

Cartilha para a mãe trabalhadora que amamenta



2010 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Tiragem: 1ª edição – 2010 – 5.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno
SAF/SUL, trecho 2, lote 05/06
Ed. Premium, Torre II, 1º Subsolo, Auditório, Sala 01
CEP: 70070-600, Brasília – DF
Tel.: (61) 3306-8070
Fax: (61) 3306-8023
E-mail: crianca@saude.gov.br
Home page: www.saude.gov.br

Coordenadora:

Marina Ferreira Rea

Textos e revisão:

Elsa Regina Justo Giugliani
Fabiola Cassab
Fernanda Peixoto Cordova
Lilian Cordova do Espírito Santo
Marina Rea
Rosângela Gomes dos Santos

Projeto gráfico:

Fernanda Kalckmann

Ilustrador:

Otávio Augusto Kalckmann

Apoio:

Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ

Editora MS

Documentação e Informação
SIA, trecho 4, lotes 540/610
CEP: 71200-040, Brasília – DF
Tels.: (61) 3233-1774 / 2020
Fax: (61) 3233-9558
E-mail: editora.ms@saude.gov.br
Home page: <http://www.saude.gov.br/editora>

Equipe editorial:

Normalização: Vanessa Leitão

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.

Cartilha para a mãe trabalhadora que amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.

23 p. : il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

ISBN 978-85-334-1641-3

1. Aleitamento materno. 2. Alimentação infantil. 3. Saúde da criança. I. Título. II. Série.

CDU 613.95

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2010/0230

Títulos para indexação:

Em inglês: Essentials of breastfeeding and the working mother

Em espanhol: Cartilla para la madre trabajadora que amamanta

No mundo de hoje, cada dia mais a gente precisa trabalhar e ter um salário, para que a vida seja melhor para nós e nossa família. Diferente dos tempos de nossas bisavós, hoje quase todas as mulheres estão na luta, muitas vezes criando seus filhos sozinhas, complementando a renda da família para pagar comida, roupa, calçado, creche, educação, saúde...

Você, como mãe e trabalhadora remunerada, quer dar ao seu filho o melhor alimento, o contato físico, o carinho, o estímulo, a proteção contra doenças, ou seja, tudo o que você sempre sonhou de melhor.

Como você já sabe, amamentar é o que permite dar a seu filho tudo isso. Mas, como dar de mamar e ao mesmo tempo trabalhar fora de casa?



Esta Cartilha espera dar algumas respostas a você.
Ela contém as seguintes informações:

1. Seus direitos como trabalhadora e mãe.
2. Importância do aleitamento materno, para que você possa negociar com seus colegas e patrões a melhor forma de manter a amamentação.
3. Como proceder para manter a amamentação e para continuar alimentando o seu bebê com o seu leite de forma segura, mesmo tendo que ficar longe do bebê.

Algumas dicas:

- Se for possível e desejado, leve o bebê pequeno com você ao trabalho, ou peça para alguém levá-lo no trabalho para ser amamentado;
- Converse com o patrão para ver a possibilidade de você ter maior flexibilidade nos horários de trabalho (chegar mais tarde, sair mais cedo, reduzir a carga horária);
- Fale e explique ao seu patrão e seus colegas a importância de amamentar, explique especialmente que o leite materno protege seu filho, que ficará menos doente, e que, assim, você faltará menos ao trabalho e estará mais contente; explique tudo isso também aos seus familiares.

Quais são os seus direitos?

Somente a mulher empregada com contrato de trabalho formal (carteira assinada) tem direito aos benefícios da legislação. As demais devem provar a relação permanente de trabalho na Justiça para tentar conseguir os benefícios.

No nosso país, desde a Constituição Federal de 1988, garante-se às mulheres com contrato de trabalho diversos benefícios. Além disso, cada relação de trabalho pode oferecer benefícios próprios, quer seja Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), funcionalismo público, profissional autônomo, empregada doméstica, etc.

Outras situações também foram contempladas por leis de proteção ao período de maternidade, como o caso das estudantes, das mães adotivas, das mulheres privadas de liberdade e das trabalhadoras rurais. Se for esse seu caso, você encontra, nas últimas páginas desta Cartilha, informações complementares, leis e decretos que a amparam.

GESTANTE: pela Constituição Federal, fica vedada a dispensa arbitrária ou sem justa causa (ou seja, há estabilidade no emprego) da empregada gestante, desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto.

CRECHE OU BERÇÁRIO: os estabelecimentos em que trabalham pelo menos 30 mulheres com mais de 16 anos de idade deverão ter local apropriado onde seja permitido às empregadas deixar, sob vigilância e assistência, os seus filhos durante a amamentação.

Ficam as empresas e empregadores autorizados a adotar o sistema de reembolso-creche, em substituição à exigência de creche no local de trabalho.

A exigência também pode ser suprida por meio de creches distritais mantidas por convênios com a empresa, ou com outras entidades públicas e privadas, ou a cargo do SESI, SESC e entidades sindicais.

