

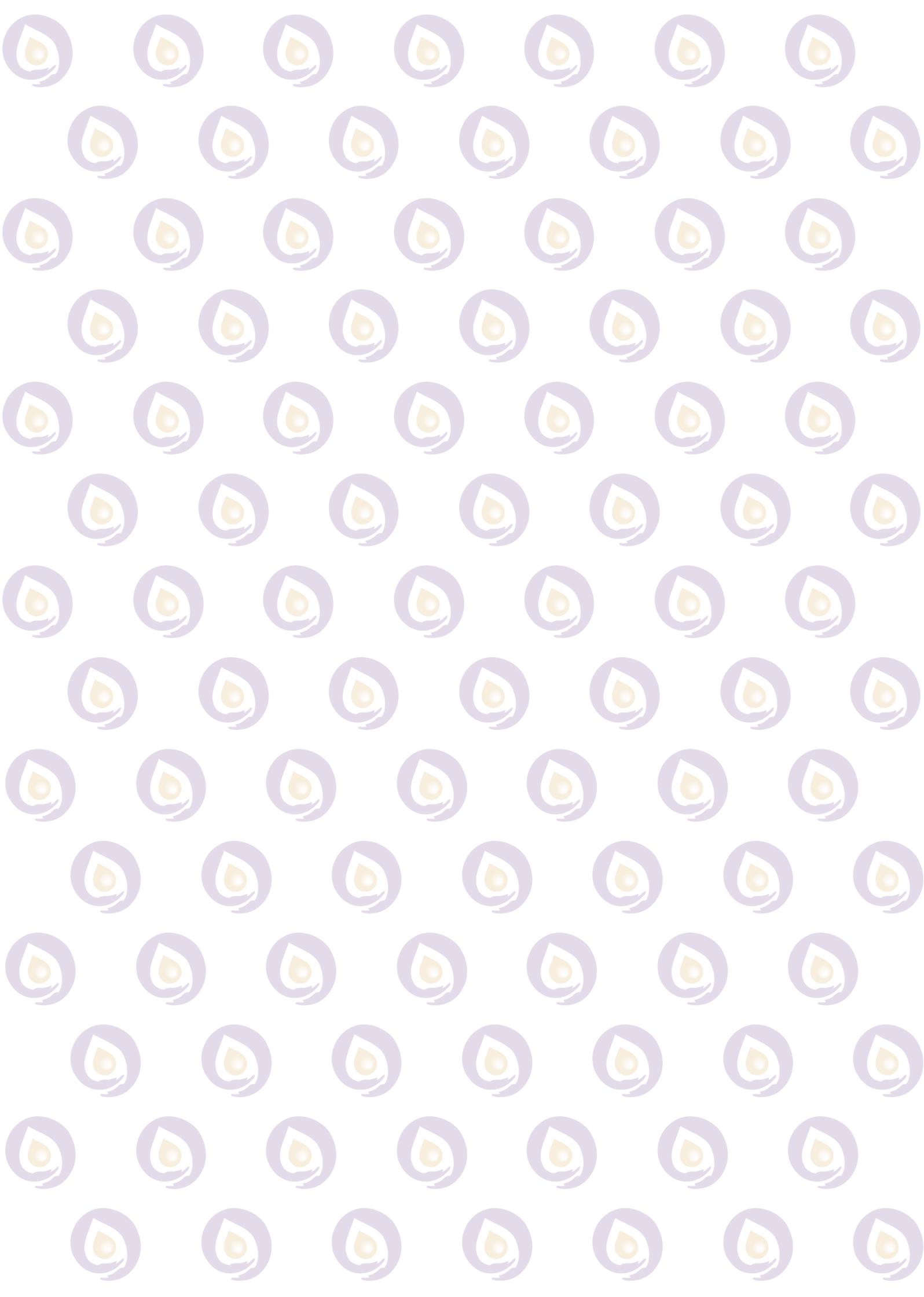


PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



COMO MANTER A AMAMENTAÇÃO NA VOLTA ÀS ATIVIDADES







PROEXC
PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



COMO MANTER A AMAMENTAÇÃO NA VOLTA ÀS ATIVIDADES

Universidade Federal de Pernambuco
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
Projeto Amamentar (ProAma)

Extensionista (elaboração da cartilha):
Nataene da Silva Ferreira

Coordenação do ProAma:
Prof^a Dr^a Kássia de Oliveira Gomes da Silva

Ilustrações:
Canva

Financiamento (Bolsa BIA):
Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia
do Estado de Pernambuco (FACEPE)

Recife, 2023

Catálogo na Fonte
Bibliotecário: Marcos Antonio Soares da Silva
CRB4/1381

PROAMA. PROJETO AMAMENTAR. Como manter a amamentação na volta às atividades./ Universidade Federal de Pernambuco. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura ; (elaboração da cartilha): Nataene da Silva Ferreira ; (coordenação do ProAma): Kássia de Oliveira Gomes da Silva. Recife: O autor, 2024.

