



Voltar ao trabalho - Lista de verificação para mães que amamentam

Mais de quatro semanas antes de retomar o trabalho

- **Os seus direitos:** Como mãe que amamenta tem direito de amamentar ou utilizar uma bomba extratora de leite materno durante o primeiro ano de vida do seu filho, na empresa ou fora dela.
 - A empresa tem de pôr à sua disposição um espaço tranquilo adequado, com uma cadeira confortável.
 - O tempo necessário não deve ser compensado antes ou depois; não deve também ser deduzido de outros períodos de repouso, tal como dias de férias.
 - O período de amamentação é considerado tempo de trabalho pago (até 4 horas de tempo de trabalho no mínimo 30 minutos, a partir de 4 horas de tempo de trabalho no mínimo 60 minutos, a partir de 7 horas de tempo de trabalho no mínimo 90 minutos).
 - Não estão sujeitas à Lei do Trabalho as administrações públicas - neste caso aplicam-se leis próprias, que, no entanto, contêm geralmente disposições relativas a amamentação iguais ou semelhantes - bem como o setor agrícola. Os empregados em posições de quadro são igualmente excluídos dos regulamentos estipulados na Lei do Trabalho.

(Pode consultar mais pormenores na Lei do Trabalho, Art. 2º, 3º, 34º e 35ºa e nos Decretos relativos à Lei do Trabalho 1 e 3).
- **Apoio especializado:** Pode recorrer a três aconselhamentos sobre amamentação dados por um profissional (parteira, conselheira de amamentação IBCLC), e estes são pagos pelo seguro de saúde básico (nas primeiras oito semanas sem participação sua nos custos, de seguida podem ser cobradas franquia e retenção)..
- **Apoio de mãe para mãe:** Troque impressões com outras mães que trabalham e amamentam, para saber aquilo que a espera. Uma possibilidade são os encontros sobre amamentação da La Leche League Suíça (LLL). Pode obter informações em www.stillberatung.ch.
- **Fale atempadamente com os seus superiores de que tenciona continuar a amamentar o seu filho ou utilizar uma bomba extratora de leite materno na empresa.** O apoio dos seus superiores é muito importante. No nosso site na internet pode encontrar argumentos para a conversa, e que pode também apresentar à empresa.
 - **Caso deseje amamentar o seu filho:** Combine os pormenores com os seus superiores (períodos de amamentação prováveis, em que abandonará o local de trabalho ou que o seu filho será trazido até si, local da amamentação, etc.).
 - **Caso deseje utilizar uma bomba extratora de leite materno:** Diga atempadamente que vai precisar de um espaço pequeno e protegido para a extração do leite materno. Um espaço de amamentação não necessita de uma grande infraestrutura, tem, contudo de poder ser fechado à chave, oferecer proteção contra o ruído e olhares indesejados, e nele deve poder sentir-se bem e relaxar. No nosso site da internet pode encontrar uma lista de verificação relativa a espaços de amamentação. Necessita ainda de um frigorífico para armazenar o leite materno e de poder lavar e secar a bomba extratora de leite materno. Escolha a bomba extratora que melhor se adequa a si. Um profissional pode ajudá-lo neste aspeto, p. ex. a sua conselheira para mães e pais ou uma conselheira de amamentação.



Duas a quatro semanas antes de retomar o trabalho

- **Caso deseje utilizar uma bomba extratora de leite materno:** Comece a utilizar a bomba extratora de leite materno no mínimo três semanas antes de retomar o trabalho. Isto dá-lhe tempo suficiente para se familiarizar com a mesma e para permitir ao seu filho habituar-se a beber o seu leite sem contacto direto consigo. Por vezes são necessários vários sistemas de administração e várias tentativas para que a criança se habitue a beber dessa forma. Envolve outras pessoas - o pai, uma babysitter ou os avós - nesta tarefa. Em caso de dificuldades, pode recorrer à ajuda de profissionais ou aos encontros sobre amamentação da LLL. Num dia de trabalho terá de utilizar a bomba extratora de leite uma a duas vezes, eventualmente três vezes. Isto varia muito de caso para caso.
- **Caso deseje amamentar o seu filho:** Planeie de que forma vai incluir os períodos de amamentação no seu horário de trabalho. Assegure-se de que o seu filho é trazido até si ou que pode abandonar o local de trabalho nas horas em que até agora amamentou.
- **Informe as pessoas que tomam conta da criança:** Se a assistência ao seu filho for dada fora de casa, informe atempadamente a pessoa que toma conta dele que deseja continuar a amamentar o seu filho ou a dar-lhe leite materno. É conveniente que a pessoa que toma conta do seu filho saiba o quanto a amamentação é importante para si.

No dia antes do primeiro dia de trabalho

- Telefone a uma colega de trabalho ou a outra pessoa de confiança na empresa, para que o espaço de amamentação seja reservado de antemão e possam ser esclarecidos outros detalhes.
- Para o armazenamento intermédio de leite materno pode ser útil um recipiente grande e opaco. Pode colocá-lo no frigorífico no local de trabalho e, desta forma, armazenar de forma discreta as suas doses de leite materno. Escreva o seu nome no recipiente.
- Na escolha de vestuário tenha em conta a amamentação ou extração de leite materno.

O primeiro dia de trabalho

- Amamente o seu filho antes de sair de casa, mesmo que esse não seja o horário de amamentação habitual.
- Combine com a pessoa que toma conta do seu filho quando lhe deve ser dada a última refeição. Eventualmente, caso o vá buscar pessoalmente, pode amamentá-lo no local antes de ir para casa.
- Em caso de extração de leite materno por meio de bomba ou amamentação na empresa: Instale-se o mais confortavelmente possível. Uma foto do seu filho e música relaxante podem ajudar a esquecer o stress do trabalho.
- **Em caso de extração de leite materno por meio de bomba:**
 - Leve a sério os conselhos de higiene durante este processo:
 - Conserve o leite extraído por meio de bomba em recipientes adequados e também esterilizados e armazene-os no frigorífico.
 - Depois da extração do leite materno por meio de bomba, passe por água fria todas as peças que tenham entrado em contacto com o leite, de seguida lave-as com detergente e coloque-as num pano limpo e apropriado para o efeito, e deixe-as secar ou seque-as com este. Em casa, lave ou esterilize as peças em questão na máquina de lavar louça (programa de higiene).

Conservação de leite materno extraído por meio de bomba

- **Temperatura ambiente** (16 a 29 °C): possível de 3 a 4 horas, aceitável de 6 a 8 horas em condições de muita higiene
- **Frigorífico** (≤ 4 °C): 72 horas, 5 a 8 dias em condições de muita higiene
- **Congelador** (< -17 °C): 6 meses

Berna, novembro de 2014 / copyright Stiftung Stillen Schweiz

