber leite materno diretamente de suas mães (ZHANG et al., 2020). Essas ações são indispensáveis para estimular a adoção do aleitamento materno exclusivo (AME) e podem fazer uso de distintas abordagens metodológicas (JAVORSKI et al., 2018).

A execução dessas ações assume uma prioridade incontestável, conferindo aos profissionais da equipe de Atenção Primária à Saúde (APS) um papel central. Essas práticas são conduzidas tanto no ambiente domiciliar quanto nas instalações da Unidade Básica de Saúde do território dedicado à gestante e à puérpera. Destaca-se a necessidade de disponibilizar orientações prático-teóricas abrangentes sobre o aleitamento materno exclusivo (AME). Essas orientações não apenas oferecem suporte ao processo de lactação, mas também promovem a compreensão das transformações físicas e psicológicas decorrentes da manutenção da



amamentação nos seis primeiros meses de vida do bebê. É imperativo reconhecer que as opiniões convergentes dos especialistas desempenham um papel crucial nesse contexto. Coordenar e unificar essas perspectivas contribui substancialmente para atender à demanda por um aprimoramento nos conhecimentos básicos sobre o AME (YALIN et al., 2020). Essa abordagem integrada e estratégica, guiada pela expertise conjunta dos profissionais de saúde, busca não apenas informar, mas também moldar atitudes e práticas, proporcionando assim um ambiente mais favorável para a promoção e a sustentação efetiva do aleitamento materno exclusivo.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, observou-se que a execução desse estudo tornou possível salientar a necessidade de aplicação do aleitamento materno de maneira contínua, principalmente nos primeiros seis meses de vida, para que, dessa forma, a saúde do recém-nascido não se torne suscetível a complicações que afetem seu desenvolvimento. Ademais, esse processo é fundamental para reduzir substancialmente a taxa de mortalidade de recém-nascidos.

Além disso, a própria constituição do leite torna-se essencial para o progresso de saúde da criança, justamente por possuir nutrientes básicos indispensáveis para os primeiros meses de vida, diferente da composição do leite de vaca ingerido em idades mais avançadas.

Outrossim, o estudo apontou que, de acordo com a OMS, o aleitamento pode variar em diferentes tipos dependendo do caso tratado. Entretanto, quando se trata dos primeiros seis meses, período em que o organismo infantil ainda está em desenvolvimento, é imperativo a aplicação do aleitamento materno de maneira exclusiva até que a criança se torne apta a ingerir outros tipos de alimento.

Destaca-se ainda que o aleitamento materno é extremamente rico em benefícios para a criança, dentre eles a redução da chance de desenvolver hipertensão, impedir a ocorrência de acometimentos respiratórios, evolução de seu intelecto, além de promover um fortalecimento da relação da mãe com o seu filho.

Constata-se ainda que o aleitamento materno é uma questão de grande importância no contexto da saúde, e a educação desempenha um papel crucial nesse processo, de forma a capacitar as mulheres com informações essenciais, desconstruindo mitos e promovendo uma abordagem colaborativa entre profissionais da saúde, educadores, comunidade e, principalmente, os familiares, garantindo, assim, uma rede de apoio abrangente e, ao mesmo tempo, maior eficácia na manutenção da saúde materna e infantil.

## REFERÊNCIAS

ABDALA, M. A. P. Aleitamento Materno como ação de saúde preventiva no Programa de Saúde da Família. 2011. 57f. Monografia (Especialização) em Saúde da Família na Universidade Federal de Minas Gerais. Uberaba, 2011.

Alvarenga SC, Castro SD, Leite FMC, Brandão MAG, Zandonade E, Primo CC. Fatores que influenciam no desmame precoce. Aquichan. 2017;17(1):93-103. DOI: 10.5294/aqui.2017.17.1.9

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / 23. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.

HIGASHI, Giovana Callegaro; SANTOS , Sibeli Seefeld Dos; SILVA, Rosielle Souza Da; JANTSCH, Leonardo Bigolin ; SODER, Rafael Marcelo ; SILVA, Luiz Anildo Anacleto Da. PRÁTICAS DE ENFERMEIROS E A INFLUÊNCIA SOCIOCULTURAL NA ADESÃO AO ALEITAMENTO MATERNO. Revista Baiana de Enfermagem, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/38540/24133>. Acesso em: 20 nov. 2023.

JAVORSKI, M. et al. Efeitos de uma tecnologia educativa na autoeficácia para amamentar e na prática do aleitamento materno exclusivo. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2018;52:e03329. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/ww5tCM8JRDBVK8mY7T6TZqQ/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 23 nov. 2023.

LACERDA, R. V. C.; OLIVEIRA, M. F. Metodologias de educação em saúde voltadas para o aleitamento materno: revisão integrativa. Revista Contribuciones A Las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v. 16, n. 9, p. 14819-14831, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/download/1607/1313/5279>. Acesso em 20 nov. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Campanha nacional busca estimular o aleitamento materno. Conselho Nacional de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível: <<http://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2584-campanhanacionalbusca-estimular-aleitamento-materno>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SCHULTZ, Sandra Maria ; MOREIRA, Kátia Fernanda Alves ; PEREIRA, Priscilla Perez Da Silva; FERREIRA, Lerrissa Nauana ; RODRIGUES, Marcos Antônio Sales ; FERNANDES, Daiana Evangelista Rodrigues . INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA AUTO CÁCIA EM AMAMENTAR: ESTUDO QUASE EXPERIMENTAL. Revista Baiana de Enfermagem, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/35995/21162>. Acesso em: 20 nov. 2023.

YALIN, Z. et al. Estabelecimento de itens básicos de alfabetização nutricional para mulheres grávidas na China. *Chinese Journal of Preventive Medicine*, 54(10):1081-1086. 2020. Disponível em: <https://rs.yiigle.com/cmaid/1256345> Acesso em: 20 de nov. 2023.

ZHANG, N. et al. Fatores associados ao conhecimento, atitude e prática de puérperas sobre bancos de leite humano e doação de leite: um estudo transversal. *Midwifery*; 91:102837. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32916595/> Acesso em: 20 nov. de 2023.