35 p.

Inclui ilustrações.

Financiamento: FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia).

1 1. Leite materno. 2. Amamentação. 3. Lactantes. I. Ferreira, Nataene da Silva. II. Silva, Kássia de Oliveira Gomes da. III. Fundação de Amparo a Ciência e Tecnologia (FACEPE). IV. Título.

649.3

CDD (22.ed.)

UFPE/CB – 2024-0137

Introdução ✨

Com o avanço e a ampliação do mercado de trabalho para as mulheres e a necessidade das mesmas também buscarem o sustento de suas casas, tornou-se necessária a divulgação de práticas para manter a amamentação, ainda que a lactante trabalhe fora de casa.

Apesar do acesso facilitado às informações proporcionado pelo uso da internet pela população, no Brasil ainda há uma grande taxa de desmame. A cada 10 mães, só 4 a 5 conseguem amamentar o filho exclusivamente no peito por até seis meses e de 3 a 4 seguem até o segundo ano. Mas é possível manter a oferta do leite materno mesmo com o retorno às atividades!

A partir disso, o objetivo desta cartilha é auxiliar as mulheres a permanecerem amamentando seus filhos, mesmo trabalhando fora de casa, indicando os passos fundamentais para que tal desfecho ocorra.

Vamos conosco promover e incentivar a amamentação?



SUMÁRIO

CONTEÚDO	PÁGINA
01 INFORMAÇÕES IMPORTANTES ANTES DE INICIAR	05
02 ITENS NECESSÁRIOS PARA RETIRAR O LEITE	10
03 HIGIENE PESSOAL, DO AMBIENTE E DO MATERIAL	12
04 COMO FAZER A ORDENHA	17
05 COMO ARMAZENAR	22
06 COMO CONSERVAR	24
07 COMO TRANSPORTAR	26
08 COMO UTILIZAR	28
09 COMO OFERTAR	30
10 REFERÊNCIAS	33

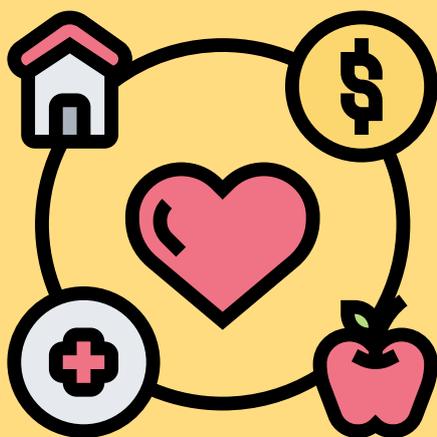
1

PASSO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES
ANTES DE INICIAR

A empresa/Instituição e a manutenção da oferta de leite materno

Se você adquiriu este documento para entender melhor sobre a manutenção da oferta de leite materno para o seu bebê quando retornar ao trabalho/aos estudos, é muito provável que você já saiba o quão benéfico o seu leite é para o seu bebê, não é mesmo?



Mas, infelizmente, talvez isso não esteja tão claro para seus superiores, para seus colegas de trabalho/estudo, ou até mesmo para os seus familiares. Caso queira e considere importante, explique a eles a importância de amamentar. Fale sobre os benefícios do leite materno para o seu bebê, inclusive do fator protetor contra

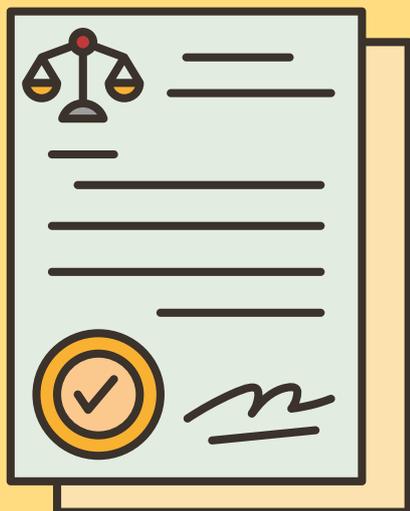
muitas doenças e no desenvolvimento do sistema imunológico, diminuindo as chances de alergias!

Embora ainda seja necessária a melhora na legislação, algumas leis brasileiras ajudam na proteção da amamentação:

O artigo 392 da Consolidação das Leis do Trabalho, a CLT, garante à gestante o direito à licença maternidade de 120 dias. Já para os pais, o artigo 473 da CLT estabelece a licença-paternidade de 5 dias. Durante este período de afastamento, nem a mãe e nem o pai podem ser demitidos sem justa causa e sofrer qualquer prejuízo em seus salários.



