

OS 10 PASSOS PARA A CONTINUIDADE DO ALEITAMENTO MATERNO PARA MULHERES TRABALHADORAS



Autores

Thais Renata Muniz
Márcia Vieira dos Santos
Ediane de Andrade Ferreira
Suellen Oliveira Couto

Orientadores

Dr. Valdecyr Herdy Alves
Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira

Realização

Grupo de Pesquisa Saúde da Mulher e da Criança EEAAC/UFF



Índice

Apresentação.....	3
Passo 1 - Proteger a amamentação.....	4
Passo 2 - Conhecer as legislações que asseguram a continuidade do Aleitamento Materno.....	5
Passo 3 - Rede de Apoio para a continuidade do Aleitamento Materno.....	6
Passo 4 - Planejar o retorno ao trabalho.....	8
Passo 5 - Preparação do recipiente para armazenamento do leite....	9
Passo 6 - Higiene pessoal antes da coleta do leite.....	10
Passo 7 - Ambiente adequado para retirar o leite.....	11
Passo 8 - Extração do leite materno.....	12
Passo 9 - Descongelar o leite materno.....	15
Passo 10 - Opções para a oferta leite materno ao bebê.....	16
Banco de Leite Humano.....	18
Referências.....	22

Apresentação

O retorno ao trabalho após o período de licença maternidade é, sem dúvida, um dos períodos mais difíceis para as mulheres depois do nascimento do bebê.

São muitas as aflições quem surgem no período de retorno ao trabalho, como: Voltar ou não ao mercado de trabalho assim que terminar a licença maternidade? (Sabe-se que para a maioria das mães não tem sequer a possibilidade de questionar seu retorno); Quem ficará com meu bebê? Irá para a creche? Quais são meus direitos legais como mãe trabalhadora que amamenta? O que fazer em relação à amamentação? Como vou extrair meu leite no local de trabalho? Preciso parar de oferecer o peito? Como conciliar o trabalho e a amamentação?

Essa é uma fase que a mãe costuma apresentar muitos dilemas (em maior ou menor grau) e que vem permeada por momentos de angústias, medos e inseguranças e quanto mais você puder compartilhar o que sente, seja com o (a) seu (sua) companheiro (a), profissionais de saúde, amigos e familiares que já passaram ou estão passando por este momento, melhor, e perceberá que todos passaram ou estão no mesmo barco que você, sem exceção.

Pensando em você mãe, familiar de recém-nascidos e lactentes, foi elaborada essa cartilha para ajudar na continuidade do aleitamento materno após seu retorno ao trabalho, buscando tirar as dúvidas mais comuns sobre como manter a oferta do seu leite para a nutrição de seu bebê.



É muito importante você saber que nesse período: EXISTE UMA REDE DE SERVIÇO QUE IRÁ APOIAR, PROTEGER E PROMOVER A CONTINUIDADE DO ALEITAMENTO MATERNO.



Passo 1:

Proteger a Amamentação

A Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses. O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê.

Vantagens para as crianças

- Reduz o risco de doenças alérgicas
- Reduz a chance de obesidade e diabetes no futuro
- Evita infecção respiratória
- Contribui para o desenvolvimento infantil
- Evita diarreia
- Efeito positivo na inteligência
- Melhor nutrição
- Evita mortes infantis



Vantagens para as mães

- Fortalece o vínculo entre mãe e filho
- Reduz as chances de desenvolver hipertensão, colesterol alto e diabetes tipo 2
- Diminui a hemorragia pós-parto
- Acelera a perda de peso
- Reduz a incidência de câncer de mama e ovário

Passo 2:

Conhecer as legislações que asseguram a continuidade do Aleitamento Materno

O momento do fim da licença-maternidade e de retorno ao posto de trabalho exige ajustes na rotina e comprometimento de instituições e empregadores para que as garantias do direito ao aleitamento materno das crianças sejam efetivadas. Assim, diversas leis trabalhistas e civis buscam proteger a dupla mãe e bebê não apenas na gestação, mas abrangendo também o pós-parto, sendo elas:



