



Cartilha de apoio à mulher trabalhadora que amamenta

A continuidade do Aleitamento materno e o retorno ao trabalho


Banco de Leite Humano - HC-UFPE

Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno- HC-UFPE



SUMÁRIO

Introdução-----	03
Direitos das trabalhadoras-----	04
Por que continuar amamentando?-----	06
Quais os cuidados na hora da retirada do leite?-----	07
Higiene Pessoal -----	07
Higiene dos recipientes -----	07
Como realizar a ordenha? -----	08
Quais os cuidados com o armazenamento do leite? -----	10
Como oferecer o leite materno ao bebê?-----	11
Referências -----	12





Introdução

São inúmeros os desafios vivenciados pelas mulheres que desejam conciliar a maternidade com o trabalho remunerado, e continuar a amamentação é um desses desafios, merecendo a atenção das instituições de trabalho, rede de apoio social e orientação para as trabalhadoras.

Essa cartilha visa trazer informações esclarecedoras sobre a manutenção da amamentação com o retorno ao trabalho, como oferecer o leite de forma segura, os benefícios do aleitamento materno para a saúde da criança e a importância da rede de apoio nesse processo.

Direito das mulheres trabalhadoras que amamentam

A volta ao trabalho depois que o bebê nasce pode ser um momento doloroso para mãe e, por isso, é importante o apoio de todos, FAMILIARES, AMIGOS E inclusive EMPREGADORES, para que as dificuldades deste período sejam superadas tendo em vista que o desmame precoce e/ou ter a introdução alimentar antecipada não são recomendados e devem ser desaconselhados.

Para isso a Consolidação das Leis do Trabalho – CLT contém alguns dispositivos legais para auxiliar essas mães no retorno ao trabalho como direito a creches e intervalos para amamentação.



Quais os direitos da trabalhadora?

- A 120 dias (04 meses) de licença maternidade. Empresas que aderiram ao Programa Empresa Cidadã, ampliam por mais 60 dias, totalizando 180 dias (6 meses);
- Após o final do período de licença, a lactente tem respaldo por lei (artigo 396 da CLT) a dois intervalos de 30 (trinta) minutos cada para amamentar, até que o bebê complete os 06 meses de idade ou a sair uma hora mais cedo do trabalho para amamentar;
- De acordo com a Lei nº 13.467/2017, que dispõe sobre a reforma trabalhista, o direito da lactente de ter intervalos ou sair mais cedo para amamentar pode ser prorrogado, a critério médico, quando a saúde da criança exigir;
- Licença Maternidade ampliada para todas as trabalhadoras que contribuem com a Previdência Social, cujos bebês - prematuros ou não - necessitem ficar internados por mais de 14 dias após o nascimento. O benefício é ampliado de acordo com o período de hospitalização do bebê ou da mãe (Portaria Conjunta nº 28/2021).



Por que continuar amamentando?



A amamentação tem benefícios comprovados para a saúde tanto das mães quanto dos bebês em ambientes de alta e baixa renda.

Aspectos nutricionais e protetores

- O aleitamento materno faz diferença para o bebê em termos de nutrição, crescimento, desenvolvimento e proteção contra infecções, alergia e algumas doenças crônicas;
- É um alimento geralmente aceito pelos bebês durante a fase de adoecimento, ajudando na sua recuperação;
- A proteção imunológica persiste enquanto a criança recebe leite materno.



Aspectos emocionais/afetivos

- A amamentação fortalece o vínculo entre mãe e bebê, trazendo confiança e conforto para o bebê;
- É uma estratégia importante de regulação emocional do bebê;
- Ao contrário da crença de que o aleitamento materno prolongado torna a criança muito dependente da mãe, na realidade as torna mais seguras e permite seu crescimento social.



Quais os cuidados na retirada do leite?

Higiene pessoal

- Prenda os cabelos com uma touca ou lenço;
- Use máscara ou lenço na boca, e evite falar, espirrar ou tossir enquanto estiver ordenhando o leite;
- Retire anéis, aliança, pulseiras, relógio, pois podem ser fontes de contaminação para o leite;
- Lave as mãos e antebraço com água e sabão e seque com toalha limpa ou papel toalha. Passe apenas água nas mamas, desprezando os primeiros jatos. Seque com gaze ou pano limpo.



