

## DICAS PARA AMAMENTAÇÃO:

A amamentação não deve machucar o peito. Se está machucando, é importante procurar ajuda em uma Unidade Básica de Saúde ou Banco de Leite Humano.

Não existe leite fraco. O leite da mãe tem os nutrientes necessários para o seu bebê.

Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.

Não use medicamentos sem a prescrição de um médico. Alguns medicamentos podem interferir na amamentação.

Não é recomendado dietas para emagrecimento. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.

Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.

A mulher que usa drogas, como maconha, crack e cocaína, não deve amamentar.



DISQUE SAÚDE  
**136**  
Divisão Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



## QUEM APOIA A AMAMENTAÇÃO, MERECE RECONHECIMENTO.



Instituto de Alimentação Saudável  
Promoção de Saúde - SUS



SOCIEDADE BRASILEIRA  
DE PEDIATRIA

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

#amamentação

Para saber mais, acesse:

[www.saude.gov.br/aleitamentomaterno](http://www.saude.gov.br/aleitamentomaterno)

# AMAMENTAÇÃO E TRABALHO. PARA DAR CERTO, O COMPROMISSO É DE TODOS.

FERNANDA VOGEL  
MOLINA GROISMAN  
E SEU ESPOSO,  
SERGINHO GROISMAN,  
PAIS DO THOMAS  
E PATRÍCIOS DA COMPANHIA



MIRNA RIBEIRO,  
MÃE DA MALU, 6 MESES  
TRABALHADORA QUE AMAMENTA

## É IMPORTANTE AMAMENTAR ATÉ OS DOIS ANOS OU MAIS. E NOS PRIMEIROS SEIS MESES, DAR SOMENTE LEITE MATERNO PARA O BEBÊ.

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento e nem de outros líquidos ou leite artificial, pois o leite materno é completo e tem tudo que o bebê precisa. Mata sede, a fome e possui todos os nutrientes para que ele cresça e se desenvolva mais forte e saudável. Após os 6 meses, o bebê deve começar a receber alimentos saudáveis e continuar sendo amamentado até os 2 anos ou mais, pois assim ele receberá todos os nutrientes e os benefícios que a amamentação oferece.

## VANTAGENS PARA A SAÚDE DA MULHER.

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher. Na mulher, o sangramento após o parto é menor, assim como as chances de desenvolver anemia e uma série de doenças no futuro, como câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto cardíaco. Também a mulher que amamenta perde mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.

### ALGUNS PONTOS SÃO IMPORTANTES PARA QUE A AMAMENTAÇÃO SEJA PRAZEROSA TANTO PARA A MÃE COMO PARA O BEBÊ:

#### Posição para amamentar e pega da mama

O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, completamente apoiado e com os braços livres. A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca. Quando o bebê pega corretamente o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola, que é parte escura em volta do mamilo, na parte de cima da boca do que na de baixo. Ele deve abocanhar, além do mamilo, toda a parte escura da mama. Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

## MAS COMO AMAMENTAR ATÉ OS DOIS ANOS OU MAIS QUANDO A MULHER PRECISA TRABALHAR FORA DE CASA?

### SE VOCÊ TEM UM EMPREGO FORMAL COM CARTEIRA ASSINADA

Além de licença-maternidade de 4 meses, garantidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), você tem direito a dois descansos diários, de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho, até o 6º mês de vida do bebê, além dos intervalos normais para repouso e alimentação. Você pode tentar um acordo com seu chefe para flexibilizar o horário, assim poderia juntar os dois intervalos de meia hora e entrar ou sair uma hora mais cedo ou mais tarde do trabalho.

### LICENÇA-MATERNIDADE DE SEIS MESES

Algumas empresas aderiram ao Programa Empresa Cidadã, da Receita Federal, e passaram a adotar a licença-maternidade de seis meses. As instituições que aderem a essa iniciativa recebem benefícios fiscais. Verifique com seu empregador se é o caso da sua empresa. Caso não seja, converse com ele sobre essa possibilidade. Além de você, muitas outras funcionárias poderão ser beneficiadas.

### SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO

Algumas empresas também já criaram ou estão criando Salas de Apoio à Amamentação, que são espaços em que a mulher, com privacidade e segurança, pode retirar e armazenar o seu leite para ser oferecido posteriormente ao seu filho. Converse com a sua chefe, com suas colegas, discuta essa ideia!

### CRECHES OU BERÇÁRIOS

Os estabelecimentos em que trabalham pelo menos 30 mulheres com mais de 16 anos de idade deverão ter local apropriado onde seja permitido às empregadas deixar, sob vigilância e assistência, os seus filhos durante a amamentação. As empresas e os empregadores também podem adotar o sistema de reembolso-creche, em substituição à exigência de creche no local de trabalho, ou firmar convênio com instituição próxima.

### SE VOCÊ NÃO POSSUI VÍNCULO FORMAL DE TRABALHO

Se for possível e desejado, leve o bebê pequeno com você ao trabalho, ou peça para alguém levá-lo no trabalho para ser amamentado.

Converse com o patrão para ver a possibilidade de você ter maior flexibilidade nos horários de trabalho (chegar mais tarde, sair mais cedo, reduzir a carga horária, trocar de horário com alguma colega).

Fale e explique ao seu patrão e seus colegas a importância de amamentar. Explique, especialmente, que o leite materno protege seu filho, que ficará menos doente, e que, assim, você faltará menos ao trabalho e estará mais contente.

## SAIBA O QUE FAZER PARA MANTER A PRODUÇÃO DE LEITE, MESMO APÓS O RETORNO AO TRABALHO.

Para manter a amamentação é essencial esvaziar as mamas quando você estiver longe do bebê, extraindo o seu leite em intervalos regulares. Quanto mais você retira o leite, mais leite será produzido. Por isso, quando estiver com o bebê é importante oferecer o peito. Assim, você poderá continuar amamentando seu bebê de manhã, antes de sair de casa, e à noite, quando já estiver de volta.

Você pode fazer a retirada do leite em uma sala de apoio à amamentação próxima de onde estiver, em um banco de leite humano, onde poderá deixar o leite extraído para doação. Também pode utilizar uma Unidade Básica de Saúde. Caso não seja possível acessar nenhum desses lugares, encontre um local onde você possa ter privacidade e tranquilidade.

Para ter orientações de como retirar o leite da mama, armazenar e depois oferecer ao bebê, procure um profissional de saúde em uma Unidade Básica de Saúde ou um Banco de Leite Humano.

É POSSÍVEL MANTER SEU FILHO COM LEITE MATERNO  
MESMO DEPOIS DE VOLTAR A TRABALHAR FORA?  
TEMOS CERTEZA QUE SIM!