Portaria n° 193
23 de fevereiro de 2010
SALAS DE APOIO A AMAMENTAÇÃO EM
EMPRESAS PÚBLICAS OU PRIVADAS

AMBIENTES PARA ORDENHA:

Ambientes no qual você pode ordenhar o próprio leite e armazená-lo durante o horário de trabalho



Art. 389 da CLT
LOCAL PARA OS FILHOS NO
TRABALHO OU REEMBOLSO-CRECHE

ESTABELECIMENTOS COM NO MÍNIMO 30 MULHERES COM MAIS DE 16 ANOS:

Deverá ter local apropriado onde seja permitido você deixar, sob vigilância e assistência, o seu filho durante a amamentação



Art. 392 da CLT
ADOÇÃO OU GUARDA JUDICIAL

LICENÇA-MATERNIDADE:

Até um ano de idade = licença de 120 dias
Um a quatro anos de idade = licença de 60 dias
Quatro a oito anos de idade = a licença é de 30 dias



Art. 396 da CLT
DESCANSOS ESPECIAIS NA JORNADA
DE TRABALHO

CRIANÇAS ATÉ 6 MESES DE IDADE:

Direito a dois descansos especiais, cada um de 30 minutos a cada 4 horas trabalhadas, durante a jornada de trabalho



Passo 3:

Rede de Apoio para a continuidade do Aleitamento Materno

A mulher precisa de tempo e tranquilidade para se dedicar ao novo filho, amamentá-lo e cuidar de si própria. Esse apoio é muito importante para empoderar a mulher a amamentar seu bebê. Uma boa rede de apoio costuma ter muita gente envolvida: o companheiro (a) da criança; os avós; outros familiares (de sangue ou afetivos); outras mulheres mais experientes; amigos; vizinhos; profissionais de saúde que atendem as mães e seus bebês; creches; colegas de trabalho ou escola/faculdade; e a própria instituição/empresa onde a mulher trabalha.

Apoiar a mulher durante a amamentação, pode ocorrer de diversas maneiras:

Busque informações com um profissional especializado

Amamentar requer tempo e adaptação, por isso, a mãe precisa ter espaço para colocar as suas dúvidas e obter informações corretas e úteis. Isso só é possível se ela tiver uma rede de apoio. A pressão pelo uso de fórmulas industrializadas, por exemplo, após o retorno ao trabalho quando não necessárias ainda é grande. Por isso, é importante a busca de profissionais de saúde especializados ou consultores em aleitamento materno para o apoio e sucesso da continuidade do aleitamento materno.

Ofereça apoio emocional e elogios

Elogios são sempre bem-vindos. A mãe precisa ser ouvida, sem julgamentos, e compreendida nas suas angústias e necessidades. O cuidado e o aprendizado precisam de afeto e empatia.

Não julgue!

As experiências da família e de amigos podem variar quando se trata do cuidado com os filhos. Nesse caso, é importante não julgar ou ter uma postura de vigilância com o bebê, mas deixá-la buscar apoio profissional especializado e ter liberdade para tomar decisões de acordo com as necessidades do bebê.

... Rede de apoio para a continuidade do Aleitamento Materno

Divida os cuidados do bebê

A crença de que pais são apenas espectadores está mudando. Todas as ações culturalmente assumidas pela mãe podem ser divididas com a rede de apoio para que ninguém fique sobrecarregado. A rede de apoio pode acompanhar nas consultas da mãe e do bebê, ou, ficando com o bebê para ela poder descansar; se a mãe amamentou, sua rede de apoio pode assumir as outras demandas do bebê, como a higiene, troca de roupas.

Demandas de casa

Isso vale para qualquer amigo ou familiar. Preparar a comida, dividir as tarefas domésticas, participar do cuidado das outras crianças, são ações importantes para evitar ainda mais trabalho para as mulheres, deixando que o lar e a família se tornem um ambiente de conforto e segurança.

