

DIREITOS DA PESSOA QUE AMAMENTA

Conheça seus direitos

Se você tem carteira assinada (CLT), possui direitos garantidos por lei:

- Licença-maternidade de 120 a 180 dias;
- Estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto;
- Dois intervalos diários de 30 minutos para amamentar até o bebê completar 6 meses;
- Possibilidade de flexibilização da jornada ou home office, em alguns casos.

Trabalhadoras autônomas, domésticas ou informais podem ter acesso a benefícios, mas podem precisar comprovar judicialmente a relação de trabalho permanente.

- Desde a Constituição Federal de 1988, todas as formas de vínculo podem contar com direitos específicos, dependendo da categoria.

Serviço Público:

- Tem regulamentação própria

Lei nº 8.551/2024 (Rio de Janeiro):

- Estabelece diretrizes para oferta de leite humano em creches e Espaços de Desenvolvimento Infantil (EDIs), públicos e privados.
- Contribui para que as pessoas que amamentam possam manter o aleitamento mesmo após retornarem ao trabalho

DICAS PARA MANTER A AMAMENTAÇÃO

Como manter a amamentação após voltar ao trabalho

- Amamente sempre que estiver com seu bebê;
- Esvazie os seios regularmente, mesmo no trabalho;
- Quanto mais o leite for retirado, maior será a produção;
- Armazene o leite humano corretamente para que o bebê possa recebê-lo na sua ausência;
- Converse com sua equipe de saúde sobre formas de apoio e estratégias para continuar amamentando.



COMO COLETAR E ARMAZENAR O LEITE

Passo a passo para coleta do leite humano

Higiene e preparo:

- Retire anéis, pulseiras e relógio
- Coloque touca no cabelo e máscara ou lenço limpo sobre a boca
- Lave mãos e braços até o cotovelo com água e sabão

Esterilize o frasco:

- Use frasco de vidro com tampa plástica
- Retire rótulos e ferva o frasco e a tampa por 15 min
- Escorra e seque sobre pano limpo
- Identifique com nome, data e hora da coleta

Coleta manual ou com bomba:

- Despreze os primeiros jatos de leite
- Colha o leite no frasco esterilizado
- Não deslize os dedos; aperte e solte várias vezes
- Após a coleta, tampe bem o frasco e leve ao congelador
- Coloque o frasco dentro de um saco para isolar dos cheiros dos outros alimentos

ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE

Armazenamento e validade do leite

- Geladeira (parte interna): 12 horas
- Freezer ou congelador: 15 dias

Se for completar o mesmo frasco, sempre deixe um espaço de dois dedos entre o leite e a tampa.

Ao sair do trabalho, leve o leite para casa em caixa térmica ou isopor, preferencialmente congelado, coloque gelo para manter a temperatura.

OFERECENDO O LEITE AO BEBÊ

Na ausência da mãe, como oferecer o leite?

- Use copinho. Evite mamadeiras.
- Ofereça apenas a quantidade que o bebê vai tomar.
- Descarte a sobra do leite que não for consumido.
- Leite descongelado deve ser mantido na geladeira e utilizado em até 12 horas.



RETORNAR AO TRABALHO E CONTINUAR AMAMENTANDO É POSSÍVEL!

Este folder traz orientações práticas e informações legais para apoiar o aleitamento humano após a volta ao trabalho.

Seu leite é único. Seu direito é garantido. Seu bebê agradece.

Em caso de dúvidas, procure o Centro Municipal de Saúde Maria Augusta Estrella.

End.: Rua Visconde de Santa Isabel n 56, Vila Isabel.



Elaboração: Angélica Santos de Souza

Orientadora: Claudia Maria Messias

Design gráfico: Brenda Nunes

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, 2015.



Amamentar e Trabalhar é Possível

Dicas e cuidados para o retorno ao trabalho durante a amamentação