



Legislação:

A constituição brasileira de 1988 garante para todas as mulheres trabalhadoras sob o regime CLT o direito a 120 dias de licença. A Lei 11.770 de 2008, estimula as empresas a ampliarem a licença maternidade para 6 meses, pois segue a recomendação da Organização Mundial de Saúde de aleitamento materno exclusivo.

Você Sabia?

Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face, ajuda a criança a ter dentes bonitos, desenvolve a fala e favorece a respiração.



Amamentação e Trabalho

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 permite dar a seu filho tudo isso. Mas, como dar de mamar e ao mesmo tempo trabalhar fora?

O leite materno é o **alimento mais completo** que existe para o bebê.

Até os seis meses não é preciso dar ao bebê chá, água, outros leites, mingaus ou suquinhos. O leite materno 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 diabete.

Hoje comemora-se o **Dia Mundial da Amamentação**. A data foi criada para promover

o exercício da amamentação natural, com o objetivo de combater a desnutrição infantil, além de possibilitar a criação de bancos de leite para crianças que não podem ser amamentadas por suas mães.



Retornando ao Trabalho

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. Portanto, aqui vão algumas dicas de como amamentar enquanto estiver trabalhando.

Nos últimos 15 dias da licença, você pode começar a retirar o seu leite e estocá-lo no freezer ou congelador; O bebê pode ser alimentado com xícara, copinho ou colher, mas a pessoa que vai cuidar do bebê precisa ser instruída. Portanto, pratique o uso desses utensílios com a pessoa que cuidará do bebê alguns dias antes do seu **retorno ao trabalho**.





Como extrair o leite?

Atenção!

A higienização na hora da extração é muito importante para manter a qualidade do leite.



■ Escolha um frasco de vidro incolor com tampa plástica os melhores são de maionese e 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 e feche bem o frasco;

■ Identifique o frasco com seu nome, data e hora da coleta;

■ Retire anéis, pulseiras e relógio;

■ Use 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 mamas com papel toalha ou com um pano limpo.

E para transportar o leite de uma local para outro?

Ao final da Jornada de trabalho pegue uma sacola (ou caixa) térmica e coloque gelo. Após certificar-se de que é o seu leite, coloque o frasco na sacola, feche-a e leve para casa.

Conservação e Utilização do leite

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.

O frasco deverá ser descongelado na geladeira. Para aquecer, coloque o frasco em

banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o vidro lentamente para **m i s t u r a r** os componentes;

Amorne apenas a quantidade de leite que o bebê irá utilizar. Se houver sobra de ser desprezado. O leite

descongelado que não foi aquecido pode ser guardado na geladeira e utilizado no prazo de até **12 horas**;

Oferecer o leite em copinho, xícara ou colherinha.



Alimentação e Amamentação

O cuidado com a alimentação deve vir desde a gestação. O ideal é ter uma dieta que inclua verduras, legumes e frutas, carboidratos (de preferência integrais), proteína, que pode vir do peixe, da carne, do frango, dos ovos e



também leite e laticínios em geral.

É bom lembrar que durante a amamentação não há razão para iniciar uma dieta. Ela pode comprometer a produção e a quantidade de leite e, conseqüentemente, prejudicar a nutrição do bebê.

A hidratação também é muito importante para a produção de leite. A mãe deve beber bastante água ou sucos.

