



Amamentação

da mulher trabalhadora



CRIADO POR:

- Cecília Soares da Silva Costa | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Júlia Tavares Souza | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Letícia Nunes Pinto | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Maria Rita Jardim da Silva | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Nathalia Nunes Ferreira | Graduanda de enfermagem pela Universidade Estácio de Sá (UNESA).
- Patrícia Xavier Muniz | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

SUPERVISIONADO POR:

- Diego Pereira Rodrigues | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professor Adjunto da EEAAC/UFF.
- Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista | Enfermeira obstétrica e Mestranda do PACCS/UFF
- Mariana Machado Pimentel | Enfermeira obstétrica e Mestranda do MESPMI/UFF.
- Audrey Vidal Pereira | Doutorado em saúde pública e Professor Associado da EEAAC/UFF.
- Diva Cristina Morett Romano Leão | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professora Associada da EEAAC/UFF.
- Valdecyr Herdy Alves | Doutorado em Enfermagem e Professor Titular da EEAAC/UFF.
- Bianca Dargam Gomes Vieira | Doutorado em Enfermagem e Professora Adjunta da EEAAC/UFF.

SUMÁRIO:

01. Apresentação
02. Introdução
03. Produto
04. Conclusão
05. Referências bibliográficas



Apresentação

A amamentação é uma prática essencial para a saúde da mãe e da criança, contribuindo para a sobrevivência infantil, a segurança alimentar, o desenvolvimento saudável e o bem-estar materno. Apesar desses benefícios, apenas 41% dos bebês menores de seis meses são alimentados exclusivamente com leite materno, índice abaixo da meta de 70% estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) para 2030.

Entre os principais desafios para a manutenção da amamentação está a dificuldade de conciliar a maternidade com o trabalho. Ambientes profissionais que não oferecem apoio adequado podem favorecer o desmame precoce, além de gerar estresse e dificuldades para a extração e conservação do leite materno. Nesse contexto, a adoção de estratégias de promoção, proteção e apoio à amamentação no ambiente de trabalho é fundamental, pois beneficia mães e crianças e contribui para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados à saúde, à igualdade de gênero e ao trabalho digno.



Introdução

A amamentação é um processo fundamental para a saúde e o desenvolvimento da criança, além de proporcionar diversos benefícios para a mulher. O leite materno contém todos os nutrientes necessários para os primeiros meses de vida, fortalece o sistema imunológico do bebê, reduz o risco de doenças e contribui para o fortalecimento do vínculo entre mãe e filho. Para a mulher, amamentar também traz vantagens, como a redução do risco de hemorragias no pós-parto e de doenças como câncer de mama e de ovário, além de favorecer a recuperação após o nascimento do bebê.

Apesar de todos esses benefícios, muitas mulheres enfrentam dificuldades para manter a amamentação após o término da licença-maternidade e o retorno às atividades profissionais. A rotina de trabalho, a falta de locais adequados para a retirada e o armazenamento do leite e o desconhecimento dos direitos garantidos por lei podem contribuir para a interrupção precoce do aleitamento materno.

No entanto, voltar ao trabalho não significa que a amamentação precise ser interrompida. Com planejamento, apoio da família, dos profissionais de saúde e do empregador, além do conhecimento sobre os direitos da mulher trabalhadora, é possível conciliar a vida profissional com a continuidade da amamentação. Dessa forma, promover informações sobre esse tema é essencial para fortalecer o aleitamento materno e garantir mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para a mãe e o bebê.



Amamentação da Mulher Trabalhadora



Trabalhar e amamentar é possível!

1 Voltar ao trabalho não significa interromper a amamentação:

É possível manter a amamentação mesmo após o retorno ao trabalho. Com planejamento, ordenha do leite e apoio da família e do empregador, muitas mulheres conseguem continuar amamentando até os dois anos ou mais.



3 Rede de apoio faz a diferença:

O apoio da família, dos amigos, dos profissionais de saúde e do empregador é fundamental para que a mulher consiga manter a amamentação após o retorno ao trabalho. Compartilhar os cuidados com o bebê, respeitar os momentos de ordenha e incentivar a continuidade do aleitamento tornam esse processo mais tranquilo e favorecem a saúde da mãe e da criança.

2 Direitos da mulher trabalhadora que amamenta:

A legislação brasileira garante direitos importantes para apoiar a amamentação, como:

- Licença-maternidade (120 dias, podendo ser ampliada em alguns casos);
- Dois intervalos de 30 minutos por dia para amamentar ou retirar leite até os 6 meses do bebê (podendo ser estendido por orientação médica);
- Apoio à amamentação em empresas que possuem salas de apoio ou creches, quando aplicável.

4 Procure ajuda quando precisar:

Em caso de dificuldades para amamentar, dor, ingurgitamento mamário, dúvidas sobre a ordenha ou armazenamento do leite, procure a Unidade Básica de Saúde ou um Banco de Leite Humano. O acompanhamento de profissionais capacitados contribui para prevenir complicações e fortalece a continuidade da amamentação.



Conclusão

Conciliar o trabalho com a amamentação é um direito fundamental que protege a saúde do bebê e o bem-estar da mãe. Nesse sentido, é fundamental que a mulher conheça os seus direitos previstos em lei e obtenha o apoio da empresa para tornar esse período mais leve. Dessa forma, é possível manter uma amamentação adequada e eficiente.



Referências

- ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. Subseção Campinas; ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. Subseção Valinhos. Cartilha digital: direitos das trabalhadoras gestantes e lactantes. Campinas: OAB Campinas, 2023.
- SOUZA, Carolina Belomo de; MELO, Daniela Soares de; RELVAS, Grasiela Ribeiro; VENANCIO, Sonia Ioyama; SILVA, Rosely Sichieri da. Promoção, proteção e apoio à amamentação no trabalho e o alcance do desenvolvimento sustentável: uma revisão de escopo. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1059-1072, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2023.v28n4/1059-1072/pt/>. Acesso em: 30 jun. 2026.
- CASA ANGELA. Cartilha para mulheres que trabalham e amamentam. São Paulo: Casa Angela, 2020. Disponível em: <https://www.casaangela.org.br/pdf/Cartilha-Retorno-Trabalho.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