A MÃE TAMBÉM PRECISA SER CUIDADA

Quando o bebê nasce, as atenções se voltam a ele. A mãe pode ficar mais sensível e sentir-se sozinha/vazia e cansada após o nascimento de um filho. É importante estar ao lado dela, dando atenção e carinho, apoiando-a física e emocionalmente durante as dificuldades; incentivando a amamentação quando da volta ao trabalho após a licença-maternidade, oferecendo um local adequado para ela amamentar e/ou retirar o seu leite no trabalho, garantir uma alimentação adequada durante as mamadas. Isso também faz com que ela sinta o prazer da companhia.



Ninguém pode amamentar pela mulher, mas qualquer um pode participar fazendo parte da rede de apoio.

Passo 4: Planejar o retorno ao trabalho

Caso não seja possível amamentar o seu bebê durante os intervalos do trabalho ou da escola/faculdade, você pode:

Quinze dias antes de retornar às suas atividades, comece a realizar o processo de extração do leite para armazená-lo. O leite armazenado poderá ser ofertado a criança no período que estiver trabalhando



Defina quem cuidará do seu filho (a) em sua ausência. Será uma babá? A avó ou a sogra? Creche? para que antes do seu retorno se consiga mapear como vai ser esse período



- Amamente antes de sair de casa para o trabalho/ escola/ faculdade e após seu retorno;
- Ofereça o peito à vontade, sempre que possível;
- Amamente à noite;

Realize a extração do leite, sempre que possível, em intervalos regulares ao longo do dia. Com a rotina estabelecida você começará a perceber quantas vezes será necessário ordenhar o leite durante o dia

Passo 5:

Preparação do recipiente para armazenamento do leite

- Escolha um recipiente/frasco de vidro incolor de boca larga e com tampa plástica, como por exemplo, vidros de café solúvel ou de maionese;
- Retire todos os rótulos, inclusive os papéis da tampa;
- Lave bem o frasco com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura;
- Escorra-os com abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo, até secar;
- Depois de seco, feche bem o frasco e armazene-o em um local higienizado.



Passo 6:

Higiene pessoal antes da coleta do leite

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos;
- Coloque uma fralda de pano ou uma máscara para cobrir nariz e boca;
- Retire a parte superior da roupa (blusa/vestido/sutiã);
- Retire anéis, pulseiras, relógios e demais adornos;
- Abra a embalagem em que se encontram os frascos;
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão;
- Lave as mamas apenas com água;
- Seque as mãos e as mamas com toalha limpa.



ATENÇÃO

NÃO USE CREMES OU PERFUMES ANTES DA ORDENHA.
LAVE BEM AS MÃOS APÓS AS TROCAS DE FRALDAS DO BEBÊ,
APÓS UTILIZAR O BANHEIRO E APÓS MANIPULAR ALIMENTOS.

Passo 7:

Ambiente adequado para retirar o leite

- Escolha um local confortável, limpo, tranquilo, e longe de animais;
- Evite lugares com cheiros fortes (Ex: cozinha com preparação de alimentos e ambientes com produtos de limpeza);
- Feche portas e janelas para evitar correntes de ar e impurezas;
- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa;
- Evite conversar durante a retirada do leite.



Passo 8:

Extração de leite materno



Extração manual

- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê.
- A seguir, inicie a massagem! Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama);
- Coloque o polegar sobre a mama, onde termina a aréola e os outros dedos abaixo, na borda da aréola;
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao tronco;
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair leite;
- Repita o movimento de forma rítmica, rodando a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas;
- Despreze os primeiros jatos ou gotas de cada seio;
- Em seguida, retire o frasco da embalagem já aberta, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa (mesa higienizada), com abertura para cima;
- Colha o leite no frasco colocando-o debaixo da aréola;
- Evite encher o frasco até a borda superior, deixando sempre um espaço de 1 cm entre o volume de leite e a borda do frasco, para que quando congele evite a quebra do frasco;
- Feche bem o frasco;
- Identifique o frasco com nome, data e horário do início da coleta;
- Realize a pré-estocagem no congelador ou no freezer imediatamente.

... Extração de leite materno



Extração com bomba tira leite

- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê.
- A seguir, inicie a massagem! Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama);
- Acople a bomba tira leite na mama massageada e utilize conforme recomendação do fabricante;
- Inicie a sucção da bomba elétrica sob baixa pressão e vá aumentando gradativamente se necessário;
- Observação: Cuidado no posicionamento do acoplador ao seio materno para evitar danos na mama.
- Alterne as mamas a cada 5 minutos ou quando diminuir o fluxo de leite. Repetir a massagem e o ciclo tantas vezes se fizerem necessárias;
- Durante a extração mantenha o frasco tampado;

ATENÇÃO

SOMENTE UTILIZE A BOMBA TIRA LEITE DEVIDAMENTE HIGIENIZADA (USAR ÁGUA E SABÃO NEUTRO NA REMOÇÃO DE RESÍDUO DE LEITE) E ESTERILIZADA (CONFORME INSTRUÇÃO DO FABRICANTE OU COLABORADOR DO BANCO DE LEITE HUMANO-BLH).

Dicas importantes



A quantidade de leite que se obtém em cada extração pode variar, sem que isso represente alguma alteração na fisiologia da lactação ou em sua produção;

Antes da ordenha/extração já separe todo o material a ser utilizado, como bombas, acopladores, recipientes esterilizados e etiquetas para rotulagem;

Você pode ordenhar várias vezes, porém se possível, armazene em cada recipiente o volume médio de leite consumido pelo seu filho (a) em cada mamada.

ATENÇÃO

O PRAZO DE VALIDADE DO LEITE MATERNO (CRU) QUANDO ARMAZENADONA GELADEIRA (SEMPRE NA PRIMEIRA PRATELEIRA) É DE 12 HORAS. QUANDO CONGELADO ELE PODE SER USADO EM ATÉ 15 DIAS PARA O SEU BEBÊ.

Passo 9:

Descongelo do leite materno

- Retire o frasco do congelador ou freezer;
- Coloque o frasco em banho-maria, na água quente, com o fogo já desligado;
- Depois de aquecer, agite o frasco lentamente para misturar os componentes do leite, até que não reste nenhum gelo;
- Certifique-se de testar a temperatura do leite antes de oferecê-lo ao seu bebê. Uma boa dica para verificar a temperatura correta do leite é pingar algumas gotas na parte interna do seu pulso. O leite deve estar em torno de 40°, levemente acima da temperatura corporal humana.
- Se houver sobras do leite aquecido, estas devem ser desprezadas;
- Não rearmazene o leite descongelado.

ATENÇÃO

O LEITE NÃO DEVE SER FERVIDO E NEM AQUECIDO EM MICROONDAS, POIS ESSE TIPO DE AQUECIMENTO PODE DESTRUIR OS FATORES DE PROTEÇÃO DO SEU LEITE MATERNO;

SOMENTE O LEITE DESCONGELADO QUE NÃO FOI AQUECIDO PODE SER GUARDADO NA PRIMEIRA PRATELEIRA DA GELADEIRA E DEVE SER UTILIZADO ATÉ 12 HORAS APÓS O DESCONGELAMENTO.

Passo 10:

Opções de oferta do leite materno

- Oferte o leite materno em um copinho, xícara ou colher dosadora, evite mamadeiras ou bicos;
- Recomenda-se testar o método de escolha durante alguns dias antes do final da sua licença, assim você obterá habilidades na opção escolhida.
- Você retornará ao trabalho e se sentirá segura de como seu bebê estará sendo alimentado.



ATENÇÃO

NO ATO DA INGESTÃO DO LEITE MATERNO O BEBÊ DEVE ESTAR APOIADO E O MAIS SENTADO POSSÍVEL, COM A CABEÇA FIRME E O PESCOÇO ALINHADO AO CORPO;

A BORDA DO RECIPIENTE DEVE SER ENCOSTADA NO LÁBIO INFERIOR DA CRIANÇA, DEIXANDO O LEITE TOCAR O LÁBIO;

O BEBÊ COLOCARÁ A LÍNGUA PARA FORA E FARÁ MOVIMENTOS DE LAMBIDA, ENGOLINDO O LEITE.

