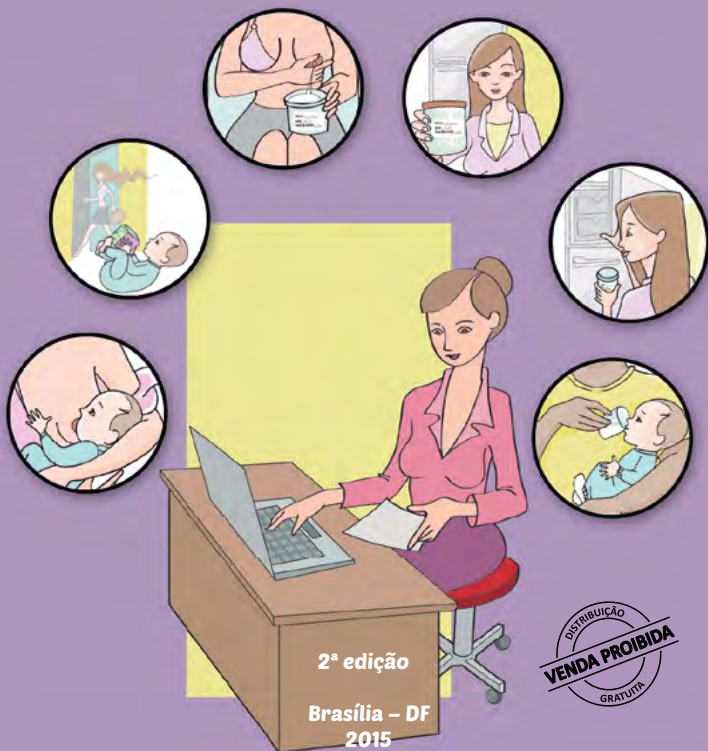


MINISTÉRIO DA SAÚDE

# CARTILHA PARA A MULHER TRABALHADORA QUE AMAMENTA



2ª edição

Brasília – DF  
2015



**MINISTÉRIO DA SAÚDE**  
**Secretaria de Atenção à Saúde**  
**Departamento de Ações Programáticas Estratégicas**

**CARTILHA PARA A MULHER  
TRABALHADORA QUE AMAMENTA**



**2ª edição**

**Brasília – DF**  
**2015**

2010 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>. O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <<http://editora.saude.gov.br>>.

Tiragem: 1ª edição – 2010

2ª edição – 2015 – 3.000 exemplares

*Elaboração, distribuição e informação:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

SAF Sul, quadra 4, Edifício Premium, bloco II, lote 5/6, subsolo

Tels.: (61) 3315-9031

CEP: 70070-600 – Brasília/DF

Site: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

E-mail: [crianca@saude.gov.br](mailto:crianca@saude.gov.br)

*Coordenação-técnica:*

Fernanda Ramos Monteiro

Paulo Vicente Bonilha Almeida

*Atualização e revisão do conteúdo – 2ª edição:*

Fernanda Ramos Monteiro

Marina Ferreira Rea

Miriam Oliveira dos Santos

Keiko Miyasaki Teruya

Luciano Borges Santiago

Regina da Silva Pereira

Renara Guedes Araújo

Valdenise Martins Laurindo Tuma Calil

*Colaboração – 2ª edição:*

Amanda Souza Moura

*Projeto gráfico – 2ª edição:*

Marco Macedo

*Ilustração – 2ª edição:*

Marco Macedo

*Elaboração Técnica – 1ª edição:*

Elsa Regina Justo Giugliani

Fabiola Cassab

Fernanda Peixoto Cordova

Liliani Cordova do Espírito Santo

Marina Ferreira Rea

Rosângela Gomes dos Santos

*Editora responsável:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria-Executiva

Subsecretaria de Assuntos Administrativos

Coordenação-Geral de Documentação e Informação

Coordenação de Gestão Editorial

SLA, Trecho 4, lotes 540/610

CEP: 71200-040 – Brasília/DF

Tels.: (61) 3315-7790 / 3315-7794

Fax: (61) 3233-9558

Site: <http://editora.saude.gov.br>

E-mail: [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

*Equipe editorial:*

Normalização: Delano de Aquino Silva

Revisão e editoração: Paulo Henrique de Castro

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

28 p. : il.

ISBN 978-85-334-2228-5

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

CDU 613.95

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2015/0113

*Titulos para indexação:*

Em inglês: Essentials of breastfeeding and the working woman

Em espanhol: Cartilla para la mujer trabajadora que amamanta



No mundo de hoje, cada dia mais, nós, mulheres, precisamos trabalhar e ter um salário, para garantir o sustento e o conforto da nossa família. Diferentemente de anos atrás, hoje a maioria das mulheres está no mercado de trabalho, e algumas delas como únicas responsáveis pela criação dos filhos e pela renda familiar.

