

Planejando o retorno ao trabalho

Organizar-se antes de voltar a trabalhar pode garantir a tranquilidade necessária para seguir com o aleitamento materno!

Veja algumas possibilidades:

- Retirar e estocar o leite antes da volta ao trabalho (veja no interior deste folder);
- Aproveitar pausas e almoço para ir amamentar, caso o trabalho seja perto de casa, ou combinar, se possível, que a pessoa que cuidará do bebê leve-o ao trabalho da mãe para que esta o amamente;
- Amamentar antes de sair e assim que chegar em casa ou na creche;
- Oferecer outros líquidos em copo, xícara ou colher;
- Se disponível, usar creche do local de trabalho ou a mais próxima deste.

Retirar leite durante o horário de trabalho ajuda a manter a produção e diminui o risco de a mulher ter lesões nas mamas provocadas pelo acúmulo de leite.

Perto de você, o bebê vai preferir o peito e, provavelmente, vai recusar o copinho e até outras refeições. Peça, então, para que outra pessoa faça isso por você uns dias antes do retorno ao trabalho. Como toda nova experiência, o bebê poderá estranhar um pouquinho no começo.

Amamentação e trabalho



Para dar certo o compromisso é de todos

Informação correta e apoio da família, dos profissionais de saúde e dos empregadores são os principais elementos para o sucesso da amamentação após o retorno da mulher ao trabalho. Vamos tornar possível?

http://www2.portoalegre.rs.gov.br/sms/default.php?p_secao=705

Fotos: Cristine Rochol/PMPA



Prefeitura de Porto Alegre
SECRETARIA DE SAÚDE

**Amamentação e trabalho:
para dar certo,
o compromisso é de todos.**



Solange e seu bebê Riquelme



Gabriela e Ezequiel, mãe e pai das gêmeas Mariane e Giovana e a vovó Cleonita

Como fazer seu estoque de leite:

1. Lave as mãos, prenda os cabelos e evite falar enquanto tira o leite.
2. Foque o pensamento no seu bebê, nos momentos gostosos em que estão juntos
3. Massageie as mamas com a polpa dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte mais escura) para o corpo.
4. Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dois primeiros dedos abaixo. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo. Tente aproximar a ponta do polegar com os outros dedos até sair o leite.
5. Guarde o leite em frascos de vidro esterilizados (basta fervê-los por 10 minutos e deixá-los virados até que sequem naturalmente sobre um pano de prato limpo)
6. Coloque etiquetas com a data do dia que retirou o leite para usar primeiro os frascos que estão congelados por mais tempo.

No trabalho:

O ideal é procurar um local agradável e sem muitas pessoas por perto.

Como guardar:

O leite deve ser armazenado em uma geladeira até o horário de ir embora. O ideal é que ele fique longe de alimentos com cheiro forte. Para transportá-lo para casa, o frasco deve ser colocado em uma bolsa térmica e ser rapidamente transferido para o freezer.

Se não houver geladeira ou lugar adequado, é importante utilizar os intervalos para tirar leite e evitar que as mamas fiquem cheias, mesmo que seja para jogá-lo fora.

Validade do leite materno: 24 horas na geladeira e 15 dias no freezer

Mulher, trabalhadora e mãe: direitos garantidos na volta ao trabalho.

A Constituição Brasileira e a Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), já garante alguns direitos para a mulher trabalhadora, como a licença maternidade de 120 dias e dois descansos de 30 minutos até os seis meses da criança.

Atualmente, todas as servidoras públicas federais, estaduais e municipais (de Porto Alegre) já possuem licença estendida de 180 dias.

Licença maternidade: 6 meses é melhor!

Mulheres seguras com a saúde de seus bebês trabalham mais tranquilas. Bebês que mamam no peito ficam menos doentes, gerando menos faltas dos pais ao trabalho.

Pensando nisso, foi criado o Programa Empresa Cidadã, de adesão voluntária, em que a empregada tem direito a prorrogação da Licença maternidade por mais 60 dias.

Veja mais em:

<http://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/programa-empresa-cidada/orientacoes>

Além disso, empresas públicas e privadas podem certificar-se no Programa Mulher Trabalhadora que Amamenta (MTA), que inclui implementação de Salas de Apoio à Amamentação nos locais de trabalho. **Veja mais em:**

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/mulher-trabalhadora-que-amamenta>



Vera, mãe da Irina, utiliza a sala de apoio à amamentação da empresa onde trabalha.

Quem está estudando e amamentando também tem direitos garantidos!

A estudante gestante tem direito de receber o conteúdo das matérias escolares em sua residência a partir do 8º mês de gestação e durante os 3 meses após o parto, ficando a mesma assistida pelo regime de exercícios domiciliares, e poderá ter a obtenção de suas notas através de trabalhos realizados em casa (Art. 1º da Lei nº 6.202 de 17 de abril de 1975).

As creches também promovem saúde e devem apoiar a amamentação!

É obrigação das escolas de educação infantil, em legislação federal, estadual e municipal, disponibilizar espaços para a amamentação (Portaria GM/MS nº 321/1988, Portaria Estadual 172/05, Resolução CME Porto Alegre nº 003/2001, Art. 21º).

É possível combinar com a escola sobre a utilização do leite materno entregue diariamente pela mãe e horários alternativos para a amamentação.

Entre as principais vantagens, está a garantia de maior proteção contra doenças comuns na infância, principalmente no início do contato com outras crianças.



Aline, mãe da Amália, servidora do DMAE/PMPA, e a Técnica em Nutrição Jaqueline, na sala de amamentação da EMEI Tio Barnabé.