NÃO TENHA PRESSA! NÃO DESPEJE O LEITE NA BOCA DO BEBÊ, PARA EVITAR QUE ELE ENGASGUE.

Lembrete

O cuidado com a saúde deve ocorrer não apenas no pré-natal, mas também no pós-parto. Vocês mães são peças fundamentais para garantir a saúde e a qualidade de vida de seus filhos. Portanto, não deixem de realizar consultas e exames de rotina. Conheça a rede de serviços de saúde disponíveis para cuidar de você.

Uma criança
saudável precisa
de uma mãe
saudável.





ESTRATÉGIA BANCO DE LEITE HUMANO

Banco de Leite Humano

Doação de leite a bancos de leite humano

- Toda mulher que amamenta é uma provável doadora de leite materno;
- Não há quantidade exata de vezes que a mulher pode doar e nem quantidade mínima para fazer a doação, qualquer quantidade é importante;
- Leve sua doação ao BLH mais próximo ou solicite a coleta domiciliar

Os **Bancos de Leite** são responsáveis por ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, como também pela execução de atividades de coleta, seleção, classificação, processamento e controle de qualidade e distribuição do leite materno.



Para doar, basta procurar o banco de leite mais próximo ou buscar informações no Disque Saúde, pelo telefone 136.



Você sabia?

Benefícios da doação de leite humano

- Ajuda a aliviar a mama quando o bebê não consegue mamar todo o leite produzido;
- Previne problemas na mama, como por exemplo, mastite e obstrução de ductos;
- Garante a produção adequada de leite, quanto mais leite é retirado, mais leite é produzido;
- Ajuda alimentar bebês que estão internados em unidades neonatais e que, por algum motivo não podem mamar e/ou receber leites da própria mãe.

E PRINCIPALMENTE

salva vidas!

Mariah
e Pedro
Receptores
do leite humano

Para quem doa, é alimento.
Para a família da Mariah e do Pedro,
foi o começo de uma vida nova.

**Doação de
leite materno**

É possível manter seu filho recebendo leite materno mesmo depois de você voltar a trabalhar fora? Temos certeza que sim! Caso fique alguma dúvida, procure um profissional da saúde para esclarecer. A equipe do BLH está disposta a te acolher e orientar.

E se alguma dúvida surgir quando retornarem para casa, entre em contato com a Unidade Básica de Saúde de referência. Mesmo com todas as orientações, algumas dificuldades podem surgir no meio do caminho, mas é importante não desistir e procurar ajuda.



Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica conjunta nº 01/2010. Assunto: sala de apoio à amamentação em empresas. Brasília, Ministério da Saúde, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23).
- BRASIL Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 28 p. : il.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Portaria nº 193, de 23 de fevereiro de 2010. Diário Oficial da União, Brasília. seção 1, nº 36, 24 de fevereiro de 2010.
- CLT. Consolidação das Leis do Trabalho e normas correlatas. – Brasília : Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017. 189 p.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT07.20: Ambiência: Limpeza e Desinfecção de Ambientes. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 24.21: Degelo do Leite Humano Ordenhado Cru. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 31.21: Embalagem para o Leite Humano Ordenhado. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 18.21: Pré-Estocagem do Leite Humano Ordenhado Cru. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 12.21: Higiene e Conduta: Doadoras. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 54.21: Porcionamento do Leite Humano Ordenhado em Ambiente Hospitalar. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 16.21: Ordenha de Leite Humano: Procedimentos Higiênicos Sanitários. Rio de Janeiro, 2021.
- REDE BRASILEIRA DE BANCOS DE LEITE HUMANO. BLH-IFF/NT 17.21: Rotulagem do Leite Humano Ordenhado Cru. Rio de Janeiro, 2021.

Obrigada por se aperfeiçoar,
agora compartilhe com quem
precisa!

CONTATOS



maternidade.mep.cme@id.uff.br
thaisrmuniz9@gmail.com



sites.google.com/view/gp-maternidade-eeaac-uff/home



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063457153197&mibextid=LQQJ4d>

INSTITUIÇÕES APOIADORAS