PAUSAS PARA AMAMENTAR: para amamentar o filho, a mulher tem o direito de, até os seis meses de idade do filho, a dois descansos especiais, de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho, que não se confundirão com os intervalos normais para repouso e alimentação.

Quando a saúde do filho exigir, o período de 6 meses poderá ser aumentado, a critério do médico.

LICENÇA MATERNIDADE: a Constituição de 1988 garante para todas as mulheres trabalhadoras sob o regime CLT o direito a 120 dias de licença.



Quem tem direito à licença maternidade de 6 meses?

A Lei 11.770, publicada em 9 de setembro de 2008, mediante concessão de incentivo fiscal, estimula as empresas a ampliarem a licença maternidade das suas trabalhadoras para 6 meses. Essa lei se tornou muito importante no País, pois vem ao encontro da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde de “aleitamento materno exclusivo por 6 meses”.

Muitos estados e municípios já estão concedendo essa licença às suas funcionárias.

Procure saber se a sua empresa ou o seu município já aderiu à licença maternidade de 6 meses.

Outros...

PERÍODO DA LICENÇA: em casos excepcionais, os períodos de licença antes e depois do parto poderão ser aumentados em mais duas semanas cada um, mediante apresentação de atestado médico.

LICENÇA PATERNIDADE: todos os pais trabalhadores têm direito a cinco dias de licença a contar do dia do nascimento do filho. Para algumas categorias esta licença é maior – procure se informar!



Por que é importante amamentar?

✿ O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê. Nos primeiros seis meses, ele contém tudo que o bebê precisa, até mesmo água! Portanto, você não precisa dar chá, água, outros leites, mingaus ou suquinhos enquanto ele estiver mamando só no peito, o que traz também grande economia para a família.



✿ Leite materno é fácil de digerir, não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê.

✿ É prático, não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar; está sempre pronto, a qualquer hora e em qualquer lugar.

✿ Protege o bebê contra muitas doenças, em especial diarreia, pneumonia, otites e outras infecções.

✿ Diminui as possibilidades de surgirem problemas alérgicos, respiratórios e também de algumas doenças que costumam se manifestar mais tarde, tais como obesidade, pressão alta, colesterol alto e diabetes.

✿ Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face, ajudando a criança a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter boa respiração.

✿ Diminui as chances de ocorrência do câncer de mama, de ovário e de diabetes da mulher que amamenta.

✿ Favorece a contração do útero materno após o parto, diminuindo as perdas sanguíneas e prevenindo a anemia.

✿ Facilita a perda do peso que foi ganho na gravidez.

...E como manter a amamentação quando você for trabalhar?

✿ A produção de leite se dá de acordo com a demanda da criança, ou seja, quanto mais o bebê suga, mais leite é produzido. Na ausência de sucção é essencial esvaziar as mamas extraíndo o seu leite em intervalos regulares. Assim, é importante dar o peito sempre que você estiver com o bebê.

✿ A prolactina, hormônio responsável pela produção de leite, é liberada mais à noite. Então, amamentar durante a noite ajuda a manter uma boa produção de leite.

✿ A duração total da licença maternidade pode ser usada para amamentar exclusivamente. Nos últimos 15 dias da licença, você pode começar a retirar o seu leite e estocá-lo no freezer ou congelador, de preferência em pequenas quantidades, para que haja um estoque pronto a ser dado ao bebê quando você começar a trabalhar.

✿ Alimentar o bebê com xícara, copinho ou colher é fácil, mas é preciso que a pessoa que vai cuidar do bebê aprenda a fazer isso. Recomenda-se que ela pratique dar o seu leite ao bebê com um desses utensílios durante alguns dias antes do final da sua licença. Assim você retornará ao trabalho segura de que seu bebê estará bem alimentado.



Quais são os passos para você extrair seu leite?

- ✿ Escolha um frasco de vidro incolor com tampa plástica – os melhores são os de maionese ou de café solúvel.
- ✿ Lave bem com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início de fervura.
- ✿ Escorra vidro e tampa sobre um pano limpo até secar.
- ✿ Depois de secos feche bem o frasco.
- ✿ Identifique o frasco de vidro onde vai colocar o leite com seu nome, data e hora da coleta.
- ✿ Retire anéis, pulseiras e relógio.
- ✿ Coloque uma touca ou um lenço no cabelo e amarre um lenço/tecido limpo na boca.

- ✿ Lave as mãos até o cotovelo com água e sabão.
- ✿ Lave as mamas apenas com água limpa.
- ✿ Seque as mãos e as mamas com papel toalha, evitando deixar resíduo de papel, ou com um pano limpo.

Lembre-se sempre da higienização do frasco, das mãos, das mamas e dos utensílios que você vai usar. Isso é muito importante para manter a qualidade do leite.



É como retirar o leite?

✿ O primeiro passo é estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê. Você já terá deixado preparado o frasco que vai utilizar para a coleta. Talvez você possa deixar, também, um copo com água ou suco para você beber.



✿ A seguir inicie a massagem das mamas: faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama).

✿ Continuando, massageie toda a mama, mantendo os movimentos circulares.

✿ Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela.