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 sonhou de melhor para ele.

Amamentar permite dar ao seu filho tudo isso. Mas como conseguir amamentar e, ao mesmo tempo, trabalhar fora de casa?

Esta cartilha objetiva dar algumas respostas a você. Ela contém as seguintes informações:

1. Seus direitos como mulher trabalhadora, desde a gestação até o período da amamentação.
2. Dados sobre a importância do aleitamento, para que você possa negociar com seus colegas e chefe a melhor forma de continuar a amamentar.
3. Como manter a amamentação e oferecer o seu leite de forma segura, mesmo longe do bebê.

## 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, diversos benefícios são garantidos às mulheres com contrato de trabalho. Além disso, cada relação de trabalho – quer seja mediante a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), quer seja pelo funcionalismo público, por profissional autônomo ou empregada doméstica – pode ter benefícios próprios.

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

**GESTANTE:** pela Constituição Federal, fica proibida a demissão sem justa causa ou arbitrária da trabalhadora gestante, dando estabilidade no emprego 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 os 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, do SESC e das entidades sindicais.

**PAUSAS PARA AMAMENTAR:** para amamentar o filho, a mulher tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada um, durante a jornada de traba-



lho, até o 6º mês de vida do bebê, além dos intervalos normais para repouso e alimentação. A mulher pode tentar um acordo com o seu chefe para flexibilizar o horário; assim, ela poderia juntar os dois intervalos de meia hora e entrar ou sair uma hora mais cedo ou mais tarde do trabalho.

Quando a saúde do filho exigir, o período de 6 meses com as pausas para amamentar poderá ser ampliado, 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.

#### **Algumas dicas:**

- *Se for possível e desejado, leve o bebê pequeno com você ao trabalho ou peça para alguém levá-lo ao 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, trocar de horário com alguma colega).*
- *Fale e explique ao seu patrão e aos 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.*

## Quem tem direito à licença-maternidade de 6 meses?

Têm direito à licença-maternidade de 6 meses as mães trabalhadoras de empresas que optarem pela Lei nº 11.770/2008 (Programa Empresa Cidadã) e os funcionários estaduais e federais. Essa lei, publicada em 9 de setembro de 2008, estimula as empresas a ampliarem a licença-maternidade das suas trabalhadoras para 6 meses, mediante incentivo fiscal.

A citada lei já está regulamentada, é obrigatória para funcionários federais e é muito importante no País, já que vem ao encontro da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde de “aleitamento materno exclusivo por 6 meses e continuidade da amamentação com a introdução de alimentos complementares até os 2 anos ou mais”.

Todos os estados e vários municípios já estão concedendo tal licença às suas funcionárias.

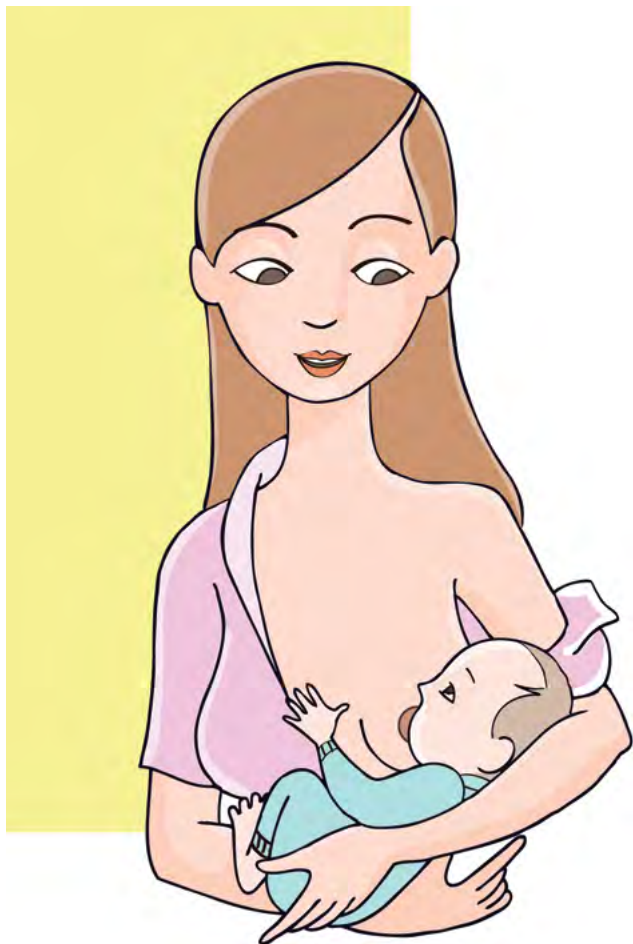
Procure saber, no departamento de pessoal ou de recursos humanos, se a sua empresa ou se o seu município já aderiu à licença-maternidade de 6 meses.