Higiene dos recipientes

- Escolha um frasco de vidro com tampa plástica e boca larga; não utilizar potes com tampas de metal;
- Se for usar o vidro de algum produto alimentício, retirar todo e qualquer tipo de cola e papel do rótulo, inclusive o que fica dentro da tampa. Lavar com água e sabão, esfregando e enxaguando bem;

- Coloque o vidro e a tampa em uma panela e cubra com água, deixando ferver por 15 minutos. Contar o tempo a partir do início da fervura;
- Escorrer a água da panela e colocar o frasco e tampa para secar de boca pra baixo em um pano limpo ou papel toalha;
- Deixe escorrer a água do frasco e da tampa. Não enxugar;
- O frasco poderá ser usado quando estiver seco. Guardar em um recipiente com tampa.



Como realizar a ordenha?

Você pode realizar a ordenha das mamas de forma manual e também usar bombas manuais ou elétricas. Atente para a higiene dos utensílios da bomba que devem seguir o mesmo procedimento de higienização dos vidros a fim de evitar a contaminação do leite.

Quando o bebê não estiver por perto, uma boa dica para a descida do leite de forma eficaz é pensar nele. Isso auxilia na retirada do leite, pois estimula a ocitocina, que é o hormônio responsável pela descida do leite.

- Escolha um lugar tranquilo;
- Posicione o recipiente em que será coletado o leite materno próximo ao seio;

- Massageie toda a mama com as pontas dos dedos ou palma da mão, de forma circular, começando pela parte escura da mama, a aréola;
- Procure estar relaxada, sentada ou em pé, em posição confortável;



- Com os dedos em forma de "C", colocar o polegar na aréola acima do mamilo e o indicador abaixo do mamilo, em oposição ao polegar, sustentando o seio com os outros dedos;
- Firmar os dedos e empurrar a aréola para trás em direção ao corpo. Apertar suavemente um dedo contra o outro, sem deslizá-los na aréola, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair;
- Desprezar os primeiros jatos ou gotas;
- Iniciar a coleta. Pressionar e soltar, pressionar e soltar;
- Mudar a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas;
- Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes;
- Retirar o leite do peito costuma levar entre 20 e 30 minutos, em cada mama, especialmente nas primeiras vezes. À medida que estiver mais acostumada com a retirada, mais fácil e rápido será o processo;

Quais os cuidados com o armazenamento?

- Durante as horas de trabalho, esvaziar as mamas por meio de ordenha e armazenar o leite em um congelador;
- Levar para casa numa bolsa térmica com baterias de gelo para preservar a temperatura do leite; não use gelo;
- Levar para casa e oferecer à criança no mesmo dia ou no dia seguinte, ou congelar. Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por 12 horas e, no freezer ou congelador, por 15 dias. O leite não deve ser guardado na porta da geladeira;
- Tampar bem o frasco com leite, anotar a data da retirada com a caneta em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco antes do congelamento;
- Na próxima vez que retirar o leite, usar outro recipiente de vidro (vidro de boca larga) esterilizado e, ao terminar, acrescentar esse leite ao frasco que está no freezer ou congelador. O frasco com leite deve ser completado até no máximo 2 dedos abaixo da tampa. Se o frasco estiver muito cheio, ele pode quebrar com o congelamento;
- Os frascos devem ser colocados em ordem, com os mais antigos na frente. Esses devem ser os primeiros a serem utilizados;



- O leite que ultrapassar o período de 15 dias guardado no congelador deve ser descartado.

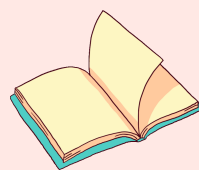
Como oferecer o leite materno ao bebê?

- Para alimentar o bebê com o leite ordenhado congelado, ele deve ser descongelado no próprio frasco, em banho maria, fora do fogo;
- O leite materno não deve ser fervido e nem aquecido no micro-ondas;
- Se o leite estiver descongelado, ele deve ser aquecido em banho maria, fora do fogo;
- Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.
- Acomodar a criança ao colo, acordada e tranquila;
- Posicioná-la o mais sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo, não devendo ficar torcido;
- Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite;
- Não despejar o leite na boca do bebê;
- Oferecer o leite por meio do copo ou colher;



- O leite materno descongelado que ficou no frasco deve ficar na geladeira (não deve ficar na porta da geladeira) e pode ser aproveitado em até 12 horas, devendo ser aquecido em banho maria, com o fogo apagado; passado esse tempo, deve ser descartado;
- O leite materno não deve ser congelado uma segunda vez;
- Restos de leite materno que a criança não mamou e ficaram no copo, xícara ou colher, devem ser descartados.

REFERÊNCIAS



BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília, 2015.

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

ELABORAÇÃO



Natália Coutinho - Enfermeira do BLH (HC-UFPE)

Clara Azevedo - Acadêmica de Enfermagem da UFPE

Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno- HC-UFPE