

## AMAMENTAÇÃO E VOLTA AO TRABALHO

De acordo com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT 396), a lactante tem direito a 2 intervalos de 30 minutos cada para amamentar, até que o bebê complete 6 meses, ou, se for possível, sair 1 hora mais cedo do trabalho para amamentar.

Sugerimos às mães que estejam impossibilitadas de se beneficiarem dessa lei, de negociarem com seus patrões de:

- ✓ **Chegarem 1 hora mais tarde ou saírem 1 hora mais cedo.**
- ✓ **Utilizar os intervalos para se ordenhar e armazenar o leite para levar para o bebê!**

### **Antes de voltar a trabalhar, você deve:**

- Manter o aleitamento exclusivo;
- Conhecer as facilidades para a retirada e armazenamento do leite no local de trabalho;
- Praticar a ordenha do leite e congelar para usar no futuro. É importante iniciar o estoque de leite 15 dias antes do retorno ao trabalho para garantir uma boa quantidade em estoque.



### **Na volta ao trabalho, você deve:**

- Quando estiver em casa, não poupar esforços para amamentar com frequência, se possível também durante a noite;
- Evitar ao máximo o uso de mamadeiras, pois pode levar ao desmame precoce (lembrando que cada caso é um caso), por isso é recomendado oferecer o leite através do copinho ou colher dosadora;
- Durante as horas de trabalho, se possível, esvaziar as mamas por meio da ordenha e guardar o leite em geladeira. Leve o leite para casa e ofereça para o bebê no mesmo dia ou no dia seguinte, mas também pode ser congelado;
- Para alimentar o bebezinho com leite ordenhado congelado, ele deve ser descongelado de forma natural, de preferência dentro da geladeira. Após, o leite deve ser aquecido em banho-maria fora do fogo;
- Beba muito líquido ao longo do dia e coma alimentos saudáveis e ricos em energia para garantir a produção de leite e manter sua saúde em dia.

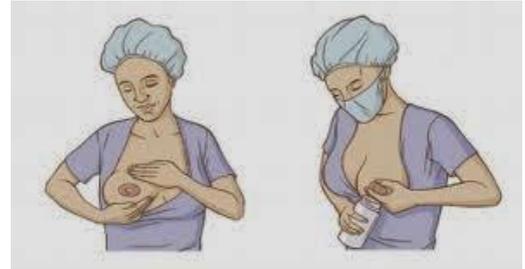
Além de tudo isso, possuir uma **rede de apoio** nesse momento de volta ao trabalho é muito importante, principalmente o apoio de **familiares e companheiro**, para dividir as tarefas domésticas e até mesmo para alimentar o bebê nos momentos em que a mãe não estiver presente.

## LOCAL PARA RETIRAR O LEITE

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.
- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- Evite conversar durante a retirada do leite.

## ORDENHA MAMÁRIA

- Adote uma posição confortável, mantenha os ombros relaxados e um pouco inclinados para frente.
- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura da mama) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola.
- Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola.
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos de leite (0,5 a 1 ml).
- Mude a posição dos dedos, para esvaziar todas as partes da mama.
- Abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.
- Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco e anote na tampa do frasco a data e hora em que realizou a primeira coleta de leite e guarde o frasco fechado imediatamente no *freezer* ou no congelador.



## CONGELANDO O LEITE

- Usar frascos de vidro (com tampa de plástico) esterilizados por fervura de 15 minutos.
- O leite materno ordenhado pode ser armazenado no congelador ou *freezer* por 15 dias; separado de outros alimentos; na geladeira (1ª prateleira) por até 24 horas.
- O transporte entre o trabalho ou a casa e o local onde se encontra o bebê pode ser feito dentro de um isopor com gelo, sempre no frio mais intenso que seja possível e bem fechado para não contaminar. Caso o leite esteja congelado, não há necessidade de colocar gelo dentro da caixa térmica. Mas leite descongelado não pode congelar novamente, cuidado para não haver descongelamento durante o transporte.
- Para utilizar, basta deixar descongelar o leite na 1ª prateleira da geladeira ou aquecer a quantidade a ser oferecida em banho-maria desligado (o leite deve ficar morno). O leite que sobrar não deve ser aproveitado nem recongelado.
- Para evitar desperdício e melhor congelar poucas quantidades de cada vez, e jamais retirar o leite congelado de dentro do *freezer* para ordenhar sobre o congelado, se desejar, pode colocar leite ordenhado em outro vasilhame sobre o já congelado no freezer, mas nunca ordenhar no mesmo frasco onde há leite congelado.



**Para oferecer o leite, é bom dar preferência ao copinho ou xícara ou colher, evitando o uso de mamadeiras que podem causar confusão de bicos no bebê.**