## Outros...

**PERÍODO DA LICENÇA:** em casos de necessidade, os períodos de licença antes e depois do parto poderão ser ampliados 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.

**SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO:** é um local simples, dentro da empresa, destinado às mulheres trabalhadoras que retornam da licença-maternidade e desejam continuar amamentando seus filhos. Nessa sala, a mulher pode retirar e armazenar o seu leite em condições higiênico-sanitárias adequadas durante a jornada de trabalho.



## Por que é importante amamentar?

Porque o leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê. Nos primeiros seis meses, ele contém tudo de 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. Dos 6 meses de vida até os dois anos ou mais, continue amamentando e introduza alimentos saudáveis. Procure um pediatra ou nutricionista para orientá-la.

## Outras vantagens:

### **Para a criança:**

- ♥ O leite materno é fácil de ser digerido e 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 alergias e problemas respiratórios e também algumas doenças que podem 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.

### **Para a mãe:**

- ♥ Diminui as chances de ocorrência do câncer de mama, de útero e de diabetes na mulher que amamenta.
- ♥ Favorece a contração do útero materno no pós-parto, diminuindo as perdas sanguíneas e prevenindo a anemia.
- ♥ Facilita a perda de peso que foi ganho na gravidez.
- ♥ Diminui o risco de que a mãe desenvolva hipertensão, obesidade e hipercolesterolemia.

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



♥ Para manter a amamentação, é essencial esvaziar as mamas, extraíndo o seu leite em intervalos regulares. Quanto mais você o retira, mais leite será produzido. Quando você estiver com o bebê, é importante oferecer-lhe o peito.

- ♥ A prolactina, hormônio responsável pela produção de leite, é liberada mais à noite. Então, amamentar nesse período ajuda a manter essa produção.
- ♥ A duração total da licença-maternidade pode ser usada para amamentar exclusivamente. Se você tiver direito a férias, poderá aumentar o período do aleitamento materno exclusivo. Nos últimos 15 dias antes do retorno ao trabalho, você precisa retirar o seu leite e estocá-lo no *freezer* ou no 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 necessário 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 da volta ao trabalho. Assim, você retornará ao trabalho segura de que seu bebê estará bem alimentado.

## Como preparar o frasco?

- ♥ Escolha um frasco de vidro incolor de boca larga e com tampa plástica, como, por exemplo, vidros de café solúvel ou de maionese.
- ♥ Retire todos os rótulos, inclusive os papéis da tampa.
- ♥ Lave bem o frasco com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- ♥ Escorra o vidro e a tampa sobre um pano limpo até eles secarem.
- ♥ Depois de secos, feche bem o frasco.
- ♥ Identifique o frasco de vidro (no qual você vai colocar o leite) com o seu nome, a data e a hora da coleta.

## Como retirar o seu leite?

- ♥ Retire anéis, pulseiras e relógio.
- ♥ Coloque uma touca no cabelo e amarre um lenço/tecido limpo na boca. Para sua privacidade, pode vestir um avental.
- ♥ Lave as mãos e os braços 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.
- ♥ Retire o leite do peito com as mãos ou com bomba manual ou elétrica (como explicaremos a seguir).

### **E como fazer a retirada manual do leite?**

- ♥ Você já terá deixado preparado o frasco que vai utilizar para a coleta.
- ♥ Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê.
- ♥ A seguir, inicie a massagem! 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 que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela.
- ♥ Firme os dedos e empurre-os 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.
- ♥ Proceda à coleta manual ou com bomba.
- ♥ Após terminar a coleta, feche bem o frasco, guarde-o no congelador ou no *freezer*, certificando-se de que o recipiente esteja identificado com nome, data e horário do início da coleta.



## Como guardar o leite materno com segurança?

- ♥ Guarde o leite coletado no *freezer* ou no congelador com o frasco tampado e devidamente identificado.
- ♥ Se o frasco não ficar totalmente cheio, você pode completá-lo em outra coleta, deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite.
- ♥ Se no seu local de trabalho houver uma sala de apoio à amamentação, ao terminar, jogue no lixo todos os materiais descartáveis e arrume os equipamentos no lugar, deixando tudo em ordem para a próxima coleta.



