

# Campanha Agosto Dourado aborda desafio da amamentação após retorno das mães ao trabalho

Qua 16 agosto

“Muita gente ainda acha besteira amamentar, e que se a mãe der mamadeira, será mais feliz e menos cansada”. O desabafo de Mariana Ghedin Servidei Santana, mãe de duas crianças e lactante, se enquadra no tema da campanha Agosto Dourado, da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), que incentiva o aleitamento materno: “Apoie a amamentação - faça a diferença para mães e pais que trabalham”.

O Agosto Dourado, mês dedicado ao incentivo ao aleitamento materno, foi instituído em 2017 por lei e a cada ano traz novo tema e campanha. Em 2023, as ações destacam direitos das mães e pais trabalhadores, como licença de até seis meses, intervalo para amamentar durante o horário de trabalho, e estabilidade empregatícia.

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS) é de que os bebês sejam amamentados exclusivamente com leite materno até os seis meses de idade.

Mariana Ghedin é formada em psicologia, mas deixou de atuar na profissão no auge da pandemia de covid-19, em 2020. Na época, ela estava gestando seu segundo filho, enquanto a filha, com cerca de 1 ano, ainda amamentava. “Muitas mães largam o emprego, assim como eu fiz. A grande dificuldade é: pessoas que apoiem de verdade”, conta.

Coordenadora do Núcleo de Atenção à Saúde da Superintendência Regional de Saúde (SRS) de Juiz de Fora, Thaís Soranço ressalta o papel da Atenção Primária à Saúde (APS), de fornecer suporte à mãe e ao bebê nos serviços oferecidos. “Todas as oportunidades devem ser aproveitadas para o estímulo ao aleitamento materno, esclarecimentos dos mitos e dúvidas, apoio durante consultas de pré-natal e puericultura, nas ações de sala de espera e no acompanhamento das visitas domiciliares às gestantes, puérperas, mães, recém-nascidos e crianças”, disse.

## Quando a licença-maternidade chega ao fim

Enfermeira, consultora em amamentação e mãe, Poliana Botelho explica que é possível continuar o aleitamento após o retorno ao trabalho, mas é necessária uma adequação para o conforto da lactante e do bebê.

“No último mês de licença, a mãe precisa pensar onde e com quem o bebê vai ficar. O passo seguinte é planejar a ordenha e o armazenamento do leite. É preciso realizar a adaptação do bebê, a cada dia, deixando por um tempo com o cuidador. É fundamental também que o cuidador saiba como oferecer o leite para desacostumar com a amamentação através do peito”, detalha.

Para Poliana Botelho, “o ideal é utilizar recipientes adequados, como colher dosadora ou um copo aberto. O uso de mamadeiras é o que causa confusão do bico do objeto com o do peito da mãe”, enfatiza.

Além do planejamento para a volta ao trabalho, a mãe precisa de apoio. Aline Bandeira, formada em Publicidade e com atuação há 10 anos em consultoria de amamentação, explica que a mulher muitas vezes é cobrada no trabalho como se não fosse mãe e, enquanto mãe, é cobrada como se não precisasse trabalhar. “A rede de apoio para essa mulher envolve não só a família, mas o local de trabalho e os profissionais de saúde. É preciso um olhar da sociedade como um todo, voltado para os direitos da mãe e do bebê”, descreve.

## **O que diz a lei**

A Constituição Federal diz que a mulher tem direito à estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto. Sobre a licença-maternidade, a mãe tem direito ao afastamento do trabalho por 120 dias (quatro meses) ou 180 dias (seis meses), se a empresa participar do Programa Empresa Cidadã, sem prejuízo do salário. A licença-maternidade pode começar até 28 dias antes do parto ou a partir da data do nascimento do bebê.

## **Quando o pai assume o papel de amamentar**

Os pais também podem amamentar. Lei de 2021, em vigor no Estado de Minas Gerais, diz que servidores públicos e militares têm direito à licença paternidade estendida em até seis meses, caso a mãe esteja ausente por motivo grave.

Em 2022, foi assegurado o direito à licença-paternidade de até 180 dias para o servidor público federal que seja pai solo.

Para o superintendente regional de saúde de Juiz de Fora, Renan Guimarães de Oliveira, é preciso desmistificar o papel do pai na amamentação. “A criação dos filhos é compartilhada, não é exclusividade de um dos pais”, disse. “Quando o pai amamenta, seja no trabalho ou em casa, o benefício é para ambos. O momento da amamentação reforça o vínculo entre pai e filho, e o SUS está pronto para apoiar o pai e garantir este direito”, ressaltou o superintendente.

Vale lembrar que o pai pode amamentar mesmo se a mãe estiver presente. Pais que desejam dividir as responsabilidades da criação dos filhos com as mães podem assumir a tarefa de amamentar com o leite da própria mãe, retirado e armazenado em casa, seguindo as orientações que podem ser obtidas nas maternidades, postos de coleta e bancos de leite.

## **Direitos após a licença-maternidade**

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, seus filhos durante a amamentação.

## **Intervalos para amamentação**

Durante a jornada de trabalho, a mãe tem direito a dois intervalos de meia hora cada, adequados à

rotina dela e do bebê, até que seu filho complete 6 meses de idade.

### **Disponibilização de local adequado**

A empresa deve disponibilizar um local reservado, com condições higiênico-sanitárias adequadas, destinado às mulheres que retornam da licença-maternidade e desejam continuar amamentando seus filhos.

No município de Juiz de Fora, o Hospital Regional João Penido, da Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais (Fhemig), disponibiliza uma creche, dentro da própria instituição, para filhos de servidores.

### **Alimento que salva vidas**

Segundo dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani), em pesquisa realizada no ano de 2019, 45,8% das crianças com menos de 6 meses estão em aleitamento materno exclusivo no Brasil. A meta da Organização Mundial de Saúde (OMS) para 2030 é que essa taxa seja de pelo menos 70% das crianças.

Entre as crianças menores de 6 meses que recebem o aleitamento exclusivo, estão os bebês prematuros, internados em Unidades de Terapia Intensiva (UTI).

É para as UTIs neonatais dos hospitais da cidade de Juiz de Fora e de municípios vizinhos que o Banco de Leite Humano (BLH) de Juiz de Fora destina as doações recebidas.

De acordo com a enfermeira do BLH, Fernanda Pavan, o leite doado é essencial para o bom prognóstico dos bebês. “Um litro de leite é capaz de suprir a alimentação de até dez recém-nascidos internados”, relata.

O cadastro para doações é feito por meio do aplicativo WhatsApp. A pessoa interessada liga para o Banco de Leite e deixa o número. Em contato posterior, pelo aplicativo, é enviada a ficha para cadastro e são repassadas instruções.

“Para doação, é necessário que a mãe esteja saudável, amamentando em livre demanda, e que possua excesso de leite. Depois do cadastro ser aprovado, uma vez por semana é recolhido, na casa da lactante, o leite doado, e são disponibilizados mais frascos”, explica.

Junto com os frascos de doação, as mães recebem orientações de como armazenar, higienizar as mamas antes de iniciar as coletas, usar touca e máscara durante as ordenhas (material enviado pelo banco de leite).

As lactantes são instruídas a avisar à equipe do BLH quando iniciarem o uso de alguma medicação.

### **Passo a passo para coleta de leite em casa**

Em casa, procure tirar o leite em um lugar limpo e tranquilo;

Use touca e máscara;

Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão;

Lave as mamas apenas com água;

Seque as mamas e as mãos com um pano limpo;

Massageie os seios com a ponta dos dedos, com movimentos circulares. Despreze os primeiros jatos ou gotas e inicie a coleta no frasco;

Identifique o pote com seu nome, data e horário em que retirou o leite;

O leite materno pode ficar até 15 dias no congelador ou no freezer.