

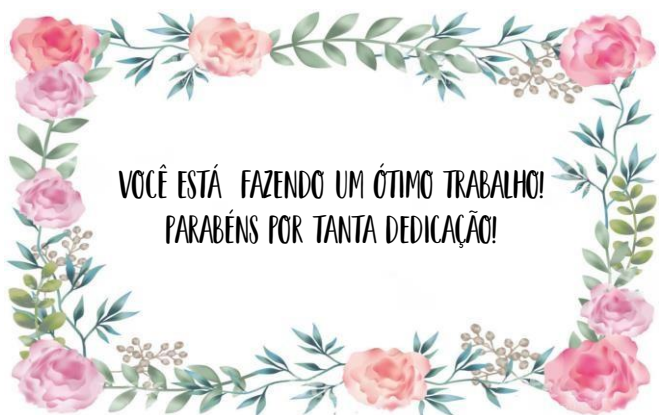
CARTILHA PARA MULHERES QUE TRABALHAM E AMAMENTAM

A Casa Angela está com você!



Sao Paulo - SP
2020

Cartilha para mulheres que trabalham e amamentam



VOCÊ ESTÁ FAZENDO UM ÓTIMO TRABALHO!
PARABÉNS POR TANTA DEDICAÇÃO!

É chegada a hora de voltar ao seu trabalho e às suas funções profissionais!

Respire fundo e repita: Tudo vai dar certo. Nós vamos conseguir!

A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno (LM) é o alimento mais completo que existe para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aleitamento materno deve ser exclusivo, desta forma não há necessidade de oferecer nenhum outro tipo de alimento ao bebê. O LM contém todos os nutrientes, anticorpos e água necessários para estes primeiros meses após o nascimento, portanto, você não precisa oferecer água ao seu bebê nesta fase. A partir do sexto mês, recomenda-se a introdução dos alimentos sólidos e água à alimentação do bebê, mas até o primeiro ano de vida, o LM é o alimento principal para que a criança cresça forte e saudável. Sendo assim, mantenha o aleitamento materno até quando você e o seu filho desejarem e até que seja prazeroso para ambos.

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ SAIBA QUAIS SÃO OS SEUS DIREITOS:

LICENÇA MATERNIDADE

- Todas as mulheres que trabalham em regime CLT têm direito a 120 dias (quatro meses) de licença, segundo o que garante a Constituição de 1988.

- Para que você se adapte melhor, você pode conversar com sua supervisão para que os horários de trabalho sejam mais flexíveis a fim de contribuir com esse período de adaptação. Se for possível e você desejar, você pode pedir para que alguém leve o bebê ao trabalho para que você possa amamentá-lo.
- É muito importante que toda sua equipe saiba a importância de manter o aleitamento materno e o que esta prática garante à saúde da criança no primeiro ano de vida.

VOCÊ SABIA QUE A LICENÇA MATERNIDADE PODE SER DE SEIS MESES?

- As empresas que optarem pela Lei nº 11.770/2008 (Programa Empresa Cidadã), mediante incentivos fiscais garantem à mulher este período estendido a fim de promover à continuidade do aleitamento materno exclusivo, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). As mulheres que trabalham em empresas estaduais e federais também possuem o direito à licença de seis meses.
- Procure o departamento de recursos humanos da sua empresa para conferir se há esta possibilidade.

PAUSAS PARA AMAMENTAR

- Até o sexto mês de vida do filho, além dos intervalos normais para descanso e alimentação, a mulher tem direito a duas pausas especiais, de meia hora cada uma, dedicadas ao aleitamento materno durante a jornada de trabalho.
- Há também a possibilidade de estabelecer um acordo com a chefia e juntar esses dois intervalos, o que permite que a mulher inicie as atividades uma hora mais tarde ou termine o expediente uma hora mais cedo.

Agora, vamos pensar juntas

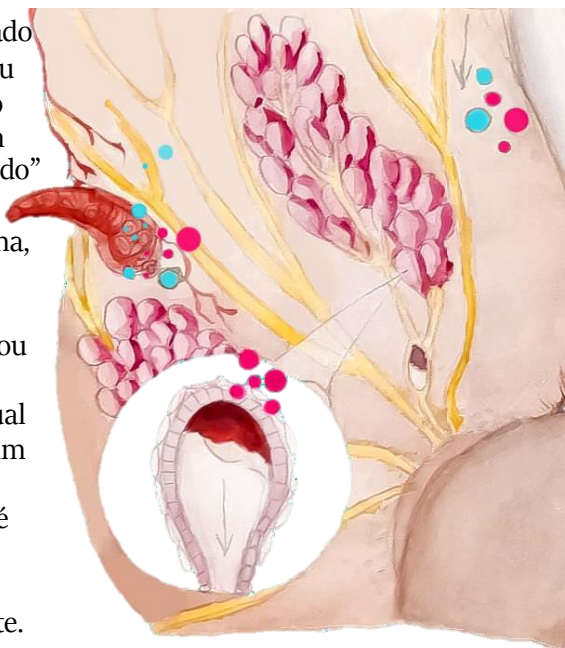
- Quem irá ficar com o bebê enquanto você estiver fora de casa?
- Por quanto tempo você ficará no trabalho?
- Quanto tempo você demora no deslocamento?
- A empresa onde você trabalha possui espaço adequado para que você realize a ordenha e estocagem do leite materno, em condições higiênico-sanitárias?

Entenda seu corpo

É importante lembrar os hormônios que atuam para a manutenção da amamentação, quais suas funções e como potencializar suas ações a fim de manter uma produção de leite equilibrada e aumentar, desta forma, sua confiança em manter o aleitamento materno mesmo após o retorno ao trabalho.



- A **prolactina** atua na produção do leite e é secretada com o estímulo das mamas, ou seja, pela sucção do bebê, principalmente. Portanto, é importante que o bebê continue sendo estimulado a mamar no seu peito enquanto você estiver em casa, “esvaziando” as mamas por meio da ordenha, que pode ser realizada manualmente ou pelo uso de bombas (manual ou elétrica) a fim de sinalizar ao seu corpo que é importante continuar produzindo leite.



- A **ocitocina** é responsável pela ejeção do leite, então é ela quem faz com que o leite seja liberado. Ainda sobre esse hormônio, lembre-se que ele se encontra em maior quantidade em nossa corrente sanguínea quando estamos nos sentindo bem, confortáveis, confiantes, felizes e na ausência de dor. Por este motivo, é essencial que você tenha um local adequado e privativo para a extração do leite materno e que o faça confiante do processo.

Dicas

É importante que você se planeje quanto ao melhor período para começar a fazer o seu estoque de leite materno. É interessante que você inicie pelo menos **20 dias** antes de retornar ao trabalho para que você se adapte à rotina das ordenhas e para que se sinta tranquila de que seu bebê terá alimento suficiente durante sua ausência por conta do trabalho;



- Apresente ao cuidador os métodos por meio dos quais será possível oferecer o leite ao seu bebê (para evitar o uso dos bicos artificiais). Identifiquem juntos qual é o método que traz mais segurança a quem terá a função de alimentar o bebê na sua ausência;



- Caso tenha feito acompanhamento na Casa Angela, você poderá agendar uma consulta para esclarecer todas as suas dúvidas quanto ao seu retorno ao trabalho e aleitamento materno.

Estando tranquila quanto às questões mencionadas, vamos pensar em como manter o aleitamento materno mesmo não estando o tempo todo ao lado do bebê.



Como realizar a ordenha?



1- Lave as mãos e retire os adornos (anéis, pulseiras, relógios);

2- Separe os frascos em que o leite será armazenado e os itens da bomba (elétrica ou manual) caso esteja disponível;

3- Sente-se de forma confortável, mantenha-se relaxada, respire com calma e pense no bebê (veja fotos e assista vídeos do seu filho se for possível);

4- Caso as mamas estejam cheias e endurecidas, é necessário realizar massagem manual a fim de facilitar a extração do leite. A massagem se faz por meio de movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a mama e região da aréola;



5- Coloque o polegar acima da linha que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela;

6- Firme os dedos e empurre-os para trás em direção ao tronco;

7- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado até sair o leite;

8- Evite deslizar os dedos sobre a pele a fim de não causar incômodo ou sensação dolorosa. Aperte e solte quantas vezes forem necessárias;

9- Após terminar a ordenha, feche bem o frasco e guarde-o no congelador ou freezer. Certifique-se que o frasco foi devidamente identificado com nome, data e horário do início da ordenha.