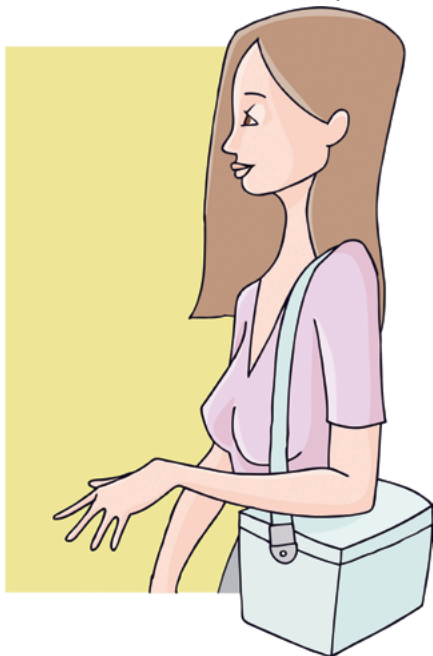
## E como conservar o leite retirado do peito?

- ♥ O prazo de validade do leite é de 12 horas, se guardado na geladeira.
- ♥ Caso queira congelar o seu leite, ele deve ser congelado logo após a retirada. A validade, neste caso, é de 15 dias no *freezer* ou no congelador.



## E para transportar o leite de um local para outro?

- ♥ Ao final da jornada de trabalho, pegue uma bolsa ou caixa térmica (ou caixa de isopor).
- ♥ Para maior segurança do transporte do seu leite, é importante que ele esteja congelado.
- ♥ Após certificar-se de que é o seu leite, coloque o frasco na caixa térmica, feche-a e leve-a para casa.



## E como utilizar o leite em casa?

- ♥ Ao chegar à sua casa, coloque logo o frasco de leite no *freezer* ou no congelador.
- ♥ Quando alguém, na sua ausência, for oferecer o leite para o seu bebê, o frasco deverá ser retirado do congelador e ser descongelado em banho-maria.
- ♥ Coloque o leite em banho-maria (água quente em fogo desligado) e agite o vidro lentamente, para misturar os seus componentes, até que não reste nenhum gelo. O leite não deve ser fervido e nem aquecido em micro-ondas, pois este tipo de aquecimento pode destruir seus fatores de proteção.



- ♥ Do leite descongelado, retire apenas a quantidade de leite que o bebê for tomar.
- ♥ O restante do leite descongelado deve ser estocado na geladeira e utilizado no prazo de 12 horas após o descongelamento.
- ♥ Ofereça o leite em copinho, xícara ou colher.
- ♥ Se o bebê não tomar todo o leite, a sobra deverá ser desprezada.

**ATENÇÃO!** Quando o bebê completa 6 meses, ele está pronto para receber outros alimentos além do leite materno. Está na hora de oferecer as papas salgadas e as de fruta e continuar a amamentação até os 2 anos ou mais de idade. Ofereça para a criança alimentos saudáveis, evitando produtos industrializados. Procure um lugar calmo para as refeições, mostrando paciência e interesse pelo bebê.



## Finalizando

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

Algumas empresas já criaram ou estão criando salas de apoio à amamentação. Converse com a sua chefia, com suas colegas e discuta essa ideia!

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

Na página seguinte, você encontrará referências de leis que a amparam na amamentação, mesmo quando estiver trabalhando longe do seu filho.

## Sites úteis

[www.aleitamento.com](http://www.aleitamento.com)

[www.amigasdopeito.org.br](http://www.amigasdopeito.org.br)

[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

[www.fiocruz.br/redeblh](http://www.fiocruz.br/redeblh)

[www.previdencia.gov.br](http://www.previdencia.gov.br)

[www.ibfan.org.br](http://www.ibfan.org.br)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.sp.senac.br/amamentacao](http://www.sp.senac.br/amamentacao)

[www.trabalho.gov.br](http://www.trabalho.gov.br)

[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)

## Números das leis citadas nesta cartilha

- ♥ CLT, artigo 389, seção IV / Portaria nº 3.296, 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 7º, XIX – Licença-paternidade.
- ♥ CLT, capítulo II, artigo 7º, XVII – Salário-maternidade.
- ♥ 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 nº 11.770/08 – Estabelece dois meses opcionais a mais de licença-maternidade.
- ♥ Lei nº 6.202/1975 – Direito da mãe estudante.
- ♥ Lei de Execuções Penais, artigo 82 (2º), e artigo 89 do Estatuto da Criança e do Adolescente – Direito das mães privadas de liberdade.
- ♥ Lei nº 10.421/2002 – Direito da mãe adotiva.

**[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)**

**Disque Saúde: 136**

Endereços eletrônicos:

Lista de BLH: <<http://www.redeblh.fiocruz.br>>

Sociedade Brasileira de Pediatria: <<https://www.sbp.com.br>>



EDITORA MS

Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SAA/SE

MINISTERIO DA SAUDE

Fonte principal: Calibri

Tipo de papel do miolo: AP 90

Impresso por meio do contrato 28/2012

OS 2015/0113

Brasília/DF, fevereiro de 2015

ISBN 978-85-334-2228-5



**DISQUE SAÚDE**



Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



Ministério da  
**Saúde**

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA