

A AMAMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Introdução: A amamentação é um importante momento para a melhora do envolvimento emocional materno e interação mãe-filho, onde traz benefícios mútuos para a saúde. Entretanto, é perceptível que o puerpério expõe a mãe a diversas demandas, tornando-a mais vulnerável para o surgimento da depressão pós-parto (DPP). A DPP ocorre dentro de 4 a 6 semanas após o parto e os sintomas que podem estar presentes são: humor deprimido, perda de interesse, ansiedade, falta de amor pela criança, irritabilidade. O aleitamento materno é um estimulante psicofísico especial, dessa forma, a interrupção precoce da amamentação tem sido associada à DPP. **Objetivo:** Entender a importância do aleitamento materno na prevenção da depressão pós-parto. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, em que foram realizadas buscas on-line nas bases de dados PUBMED e BVS, foram utilizados os seguintes descritores, verificados no DeCS/MeSH e combinados com o operador booleano AND: “Depressão pós-parto” e “Aleitamento materno”. Foi utilizado como critérios de inclusão a escolha de artigos publicados na língua inglesa dentro dos últimos 5 anos. O critério de exclusão foi estudos incompletos. Um total de 4 artigos foram selecionados para a escrita da revisão bibliográfica. **Resultados:** As mulheres que amamentam desenvolvem DPP com menos frequência, visto que os efeitos hormonais associados à lactação têm efeitos protetores sobre a saúde mental, como os efeitos antidepressivos e ansiolíticos da ocitocina plasmática (OT) e da prolactina. A OT é um hormônio peptídico liberado durante o trabalho de parto e também em resposta à sucção durante a amamentação, tem propriedades ansiolíticas e modera a resposta do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal durante o estresse, os níveis baixos de OT plasmática durante a gravidez e logo após o parto estão associados a sintomas depressivos. **Conclusão:** O aleitamento materno é essencial para a prevenção de DPP por conta dos efeitos protetores dos hormônios relacionados à lactação.

Palavras-Chave: Depressão pós-parto; Amamentação; Puerpério.

Referências:

FIGUEIREDO, Barbara; PINTO, Tiago Miguel; COSTA, Raquel. Exclusive Breastfeeding Moderates the Association Between Prenatal and Postpartum Depression. **J Hum Lact.**, 2021. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890334421991051?url_ver=Z39.88-

[2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed). Acesso em: 27 jul 2022.

LARA-CINISOMO, Sandraluz *et al.* Associations Between Postpartum Depression, Breastfeeding, and Oxytocin Levels in Latina Mothers. **Breastfeed Med.**, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5646739/>. Acesso em: 27 jul 2022.

MIKSIC, Stefica *et al.* Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and Postpartum Depression. **Int J Environ Res Public Health**, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7216213/>. Acesso em: 27 jul 2022.

SLOMIAN, Justine *et al.* Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. **Womens Health (Lond)**, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6492376/>. Acesso em: 27 jul 2022.