

Seu plano de volta em 15 dias

Para voltar ao trabalho e continuar amamentando, com as regras do Ministério da Saúde.

Volta com Leite

Como usar este plano

Conte 15 dias para trás a partir do dia em que você volta ao trabalho. Esse é o seu **dia 15**. O plano vai do dia 15 até a véspera da volta e depois mostra o que fazer quando você já estiver trabalhando.

As regras abaixo são da cartilha do Ministério da Saúde. Ao lado de cada uma está a página onde ela aparece, para você conferir.

Antes do dia 15: prepare os frascos

- Escolha um frasco de vidro incolor, de boca larga e com tampa plástica, como vidro de café solúvel ou de maionese. (p. 15)
- Retire todos os rótulos, inclusive os papéis da tampa. (p. 15)
- Lave bem o frasco com água e sabão. Depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando a partir do início da fervura. (p. 15)
- Escorra o vidro e a tampa sobre um pano limpo até secarem. Depois de secos, feche bem o frasco. (p. 15)
- Identifique o frasco com o seu nome, a data e a hora da coleta. (p. 15)

Do dia 15 até a véspera da volta: monte o estoque

- Nos últimos 15 dias antes do retorno ao trabalho, retire o seu leite e estoque no freezer ou no congelador, de preferência em pequenas quantidades. (p. 14)

- Para manter a amamentação, esvazie as mamas retirando o leite em intervalos regulares. Quanto mais você retira, mais leite é produzido. (p. 13)
- Quando estiver com o bebê, ofereça o peito. (p. 13)
- A prolactina, hormônio da produção de leite, é liberada mais à noite. Amamentar nesse período ajuda a manter a produção. (p. 14)

Checklist dos 15 dias

Marque cada dia em que você retirou leite, identificou o frasco e guardou no freezer ou congelador (p. 14 e 15).

Dia	Retirei leite	Frasco com nome, data e hora	Guardei no freezer
15	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
1	☐	☐	☐

Nos dias antes da volta: treine o copinho

- Alimentar o bebê com xícara, copinho ou colher é fácil, mas a pessoa que vai cuidar do bebê precisa aprender. (p. 14)
- Recomenda-se que ela pratique dar o seu leite ao bebê com um desses utensílios durante alguns dias antes da volta ao trabalho. (p. 14)

Como retirar o leite

- Retire anéis, pulseiras e relógio. (p. 15)
- Coloque uma touca no cabelo e amarre um lenço ou tecido limpo na boca. Se quiser, vista um avental. (p. 15)
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão. (p. 15)
- Lave as mamas apenas com água limpa. (p. 16)
- Seque as mãos e as mamas com papel-toalha ou com um pano limpo. (p. 16)
- Retire o leite com as mãos ou com bomba manual ou elétrica. (p. 16)
- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirando com calma e pensando no bebê. (p. 16)
- Massageie com a ponta dos dedos, em movimentos circulares, toda a aréola e depois toda a mama. (p. 16)
- Coloque o polegar acima do fim da aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela. Firme os dedos e empurre para trás, em direção ao tronco. (p. 16)
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite. Não deslize os dedos sobre a pele: aperte e solte muitas vezes. (p. 18)
- Despreze os primeiros jatos ou gotas. (p. 18)
- Abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, com a parte de dentro virada para cima. (p. 18)
- Ao terminar, feche bem o frasco e guarde no congelador ou freezer, com nome, data e horário do início da coleta. (p. 18)

Como guardar o leite

- Guarde o leite no freezer ou no congelador, com o frasco tampado e identificado. (p. 20)
- Se o frasco não encher, você pode completar em outra coleta. Deixe sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. (p. 20)
- Na geladeira, o leite vale por 12 horas. (p. 21)
- Para congelar, congele logo depois de retirar. No freezer ou congelador, o leite vale por 15 dias. (p. 21)

Depois da volta: no trabalho e em casa

- No fim do dia de trabalho, leve o leite numa bolsa ou caixa térmica (ou caixa de isopor). (p. 22)
- Para o transporte ser mais seguro, o leite deve estar congelado. (p. 22)

- Ao chegar em casa, coloque logo o frasco no freezer ou congelador. (p. 23)
- Para oferecer o leite, quem cuida do bebê tira o frasco do congelador e descongela em banho-maria: água quente com o fogo desligado. Agite o vidro devagar até não restar gelo. (p. 23)
- Não ferva o leite e não aqueça no micro-ondas. Esse aquecimento pode destruir os fatores de proteção do leite. (p. 23)
- Do leite descongelado, tire apenas a quantidade que o bebê vai tomar. (p. 24)
- O restante do leite descongelado vai para a geladeira e deve ser usado em até 12 horas depois de descongelado. (p. 24)
- Ofereça o leite em copinho, xícara ou colher. (p. 24)
- Se o bebê não tomar todo o leite, despreze a sobra. (p. 24)

Seus direitos no trabalho

- Para amamentar, você tem direito a dois descansos especiais de meia hora cada, durante a jornada, até o bebê completar 6 meses, além dos intervalos normais. (p. 5 e 7)
- Você pode tentar um acordo com a chefia para juntar os dois intervalos e entrar ou sair uma hora mais cedo ou mais tarde. (p. 7)
- Quando a saúde do bebê exigir, o período de 6 meses com pausas pode ser ampliado, a critério do médico. (p. 7)
- A base legal das pausas é a CLT, artigo 396. (p. 27)
- Empresas com pelo menos 30 mulheres com mais de 16 anos devem ter local para as empregadas deixarem os filhos durante a amamentação. A empresa pode trocar isso por reembolso-creche ou creches conveniadas. (p. 5)
- Sala de apoio à amamentação é um local simples, dentro da empresa, onde a mulher pode retirar e guardar o leite durante a jornada. (p. 9)
- A licença-maternidade CLT é de 120 dias. Empresas do Programa Empresa Cidadã (Lei 11.770/2008) podem ampliar para 6 meses. Pergunte no RH se a sua empresa aderiu. (p. 7 e 8)
- Se tiver direito a férias, você pode usá-las para aumentar o período de amamentação exclusiva. (p. 14)

Para conversar com a chefia

- Converse com a chefia sobre mais flexibilidade de horário: chegar mais tarde, sair mais cedo, reduzir a carga ou trocar de horário com uma colega. (p. 7)

- Explique à chefia e aos colegas a importância de amamentar: o leite materno protege o bebê, que fica menos doente, e assim você falta menos ao trabalho. (p. 7)
- Se sua empresa ainda não tem sala de apoio à amamentação, converse com a chefia e as colegas sobre a ideia. (p. 26)

Importante

Esta cartilha é a 2ª edição, de 2015. As leis podem ter mudado depois dela: confirme seus direitos com o RH ou com o sindicato.

Este plano organiza as orientações da cartilha. Ele não substitui orientação de profissional de saúde. Em caso de dúvida sobre você ou o bebê, fale com um profissional de saúde.

Fonte de todas as regras: Ministério da Saúde. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 28 p.

Disponível em

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mulher_trabalhadora_amamenta.pdf.

Os números entre parênteses são as páginas impressas da cartilha.