Como escolher e preparar o frasco ideal?



O frasco de escolha deve ser de vidro incolor, de boca larga e com tampo plástica (ex.: potes de maionese ou café solúvel);

1- Retire todos os rótulos;

2- Higienize com água e sabão e depois leve à fervura por um tempo aproximado de 15 minutos;

3- Escorra o frasco e a tampa sobre um pano limpo e aguarde que sequem naturalmente;

4- Depois de seco, feche bem o frasco;

Identifique o frasco com nome, data e horário em que se iniciou a ordenha;

Como estocar o leite materno?



Após a ordenha, guarde o frasco com o leite no congelador ou no freezer devidamente tampado e identificado

Caso o frasco não seja totalmente preenchido, você pode completar seu conteúdo na próxima ordenha, lembrando sempre de deixar um espaço de dois dedos entre o leite e a boca do frasco. A data identificada deverá ser referente ao leite extraído na primeira ordenha.

Como transportar o leite em segurança?

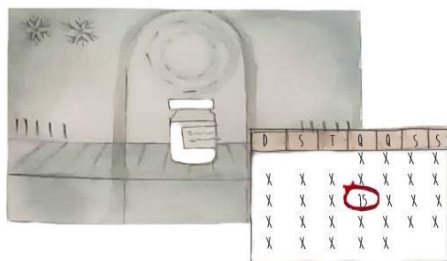


1- Ao final da jornada de trabalho, coloque os frascos de leite em uma bolsa térmica (ou caixa de isopor). Para manter a temperatura utilize gelos artificiais (gelox);

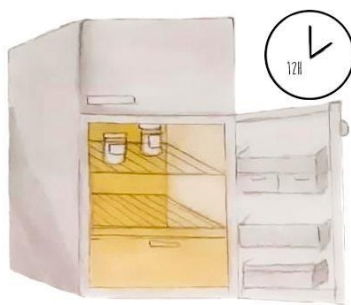
2- O leite a ser transportado deve estar, preferencialmente, congelado.

Qual o tempo seguro para armazenamento?

- O leite materno poderá permanecer no congelador ou freezer por até 15 dias;



- Na geladeira, o prazo de armazenamento é de 12 horas;



- E em temperatura ambiente, em até 2 horas.



Como utilizar o leite em casa?

- Logo que chegar em casa, guarde o(s) frasco(s) no congelador ou freezer;
- O leite a ser oferecido ao bebê em sua ausência deve ser aquecido em banho maria (água quente em fogo desligado). O leite nunca poderá ser fervido ou aquecido em micro-ondas, pois isso causa alteração nas propriedades do leite;
- Após ser retirado do congelador, leve o frasco ao aquecimento em banho maria, agite o frasco lentamente, até que não reste nenhum gelo;
- Se após o aquecimento, o bebê não consumir todo o leite, o restante deverá ser desprezado.



Como oferecer ao bebê?



- O leite deve ser oferecido ao bebê por meio do copinho, colher dosadora, copo de transição (360) ou copo de bico rígido. Estas opções diminuem a chance de confusão de bicos que é causada pelos bicos artificiais de silicone e promovem a manutenção do aleitamento materno.

CARTILHA PARA MULHERES QUE TRABALHAM E

AMAMENTAM. Coordenação-técnica: Caroline
Ferreira Iguchi

Revisão e editoração: Leonor Ramos Pinheiro

Projeto gráfico e arte: Bárbara Vicente Pellegrini

Tel.: (11)5852-5332 e (11) 5851-2003

Endereço: R. Mahamed Aguil, 34 - Jardim Mirante, São
Paulo

CEP: 05801-060

Site: www.casaangela.com.br

Facebook: facebook.com/CasaAngela.Parto

Instagram: [@casaangelaparto](https://instagram.com/casaangelaparto)

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à
Saúde. Departamento de Ações Programáticas
Estratégicas. Cartilha para a mulher trabalhadora que
amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção
à Saúde, Departamento de Ações Programáticas
Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde,
2015.

De acordo com a Lei nº 9610/98, é proibida a
reprodução total ou parcial de textos e ilustrações, por
qualquer meio, sem prévia autorização do artista ou
dos editores. Consulte a Casa Angela.