A empresa/Instituição e a manutenção da oferta de leite materno



Importante saber: Se o empregador participar do Programa Empresa Cidadã, a licença maternidade poderá ser ampliada por mais 60 dias e a paternidade por mais 15, desde que a mãe e o pai solicitem a prorrogação até 30 dias antes da DPP (Lei n.º 11.770/2008).

Caso a empresa que você trabalha não seja participante, que tal sugerir ao seu chefe, falando dos benefícios que trará a adesão?

O Programa Empresa Cidadã confere benefícios fiscais às empresas que oferecerem licença maternidade/paternidade estendida, além de creche/auxílio creche e sala de apoio para as funcionárias que amamentam. Sendo participante do Programa, além de receber benefícios fiscais, a empresa poderá ser vista como uma Organização acolhedora, tendo funcionárias e funcionários mais felizes e motivados, o que favorece a produtividade e os resultados obtidos.

O artigo 396 da CLT garante a todas as mães, biológicas ou adotantes, após o retorno ao trabalho, e até a criança completar 6 meses de vida, 2 pausas de 30 minutos cada uma para amamentação. Os períodos devem ser definidos de comum acordo entre a funcionária e seu empregador e caso bebê tenha alguma necessidade médica, as pausas poderão ser concedidas após os 6 meses mediante atestado médico.

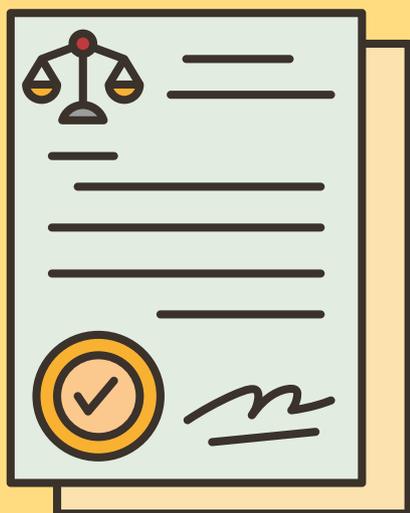
A empresa/Instituição e a manutenção da oferta de leite materno

A empresa que não conceder as pausas fica obrigada a pagar para trabalhadora lactante hora extra e, a depender do caso, indenização por dano moral.

O artigo 389 da CLT, define que estabelecimentos em que trabalharemos pelo menos trinta mulheres com mais de dezesseis anos de idade terão local apropriado onde seja permitido às empregadas guardar os seus filhos, sob vigilância e assistência, no período da amamentação. Tal exigência poderá ser suprida por meio de creches distritais mantidas diretamente, mediante convênios, e outras opções previstas na lei, ou então, por meio da concessão de auxílio-creche.

O artigo 400 da CLT prevê que os locais destinados à guarda dos filhos das funcionárias, durante o período da amamentação, deverão possuir, no mínimo, um berçário, uma sala de amamentação, uma cozinha e uma instalação sanitária.

No Brasil, infelizmente, não temos lei federal vigente regulamentando a amamentação das estudantes lactantes, apenas projetos de lei.

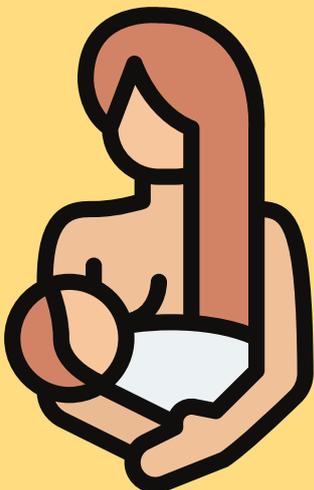


Porém, a Portaria n.º 604/2017 do MEC, garante o direito de lactantes e lactentes à amamentação nas áreas de livre acesso ao público ou de uso coletivo nas instituições do sistema federal de ensino. De todo modo, vale a pena conferir na sua instituição de ensino qual é a política que eles adotam, lembrando que a amamentação é um direito!

Dicas para auxiliar na manutenção do aleitamento com o retorno às atividades:



- Pratique a ordenha do leite (principalmente a manual) e já congele-o para usar no treinamento antes do retorno. Lembre-se que no início pode sair pouco leite mesmo!
- Treine a rede de apoio para ofertar este leite sem ser na mamadeira, e treine o bebê para recebe-lo! Isso reduz as chances do bebê não aceitar o leite na sua ausência. Também ajuda a identificar o volume consumido pelo bebê e evitar desperdícios do leite ordenhado.
- Verifique no trabalho/na Instituição quais as formas disponíveis para retirada e armazenamento do leite (local, privacidade, equipamentos para armazenamento, horários, etc).
- Verifique se é possível estender sua licença juntando com as férias ou com o trabalho remoto ou híbrido. Comece o estoque de leite 15 dias antes do retorno.



Organizar uma rotina de extração, esvaziar bem as mamas nas ordenhas e manter a amamentação quando estiver em casa (inclusive à noite!) vai ser fundamental para que a produção esteja sempre boa.

2

PASSO

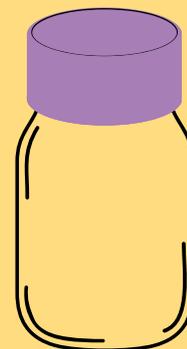
ITENS NECESSÁRIOS PARA
RETIRAR O LEITE



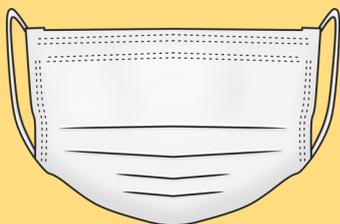
Touca para prender os cabelos



Cadeira ou outro local confortável para sentar



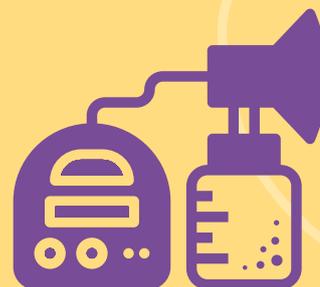
Frasco de vidro incolor de boca larga e tampa plástica rosqueável



Máscara descartável



Usar as mãos para a coleta manual se não tiver a bombinha



Se tiver a bombinha, pode usá-la!



Água, sabão e uma esponja



Caneta, papel e fita adesiva para anotar a data e hora da coleta



Pano de prato limpo ou papel toalha

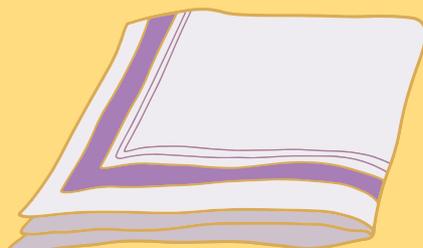
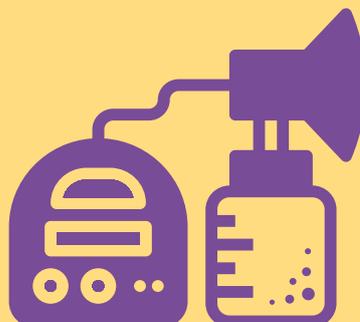
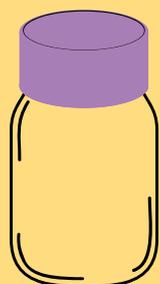
3 PASSO

HIGIENE DO MATERIAL, DO
AMBIENTE E PESSOAL

HIGIENE DO MATERIAL

O material de ordenha e de estoque do leite já deve estar higienizado previamente. Portanto, tenha em mãos o pote de vidro com tampa rosqueável e a bombinha, caso não faça a ordenha manual.

Para higienizá-los, tenha em mãos o material a ser utilizado, sabão, papel ou pano limpo, e uma escova ou esponja específica para esta finalidade.



O frasco de vidro indicado (incolor, de boca larga e com tampa plástica rosqueável) pode ser aquele de café solúvel ou de maionese, por exemplo.

Potes de plástico precisam ser livres de BPA (Bisfenol A) e próprios para estoque de leite materno!



HIGIENE DO MATERIAL

IMPORTANTE:

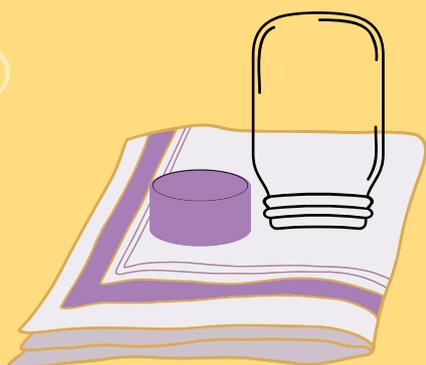
Retire todos os rótulos, inclusive os papéis da tampa.



Inicialmente, lave o pote e a bombinha com água e sabão. A desinfecção da bombinha em água fervente precisa seguir as instruções do fabricante, devendo ser desmontadas todas as partes possíveis.



Após a lavagem, coloque a tampa e o frasco em uma panela com água e ferva por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.



Escorra o vidro e a tampa e as peças da bombinha sobre um pano limpo até eles secarem. Depois de secos, feche bem o frasco e guarde em pote fechado.

**DATA DA
DESINFECÇÃO**

Para não esquecer, identifique no pote a data da desinfecção! Caso não use em até 7 dias, precisa passar por fervura novamente.

HIGIENE DO AMBIENTE

O ambiente no qual você vai retirar o leite precisa estar limpo e organizado!



A extração pode ser feita tanto na sua casa quanto no ambiente de trabalho, desde que o local tenha as condições de higiene necessárias.



DICA:

Procure uma sala reservada, longe de poeiras e de animais. Também leve consigo objetos do bebê ou outras coisas que te fazem se sentir bem, para ter melhor liberação de hormônio que ajuda na extração do leite!

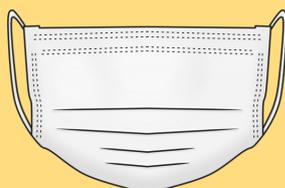


IMPORTANTE:

O banheiro NÃO é um local indicado para a extração do leite.

HIGIENE PESSOAL

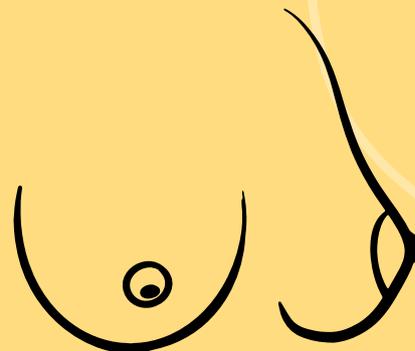
Tenha em mãos a touca, a máscara, a água, o sabão e o pano/papel!



Caso não seja possível tomar banho antes de extrair o leite:



Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão. Lembre-se de retirar anéis, pulseiras e relógios



Lave as mamas apenas com água

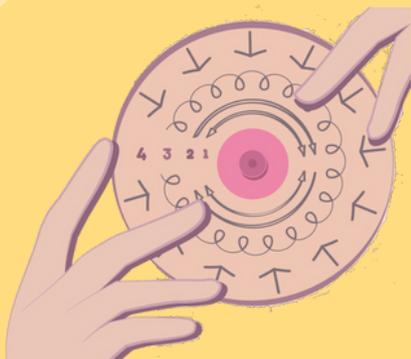
Seque com papel ou pano limpo, observando se não ficou nenhum fiapo.

4 PASSO

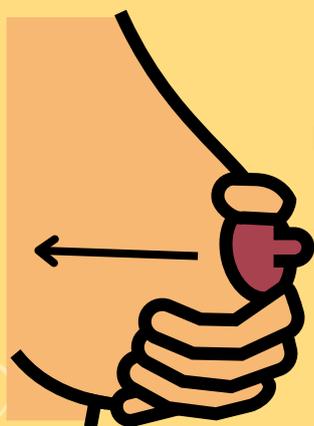
COMO FAZER A ORDENHA
MANUAL OU COM A
BOMBINHA

ORDENHA MANUAL

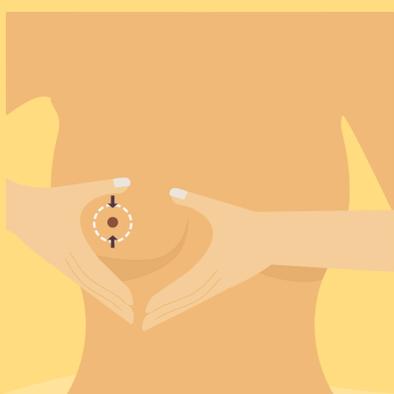
Já com os itens todos separados, tente ficar relaxada, em um local que você fique sentada de forma confortável, respire com calma e pense no seu bebê.



Antes de iniciar, faça massagens com a ponta dos dedos, com movimentos circulares, desde a base da mama (perto do tórax), até a região da aréola (parte escura da mama),



Em seguida, posicione o dedo polegar acima da base da aréola e o demais dedos abaixo, em formato de "C", na mesma linha do mamilo. segure a região areolar com movimento firme e empurre para trás, em direção ao tórax, contra as costelas.



Em seguida, aproxime o polegar dos demais, como indicado nas setas da figura ao lado. Não deslize os dedos sobre a pele, você precisa apertar e soltar. Todos esses movimentos devem ser delicados e firmes ao mesmo tempo.

ORDENHA MANUAL



Descarte os primeiros jatos ou gotas em um recipiente sem ser o pote de vidro que você vai utilizar para armazenar seu leite.



Abra o pote de vidro, coloque a tampa rosqueável em cima de um local limpo (uma mesa, por exemplo), com a parte interna da tampa voltada para cima.



Repita a mesma posição dos dedos, circulando toda a aréola, para esvaziar todas as partes da mama.



ORDENHA MANUAL



Não encha o frasco completamente, é importante deixar um espaço de aproximadamente de dois dedos da tampa, pois com o congelamento o volume do líquido aumenta. Caso encha completamente, o líquido pode ficar em contato com a tampa e o frasco pode estourar.



DATA: __/__/__

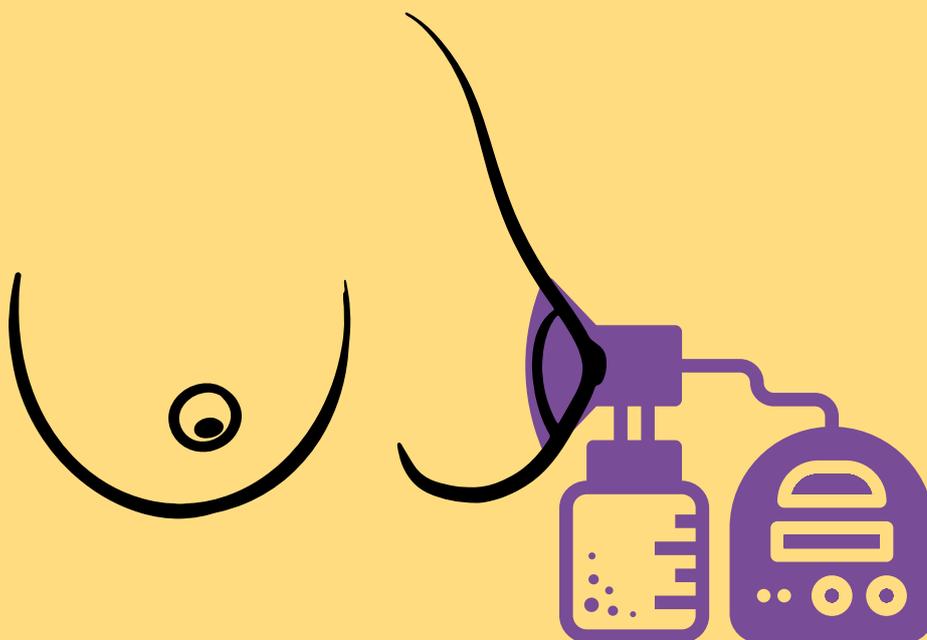
HORA: __:__

NOME: _____

Após o término da coleta, feche bem o pote que contem o leite e preencha o papel que você irá etiquetar no frasco. Ele deve conter a data e a hora da coleta. Também pode inserir o seu nome, caso você deseje doar ou compartilhe o mesmo freezer com estoque de outras mães.

Após etiquetar, coloque imediatamente no freezer ou na geladeira.

ORDENHA COM A BOMBINHA MANUAL/ELÉTRICA



Na ordenha com a bombinha você não vai precisar seguir todos os passos da ordenha manual, mas é importante que seja feita a massagem da mama antes de iniciar.

Ligue a bombinha com cuidado porque o carregador dela é geralmente mais frágil do que o restante das outras peças.

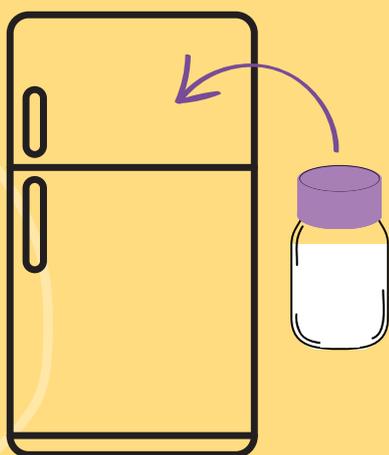
Observe as instruções de uso do fabricante!

Insira a aréola no funil (tenha o cuidado de usar funis que comportem bem seu mamilo, para evitar dores e fissuras)

Comece a fazer a ordenha, de preferência com menor velocidade e pressão inicialmente, e vá aumentando aos poucos (caso esse padrão não seja automático do equipamento). Em seguida, siga o passo a passo do enchimento do pote da página anterior e adicione as informações necessárias para etiquetá-lo.

5 PASSO

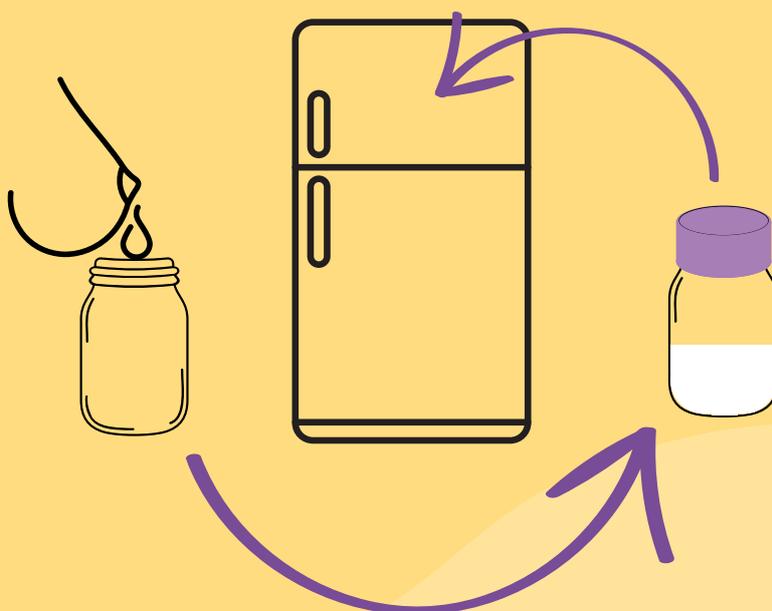
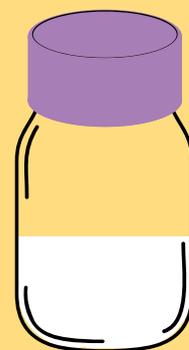
COMO ARMAZENAR



Guarde o leite da coleta na geladeira ou freezer/congelador (NUNCA na porta destes!), com o frasco bem fechado e com as informações necessárias. Caso não encha o pote com apenas uma ordenha, você armazenar este primeiro leite e, ao realizar nova ordenha, poderá completar o frasco com o leite mais recente.



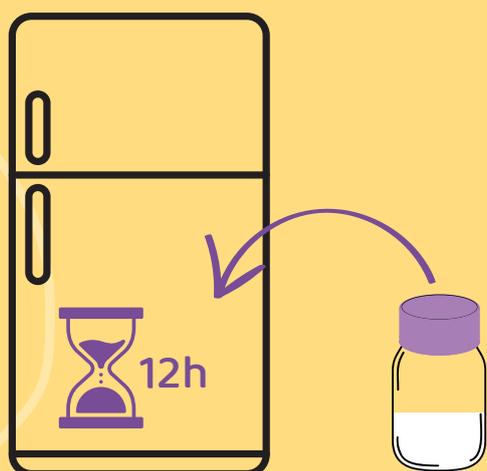
Mas atenção: as demais ordenhas devem ser feitas em frasco separado, esterilizado, e somente ao final se retira o pote que será completado da geladeira/do freezer, completa o volume deste, fecha e coloca imediatamente de volta na geladeira/no freezer! NUNCA faça nova ordenha direto no pote que já estava armazenado!



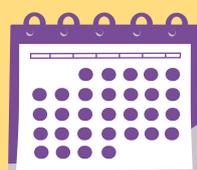
Outro ponto para ter atenção: a data de validade de todo o conteúdo do pote é sempre o da primeira coleta!

6 PASSO

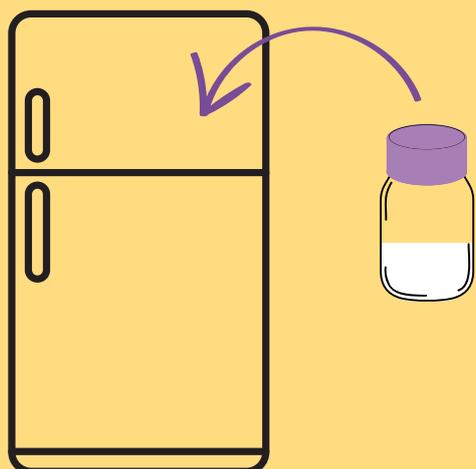
COMO CONSERVAR



Após realizar a ordenha, você pode guardar o leite na geladeira sem congelar por até 12h. Caso passe desse período, você precisa descartá-lo.



15 dias



Se você quiser congelar o leite, isso aumenta o prazo de validade para até 15 dias! Pode ser congelado no freezer ou no congelador, basta que tenham a porta separada da porta da geladeira. Armazene no freezer/congelador assim que terminar a ordenha! Após os 15 dias congelado, se não for utilizado é necessário o descarte.



IMPORTANTE:

Depois de descongelado, **NUNCA** recongele o leite! Armazene na geladeira e a partir desse momento a validade será de 12 horas.

DICA:

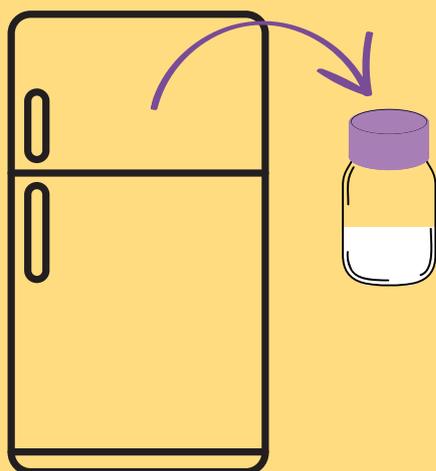
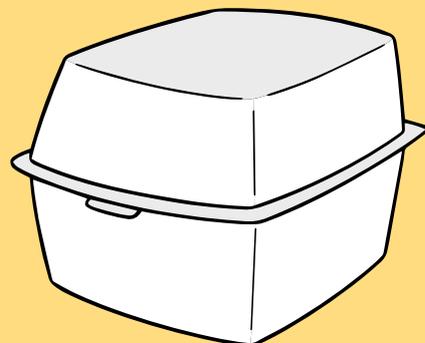
Para não correr o risco de descartar mais leite do que gostaria, armazene em cada pote apenas a quantidade que provavelmente bebê consumirá, de forma que seja descongelado apenas o necessário para o uso dentro da validade.

7

PASSO

COMO TRANSPORTAR

Para transportar o leite, você pode utilizar uma bolsa térmica ou um isopor. Se você utilizar o isopor é importante colocá-lo dentro de uma bolsa e que ele esteja bem fechado.



IMPORTANTE:

Que leite a ser transportado esteja congelado. Isso aumenta a durabilidade e evita que ele estrague durante o percurso que você precisa realizar!



Para evitar choque térmico do leite congelado com a temperatura interna do recipiente do transporte, é importante ter também alguns gelos reutilizáveis congelados (também conhecidos como baterias, são retangulares e rígidos), para colocar em volta do pote de leite. Assim a temperatura se mantém mais estável e o transporte é feito com muito mais segurança.

8 PASSO

COMO UTILIZAR

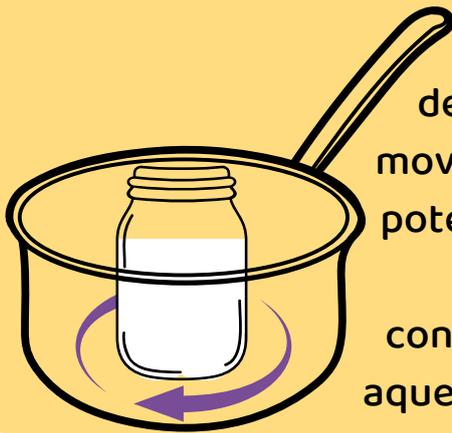
Quem for ofertar o leite para o bebê precisa seguir estas instruções:



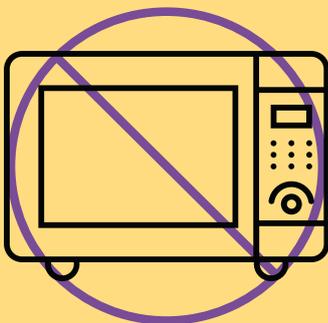
Encha a panela com a quantidade de água suficiente para cobrir o volume de leite do pote. Aqueça a água separadamente na panela para preparar o banho maria



É importante que o leite não seja aquecido diretamente na panela com o fogo ligado, para manter propriedades significativas do leite e benéficas para o bebê!



Retire a panela do fogo e coloque o pote dentro dela, junto com a água quente. Faça movimentos circulares, para misturar o leite do pote e aquecê-lo por igual (e com cuidado para não entrar água nele). Se o leite esteja congelado, pode demorar um pouco mais para aquecer totalmente. Caso a água esfrie antes de aquecer o leite, repita a fervura.



IMPORTANTE

Nunca aqueça/descongele o leite no microondas, porque o aquecimento não é uniforme e pode atingir temperaturas mais altas.

Caso tenha descongelado uma quantidade maior do que o bebê vai consumir, o leite restante deve ser armazenado por até 12h na parte de baixo da geladeira. NÃO congele novamente!

9

PASSO

COMO OFERTAR

É importante que a pessoa que ficará com o bebê ofereça o leite ordenhado em copo aberto ou na colher. Sabe aqueles copos de dose/cachaça? Pronto! Esse mesmo!



Caso o bebê não tome todo o leite oferecido, a sobra deve ser descartada. Por isso, deve-se ter o cuidado de oferecer a quantidade que provavelmente seja suficiente, sem muitas sobras, para não perder o leite.



IMPORTANTE

Evite mamadeiras na hora de ofertar o leite porque isso gera alteração na forma de sucção e o bebê pode ter dificuldades na amamentação, recusando o peito!





Uma terceira opção de oferta do leite pode ser em copos de treinamento sem válvula, pois oferecem menos risco à amamentação do que as mamadeiras.



IMPORTANTE

Na impossibilidade da oferta do leite materno ordenhado e necessidade da oferta de fórmulas industrializadas, o uso destes utensílios é necessário para a manutenção da amamentação!



Por fim e tão importante quanto, manter a amamentação quando estiverem juntos é fundamental!



Não se preocupe em limitar este colinho ou a oferta do peito quando estiver com seu bebê. Esta é uma necessidade biológica dele, para se sentir seguro, amado e criar vínculos com outras pessoas com mais facilidade.



Voltar às atividades não precisa ser sinônimo de desmame!

10

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta. 2. ed. Brasília, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia para implantação de salas de apoio à amamentação para a mulher trabalhadora. Brasília, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília, 2015.



MENSAGEM FINAL

Esses são os passos fundamentais para que você mantenha a amamentação mesmo com a volta aos estudos ou ao trabalho.

Ficou com alguma dúvida?

Entre em contato pelo e-mail projeto.amamentar@ufpe.br e teremos o maior prazer em ajudar com mais informações que precise!

Quer saber mais sobre o projeto?

Acesse nosso site em projetoamamentar.wixsite.com/proama e siga-nos no Instagram [@projetoamamentar.ufpe](https://www.instagram.com/projetoamamentar.ufpe)