✿ Firme os dedos e empurre para trás em direção ao tronco.

✿ Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite.



✿ Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte, aperte e solte muitas vezes.

✿ Despreze os primeiros jatos ou gotas.

✿ Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, com a parte interna voltada para cima.

✿ Retire o leite do peito com as mãos ou com bomba manual ou elétrica.

✿ Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

Como guardar o leite materno com segurança?

✿ Guarde o leite coletado no freezer ou congelador, bem tampado e devidamente identificado.

✿ Se o frasco não ficar cheio você pode completá-lo em outra coleta (no mesmo dia), deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. No outro dia, comece com outro frasco.

✿ Se no seu local de trabalho houver uma sala própria para estes procedimentos, ao terminar, jogue no lixo os materiais descartáveis e arrume os equipamentos no lugar, deixando tudo em ordem para a próxima coleta.



É como conservar o leite retirado do peito?

O prazo de validade do leite cru é de 12 horas se guardado na geladeira e de 15 dias se estocado no freezer ou congelador.

É para transportar o leite de um local para outro?

Ao final da jornada de trabalho pegue uma sacola (ou caixa) térmica e coloque gelo retirado do freezer ou congelador.

Após certificar-se de que é o seu leite, coloque o frasco na sacola, feche-a e leve-a para casa.

Como utilizar o leite em casa?

- ✿ Ao chegar em casa, coloque logo o frasco no freezer ou no congelador.
- ✿ Quando alguém, na sua ausência, for oferecer o leite para o seu bebê, o frasco deverá ser retirado do freezer e descongelado, de preferência, na geladeira.
- ✿ Amorne o leite em banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o vidro lentamente para misturar os seus componentes. O leite não deve ser fervido e nem aquecido em microondas, pois este tipo de aquecimento pode destruir seus fatores de proteção.



✿ Amorne apenas a quantidade de leite que o bebê for utilizar.

✿ O leite morno que sobrar deve ser desprezado. O restante de leite descongelado e não aquecido poderá ser guardado na geladeira e utilizado no prazo de até 12 horas após o descongelamento.

✿ Oferecer o leite em copinho, xícara ou colherinha.

ATENÇÃO! Quando o bebê completa 6 meses ele está pronto para receber alimentos semi-sólidos. Está na hora de oferecer comida amassada com garfo, e continuar a amamentação. Nesta fase, procure oferecer alimentos saudáveis preparados em casa (em vez de industrializados), em ambiente calmo, mostrando paciência e interesse pelo bebê. E lembre: é recomendável que você continue amamentando até pelo menos os dois anos de idade.

Finalizando...

É possível manter seu filho recebendo leite materno mesmo depois de você voltar a trabalhar fora? Temos certeza que sim!

Algumas empresas já criaram Salas de Apoio à Amamentação, ou seja, locais apropriados para a mulher retirar e armazenar com segurança seu leite enquanto está trabalhando. Converse com sua chefia, com seus colegas, discuta essa idéia!

Se ainda tiver dúvidas, pergunte ao profissional de saúde, mostre esta Cartilha, esclareça!

Nas próximas páginas, você encontrará os números das leis que a amparam na amamentação mesmo quando estiver trabalhando longe do seu filho.

Sites úteis:

www.aleitamento.com

www.aleitamento.org.br

www.amigasdopeito.org.br

www.anvisa.gov.br

www.fiocruz.br/redeblh

www.ibfan.org.br

www.isaude.sp.gov.br

www.previdenciasocial.gov.br

www.saude.gov.br

www.sp.senac.br/amamentacao

www.trabalho.gov.br

Números das Leis Trabalhistas cítadas na cartilha:

- ✿ CLT artigo 389 seção IV / Portaria 3296, de 03/09/86, artigo 1º - CRECHE OU REEMBOLSO- CRECHE
- ✿ CLT artigo 396, seção V – PAUSAS PARA AMAMENTAR DURANTE A JORNADA
- ✿ CLT capítulo II artigo 7ª, XIX – LICENÇA PATERNIDADE
- ✿ CLT capítulo II, Artigo 7º, XVII – SALÁRIO MATERNIDADE INTEGRAL
- ✿ CLT artigo 392, seção V – LICENÇA MATERNIDADE
- ✿ CLT artigo 392 seção V – PRORROGAÇÃO POR DUAS SEMANAS DA LICENÇA MATERNIDADE
- ✿ CLT artigo 391 seção V – ESTABILIDADE PARA A GESTANTE
- ✿ Lei 11.770/08 - ESTABELECE 2 MESES OPCIONAIS A MAIS DE LICENÇA MATERNIDADE
- ✿ Lei 6202/1979 - DIREITOS DA MÃE ESTUDANTE
- ✿ Lei de Execuções Penais no artigo 82 § 2º e artigo 89, e o artigo 9º do Estatuto da Criança e do Adolescente - DIREITOS DAS MÃES PRIVADAS DE LIBERDADE
- ✿ Art. 210. DIREITO DA SERVIDORA QUE ADOTAR.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

ISBN 978-85-334-1641-3



Ministério
da Saúde

