

EFEITOS DA SHANTALA EM BEBÊS: REVISÃO DE LITERATURA

MATOS, B.M.P¹
DUARTE, H.F.²

RESUMO

Introdução: A Shantala é uma técnica milenar de massagem em bebês de origem indiana. Com a massagem é possível produzir relaxamento e reduzir o efeito de separação, aumentando o vínculo mãe e filho, aliviando as cólicas, melhorando o padrão de sono entre outros. **Objetivo geral:** Analisar a importância da shantala em bebês. **Metodologia:** Tratou-se de uma revisão de literatura. Os artigos científicos foram pesquisados nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico, publicados nos últimos 20 anos. **Resultados e Discussão:** Foram utilizados 7 artigos, os quais afirmam que a shantala é um importante meio de estimulação para o bebê recém-nascido, além de proporcionar um maior e melhor vínculo entre pais-filho. **Conclusão:** Pôde-se concluir que a massagem Shantala desempenha um papel importante para o desenvolvimento global e bem estar dos bebês.

Palavras Chave: Shantala. Bebês. Massagem.

ABSTRACT

Introduction: Shantala is an ancient baby massage technique of Indian origin. With massage, it is possible to produce relaxation and reduce the effect of separation, increasing the bond between mother and child, relieving colic, improving the sleep pattern, among others. **General objective:** Analyze the importance of shantala in babies. **Methodology:** This was a literature review. Scientific articles were searched in the following electronic databases: Scientific Electronic Library Online (Scielo), Academic Google, published in the last 20 years. **Results and Discussion:** Seven articles were used, which state that Shantala is an important means of stimulation for the newborn baby, in addition to providing a greater and better bond between parent-child. **Conclusion:** It can be concluded that shantala massage plays an important role for the global development and well-being of babies.

Keywords: Shantala. Babies. Massage.

¹ Bruna Maria Da Paz Matos. Graduada do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: brunapazmatos@gmail.com.

² Hébila Fontana Duarte. Fisioterapeuta, Especialista e Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2020. Contato: hebila.fontana@fap.com.br.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano é um processo que ocorre durante toda vida e resulta de uma inter-relação complexa de fatores biológicos, psicológicos, culturais e ambientais. É definido como mudanças que acontecem na vida de um indivíduo desde a concepção até a morte. (CARVALHO, 2011).

Segundo Paim (2003), o bebê nasce imerso em um mundo cultural e simbólico e precisa do outro para se apropriar dos significados que o marcam construindo-o como indivíduo.

O desenvolvimento motor é um aspecto do processo de desenvolvimento total. Ele está estreitamente relacionado com os domínios cognitivo e afetivo do comportamento humano. (GALLAHUE, 2013).

Segundo Lopes (2014) os reflexos primitivos são reações involuntárias em resposta a um estímulo externo e consistem nas primeiras formas de movimento humano. Servem como fonte primária de informações, as quais se armazenam no córtex em desenvolvimento.

A maior parte dos movimentos dos bebês é representada por reflexos primitivos, que vão desaparecendo durante os seis primeiros meses de vida, quando estruturas neurológicas hierarquicamente mais recentes (corticais) vão amadurecendo e tornando-se funcionais. (VILANOVA, 2009).

A maturação do SNC permite, além da integração da atividade reflexa primitiva, o desenvolvimento das reações de retificação, de proteção e de equilíbrio (atividade reflexa postural), o desenvolvimento intelectual e das funções sensoriais de forma harmônica e integrada. (LEFÈVRE *apud* DIAMENT, 2004).

O bebê é composto por especificidades, e pode-se destacar a instabilidade dos diversos sistemas de controle hormonais e neurogênicos. Em parte isto decorre da imaturidade do desenvolvimento dos diferentes órgãos corporais e em parte, do fato de que o método de controle simplesmente não se ajustou ao modo de vida totalmente novo. (GUYTON; HALL *apud* BARREIROS, 2010).

O período inicial do desenvolvimento infantil é fortemente marcado pela presença materna, de tal modo que uma criança não chega a se desenvolver satisfatoriamente sem estabelecer um vínculo com a mãe ou com a pessoa que cumprir essa função. (BOWBY; *apud* MOZZAQUATRO, 2015).

Sabe-se que, no desenvolvimento emocional do bebê, o precedente do espelho é o rosto da mãe. (PAIM, 2003).

Quando o bebê olha para sua mãe, ele vê sua própria imagem refletida em seu olhar. A saúde mental do indivíduo é construída pela mãe, que proporciona um ambiente facilitador para que os processos evolutivos do bebê se desenvolvam, assentando as bases para o desenvolvimento físico e emocional do filho. (WINNICOTT; *apud* GURGEL, 2011).

“A pele, como uma roupagem contínua e flexível, envolve-nos por completo. É o mais antigo e sensível de nossos órgãos, nosso primeiro meio de comunicação, nosso mais eficiente protetor” (MONTAGU, 1988, p. 22).

A massagem terapêutica tem fortes raízes na medicina popular chinesa, mas também possui muitos aspectos em comum com outras tradições de cura como a medicina indiana de ervas e a medicina persa. Acredita-se que a arte da massagem tenha sido mencionada pela primeira vez por escrito em cerca de 2000 a.C e desde cerca de 500 A.C. vem sendo descrita extensamente em livros. O médico grego Hipócrates advogava a massagem e os exercícios de ginástica. (FRITZ, 2002).

A massagem em bebês permite a proximidade entre pais e bebê e a construção de uma ligação entre ambos. Este contato íntimo aumenta a sensibilidade dos pais para identificar as pistas que o bebê lhes dá através da linguagem corporal. Ter a capacidade de dar respostas adequadas permite aos pais avaliarem e satisfazerem as necessidades do bebê possibilitando um ajuste no sistema de regulação mútuo (BRAZELTON & CRAMER, 1989; CLARKE *et al*, 2002; MURRAY, 1992).

A Shantala é uma técnica milenar de massagem em bebês de origem indiana. O médico francês Frederick Leboyer, em meados da década de 70 introduziu a técnica no ocidente. Andando pelas ruas de Calcutá, na Índia, ele avistou uma mulher massageando seu bebê. Encantado com o vigor e a beleza dos movimentos, batizou a sequência da massagem com o nome da mulher que a realizava – Shantala (VICTOR; MOREIRA, 2004).

São muitos os benefícios da técnica, a começar pelo aperfeiçoamento da comunicação com a mãe ou com quem estiver fazendo a massagem, pois o processo beneficia tanto a criança quanto quem está interagindo com ela (BIDDULPH, 2003).

Para Tavares e Nascimento (2007), a massagem é um meio pelo qual conseguimos produzir relaxamento e reduzir o efeito de separação, aumentando o

vínculo mãe e filho através do envolvimento físico, procurando acalmar o lactente e trazer alívio para as cólicas, pois ela estimula o sistema gastrointestinal, libera toda a tensão que se acumula e proporciona relaxamento.

Entre as manobras da massagem Shantala estão as realizadas sobre o abdômen do bebê e agem na normalização dos movimentos peristálticos devido a sua característica ritmada de toque, sendo benéfica tanto para os casos de constipação como para os de diarreia. (CRUZ, 2008; LEBOYER, 2009; SOUZA; LAU; CARMO, 2011).

A melhora no sono e a diminuição do choro, podem ser explicadas devido ao fato de que a massagem, fisiologicamente, diminui os níveis de catecolaminas (epinefrina, norepinefrina e cortisol) e aumenta a produção de endorfinas, que são os neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e bem-estar (TUNER; NANAYAKKARA, 1997).

Com isso, a criança fica mais tranquila e relaxada, além de ficar mais resistente a barulhos externos, fazendo com que seu sono seja mais calmo e reparador (VICTOR; MOREIRA, 2004).

Além disso, a massagem ativa a circulação sanguínea e linfática, ajudando no funcionamento mais eficaz de todos os órgãos e principalmente na eliminação de catabólitos, o que faz com que os níveis de cortisol sejam diminuídos e assim o estresse eliminado do corpo, fazendo com que o bebê chore menos e melhore seu comportamento (CRUZ, 2008).

Sendo assim o objetivo desta pesquisa foi analisar os benefícios da massagem Shantala em bebês.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa sendo uma revisão de literatura. Os artigos científicos foram pesquisados nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico, publicados nos últimos 20 anos.

Como critérios de inclusão foram consideradas pesquisas no idioma português e inglês, do período de 2001 a 2021 e que abordassem a massagem Shantala em bebês. Foram excluídos artigos não disponíveis na íntegra.

RESULTADOS

Foram selecionados 7 estudos pertinentes à revisão. Estes estão presentes no quadro 1, em ordem cronológica crescente.

Quadro 1- Resumo dos estudos

Autor/ Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusão
VICTOR; MOREIRA (2002)	Estudo descritivo.	Participaram das oficinas, 17 pessoas sendo 8 mães, 6 avós e 2 tias, com crianças entre 4 e 8 meses de vida.	A oficina se deu em 11 encontros, desde o exercício do toque até a AT da massagem propriamente dita.	A Shantala permite esse resgate do toque e da carícia, proporcionando maior interação e VA entre pais e bebês.	A avaliação da experiência demonstrou satisfação das participantes com o aprendizado e vontade de partilhar tal conhecimento.
CRUZ; CAROMANO; (2005)	Artigo de Revisão.	Descrever as principais técnicas da massagem para bebês descritas na literatura nos últimos trinta anos.	Três técnicas de massagem em bebês: a shantala, a massagem clássica – e nesta classificação está a massagem “O Toque de Borboleta” - e a massagem do Sul da Ásia.	Facilitação do DSVN, digestão, gases intestinais, cólicas intestinais, percepção corporal, função motora, circulação, relaxamento.	Acredita-se que a massagem deve ser mais difundida e explorada, já que é um recurso de baixo custo e que produz vários efeitos positivos comprovados cientificamente.
UMEMURA <i>et al.</i> , (2010)	Estudo de Caso.	Vinte crianças nascidas entre 28 a 34 SG sem LN, peso ao nascimento inferior a 2500 gramas e idade cronológica superior a 30 dias.	Em seguida, os bebês iniciaram o TF com a técnica Shantala, composto por 12 sessões, realizadas de duas vezes por semana com duração de 30 minutos.	50% dos pesquisados mencionaram que os bebês iniciaram o sono com facilidade, assim como houve uma redução no número de vezes que o bebê despertava.	A massagem promove fortalecimento do VIA entre mãe e filho, numa relação pura e calorosa, que auxilia a criança no desenvolvimento da sua própria imagem.
MOREIRA; DUARTE; CARVALHO; (2011)	Estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, por meio de entrevista semiestruturada.	A amostra foi composta por três crianças, acompanhadas pelas respectivas genitoras.	A pesquisa ocorreu durante o mês de outubro e novembro do presente ano, sendo realizados dois encontros semanais, totalizando uma média de 06 sessões com cada participante da pesquisa, incluindo nestas sessões o aprendizado da técnica.	Quanto aos benefícios da técnica em questão, todas afirmaram que seus bebês ficaram mais calmos, dormindo facilmente após a prática da massagem.	Pôde-se observar, no que se refere ao vínculo entre a mãe e o filho após o ensinamento do toque e do método Shantala, que houve um aumento da dedicação das mães com suas crianças, além da aquisição de maior atenção em relação aos movimentos e toques mais desejados pelos bebês.
NARDO; SILVA; MARIN; (2013)	Revisão bibliográfica integrativa.	Bases de dados Utilizadas: LILACS e Scielo.	20 artigos responderam às questões e definiram a amostra final da presente revisão.	Após realizarem a Shantala, as mães perceberam a massagem como mais uma forma de cuidar e demonstrar amor, passando a enxergá-la como meio de propiciar saúde a seus filhos.	Shantala é uma técnica que dispensa uso de equipamentos de alta tecnologia e ainda assim gera importantes benefícios físicos, psíquicos e emocionais para as crianças, além de ampliar o contato entre elas e seus pais.

MASUDA; ZERBINATI; FERNANDES, (2019)	Estudo de caso descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa.	Participaram desse trabalho, 1 mãe e suas filhas gêmeas com 3 meses de vida.	O protocolo de atendimento consistiu na aplicação da Shantala uma vez por semana pela terapeuta e nos demais dias pela mãe, por um período de 6 semanas. Cada sessão durou entre 15 e 20 minutos.	A mãe relatou completa diminuição das cólicas e do choro, as bebês ficavam calmas e sorriam para todos.	A massagem, combinada com o poder do toque é um importante instrumento para melhora da qualidade de vida de bebês gêmeas e sua família.
LIMA; CAVALCANTE, (2020)	Revisão de Literatura.	Dois estudos envolveram crianças portadoras de (SD) triadas nas (APAE).	Foram aplicadas vinte sessões de Shantala, com duração de cinquenta minutos cada uma.	Após a Shantala, as crianças estavam mais tranquilas e relaxadas, com melhor qualidade de sono, além de apresentarem alívio de cólicas e melhor FI, diferença significativa na FC, FR e cortisol salivar e estreitamento do VA com mãe e familiares.	Intervenções envolvendo a massagem realizadas no intuito de promover o bem-estar de bebês em seus primeiros meses de vida, sejam uma alternativa válida para atenuar os efeitos deletérios de eventos estressores.

Fonte: Autora da pesquisa, 2021

Siglas: Aplicação da técnica (AT), Tratamento Fisioterapêutico (TF), Frequência Cardíaca (FC), Frequência Respiratória (FR), Vínculo Afetivo (VIA), Desenvolvimento Neurológico (DSVN), Semanas Gestacionais (SG), Lesões Neurológicas (LN), Funcionamento Intestinal (FI), Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), Síndrome de Down (SD).

DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve o intuito de demonstrar a importância da Massagem Shantala favorecendo o vínculo pais- filhos e contribuindo para o desenvolvimento dos bebês.

Victor e Moreira (2002), realizaram um estudo descritivo no qual participaram das oficinas 17 pessoas, sendo 8 mães, 6 avós e 2 tias, com crianças entre 4 e 8 meses de vida. Foram 11 encontros, desde o exercício do toque até a aplicação da massagem propriamente dita. Segundo Leboyer (1995), a técnica da Massagem Shantala deve ser realizada preferencialmente em bebês acima de um mês de vida, pois antes dessa idade eles perdem calor com facilidade, o que lhes causaria desconforto, uma vez que, para realizar a massagem, devem ficar despidos. Esses encontros ocorreram durante três meses e cada um durou em média 35 a 45 minutos. Os temas abordados durante as oficinas foram a importância do toque e a técnica da massagem Shantala. Ao final dos encontros as participantes foram questionadas sobre a experiência e estas demonstraram satisfação com o aprendizado e vontade de partilhar tal conhecimento. O carinho e o amor, tão buscados no terceiro milênio, foram encontrados. O potencial multiplicador das participantes tende a difundir esse processo para outras pessoas da família e da comunidade.

Cruz e Caromano (2005), através de um artigo de revisão descreveram as principais técnicas da massagem para bebês descritas na literatura nos últimos trinta

anos. A Shantala, a massagem clássica – e nesta classificação está “O Toque de Borboleta” e a massagem do Sul da Ásia.

De todos os autores no entanto, somente Nielsen (1989), fundamenta alguns efeitos citados, como por exemplo, que a massagem facilita uma maior resistência contra as doenças, pois um corpo que não precisa lutar contra o estresse reserva mais energia para lidar com as infecções normais; estimula a digestão, elimina gases e diminui cólica devido ao relaxamento do trato gastrintestinal; estimula a respiração e circulação sanguínea devido ao relaxamento dos ombros e do tórax tornando a respiração mais profunda e regular, propiciando maior oxigenação do sangue, com isso, estimulando a circulação.

Em função dos textos encontrados a partir da revisão bibliográfica terem sido analisados criticamente, com base nas fundamentações da massagem como recurso terapêutico, alguns efeitos mencionados pelos autores não foram considerados devido ao fato de não se poder comprová-los sob o ponto de vista fisiológico ou psicológico.

Umamura *et al* (2010), realizaram um estudo de caso com 20 crianças nascidas com idade gestacional de 28 a 34 semanas, com ausência de lesões neurológicas, peso ao nascimento inferior a 2500 gramas e idade cronológica superior a 30 dias. Os bebês foram submetidos a 12 sessões de massagem Shantala, realizadas 2 vezes por semana com duração de 30 minutos cada. Ao analisar os dados vitais, pode-se perceber que os participantes apresentaram uma média de frequência cardíaca de 106, temperatura de 36,5°C e frequência respiratória de 29 antes do tratamento. Após as sessões com a técnica Shantala, houve uma alteração nestes valores, sendo eles: 99; 36,4 e 23 respectivamente.

Segundo Leboyer (1998), a técnica de Shantala provoca diminuição da frequência respiratória e aumento da expansibilidade da caixa torácica.

Hoffmann (2005) afirma que o funcionamento intestinal melhora com a aplicação da massagem porque há um estímulo na musculatura lisa, melhorando assim o peristaltismo. A estimulação em qualquer ponto da musculatura lisa do intestino pode produzir o aparecimento de um anel contrátil que, a seguir, se propaga ao longo do tubo intestinal, assim facilitando o movimento.

Moreira *et al* (2011), em seu estudo que teve como objetivo avaliar a percepção materna sobre os benefícios da massagem Shantala, realizaram uma entrevista semi-estruturada com duas mães de crianças que apresentavam risco de distúrbios no desenvolvimento motor (prematuridade e disfunção motora), assim como com uma

mãe de criança que não apresentava história de risco. O questionário em si foi dividido em três categorias: dados pessoais, relacionamento entre mãe-bebê e prática da Massagem Shantala.

Observou-se que todas gostavam de dedicar um tempo exclusivo ao seu bebê, porém apenas uma mãe massageava com frequência o seu bebê. Apenas uma conhecia a Shantala, porém todas demonstraram interesse em conhecer e/ou aprofundar a técnica. Quanto aos benefícios da técnica, todas afirmaram que seus bebês ficaram mais calmos, dormindo mais facilmente após a massagem.

Deste modo, faz-se necessário salientar a importância da massagem, um simples toque, mas que proporciona bem estar para os bebês, que necessitam sempre do contato físico para aprimorar o seu desenvolvimento.

Da mesma forma Nardo *et al* (2014), realizaram um estudo com os mesmos objetivos do anterior e a partir dos resultados refletiram sobre a implantação desta técnica. Após realizarem a Shantala, as mães perceberam a massagem como mais uma forma de cuidar e demonstrar amor, passando a enxergá-la como proposta de saúde a seus filhos. Elas também referiram que a terapêutica lhes trouxe mais segurança para cuidar do bebê e facilitou o vínculo entre eles.

Para que haja diferença no que tange a assistência à saúde é imprescindível que os profissionais da área abandonem paradigmas antigos, de caráter individualista, e passem a realizar uma prática pautada na integralidade, abandonando o conceito simplista de saúde como ausência de doenças.

CONCLUSÃO

Com esta revisão de literatura pôde-se concluir que a massagem desempenha um papel importante para o desenvolvimento global e bem estar dos bebês.

A Shantala oferece estímulos externos através do toque terapêutico e contribui para o aumento do vínculo afetivo, promovendo a redução da frequência cardíaca e respiratória, regulando o sistema gastrointestinal, melhorando a qualidade do sono, diminuindo as cólicas e sensações dolorosas, além de proporcionar sensação de bem estar e tranquilidade para os bebês.

REFERÊNCIAS

CAROMANO, Fátima Aparecida, Efeitos fisiológicos da massagem para bebês. **Fisioterapia Brasil**, v.7, n 2.2006.

CARVALHO, Mônica Vieira Portugal . **O desenvolvimento motor normal da criança de 0 a 1 ano**: orientações para pais e cuidadores. 2011. 72 f. (Doutorando em Ciências da Saúde e do Meio ambiente) - Fundação Oswaldo Aranha-RJ, 2011.

GAIA, Larissa de Souza Guimarães; ZULLIAN, Maria Aparecida Ramires Zul. **A Universidade do Vale do Paraíba – UNIVAG. A importância da relação mãe-bebê no processo de desenvolvimento infantil**. XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. Pernambuco.

GALLAHUE, David Lee; OZMUN John; GOODWAY Jackie. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor** . 7.ed: Porto Alegre : Artmed,2013.

LEBOYER, Frederick; **Shantala uma arte tradicional - massagem para bebês**. 7ª ed. São Paulo: Ground. 2017.

MASUDA, Giovana Keiko De Carvalho; ZERBINATI, Angela Gomes Gordo; FERNANDES, Juliana Gomes; CARDEAL, Adriane de Lima; FERREIRA, Tatiane Romanini Rodrigues; PINTO, Roberta Ramos; **Shantala em bebês gêmeas**. XI EPCC. Encontro Internacional de Produção Científica. Londrina.

CRUZ, Claudia Marchetti Vieira ; CAROMANO, Fátima Aparecida , Características das técnicas de massagem para Bebês: revisão de literatura. **Revista de Terapia Ocupacional** ,v. 16, n.1. 2005.

MONTAGU, Ashley; **Tocar o significado humano da pele** .Tradução: Maria Silva Mourão Netto. São Paulo: Summus , 1988. Título do original : The Human significance of the Skin.

MOREIRA, Nuno Ricardo Tiene Lima; DUARTE, ; CARVALHO, Sandra Maria Cordeiro Rocha, **A massagem infantil** . Dissertação de Mestrado – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa – Lisboa:,2011. 22.p.3

MOZZAQUATRO, Caroline de Oliveira; ARPINI, Dorian Mônica; POLLI, Gabbi Rodrigo. **Relação mãe-bebê e promoção de saúde no desenvolvimento infantil**. v. 21, n. 2, p. 334 a 351, ago /2015.

NARDO, Luciana ; SILVA Suellen Santos; MARIN, Maria. Massagem Shantala uma revisão integrativa. **Atas Investigaçao qualitativa em ciências sociais** . v.3 n.10, p 85-102, jun/2013.

PAIM, Beatriz Junqueira Pereira. Vínculo Pais-Bebê em uma UTI Neonatal. A educação de pais e a posição mãe-canguru. Canoas :2003.Disponível em <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/3196/2/TCC%20Luciana%20Dias.pdf>. acesso em 25 de abril de 2021.

SORIANO, Juliana . **A influência da Shantala para o desenvolvimento de bebês**. 2013. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) .Universidade Estadual Paulista- UEP. Rio Claro – Sp .2013.

SOUZA, Nilzemar Ribeiro;Shantala Massagem para Bebês: experiência materna e familiar.Ciência Et Praxis,Minas Gerais v. 4 n 7, P 55–60, abr/ 2017.

TAVARES, Marcela de Souza :SILVA, Michelly dias;CARVALHO, Rachel. **Revisão integrativa**:São Paulo.2009.

TELMA, Vitorina Ribeiro Lima; CAVALCANTE, Lília lêda Chaves; Shantala para promoção da saúde e conforto de bebês: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v.48 n 48.2020.

UMEMURA, Juliana Fumie; LEITE, Raphaella Ortega ; PALÁCIO Siméia Gaspar; CAPELASSI, Renata – Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR . **Shantala intervenção fisioterapêutica utilizadas em bebes prematuros de baixo peso**. 5º Trabalho de Iniciação Científica.Maringá.

VICTOR, Janaina Fonseca; MOREIRA, Tereza Maria Magalhaes. Integrando a família no cuidado de seus bebê. **Periódico Eletrônico**. Acta Scientiarum. v. 26 n. 1 .2002.

TELLES, Karin Kristina Prado;HASHIMOTO Francisco; O ambiente na clinica winnicottiana inovação teórica e prática.revisão de literatura. **Jornal Unoeste** , São Paulo.v.8 n 2.2011.

WINNICOTT, Woods Donald; O processo de amamentação e suas implicações para a mãe e seu bebê. **Periódico Eletrônico**..Acta Scientiarum . v.6 n.10. 2008.