

Semana Mundial da Amamentação

Amamentação na volta ao trabalho: saiba como se preparar

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses é uma das principais maneiras de garantir o desenvolvimento adequado da criança. Por isso, ao fim da licença-maternidade, prepare-se para manter essa prática.

VOCÊ SABIA?

A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA CONFERE ÀS MULHERES O DIREITO DE 2 DESCANSOS, DE MEIA HORA CADA, PARA AMAMENTAR O BEBÊ NO TRABALHO ATÉ QUE ELE COMPLETE 6 MESES.

Veja como se organizar para o período:

Antes de voltar a trabalhar



- Confira com antecedência as opções de armazenamento do leite, local e horários do aleitamento no seu trabalho

- 15 dias antes de retornar da licença comece a retirar e congelar o leite

Na volta ao trabalho

- Durante os intervalos, se o bebê não puder ir até você, faça a ordenha do leite e o armazene em frascos de vidro na geladeira
- O leite cru deve ser oferecido à criança em até 12 horas; ou armazenado no freezer por até 15 dias
- Para descongelá-lo, desça-o para a geladeira um dia antes e o aqueça em banho-maria
- Se for transportar, use sacolas ou caixas térmicas
- Não use mamadeiras. Ofereça o leite em copinhos, xícaras ou colheres



O leite está
sobrando?

Doe-o!



- Os bancos de leite humano no Brasil não conseguem suprir a demanda de leite materno para bebês recém-nascidos
- Se o seu leite estiver sobrando, doe para o banco de leite mais próximo! Com uma única doação você pode alimentar até 10 crianças
- Também vale lembrar que você pode procurar os bancos de leite para informações e ajuda com relação ao aleitamento materno

Passo a passo para retirar o leite

- 1 Higienize mãos, antebraços e mamas com água e sabão
- 2 Com o polegar e os outros dedos, empurre para dentro a linha acima da aréola
- 3 Depois aperte e solte levemente. Faça isso várias vezes até sair o leite
- 4 Despreze os primeiros jatos
- 5 Você também pode usar uma bombinha para ajudar na retirada do leite

**Amamentar hoje é
pensar no futuro!**