

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO À

# Gestante ou Puérpera

## Sala de Apoio à Amamentação



RECIFE 2022



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO À

# **Gestante ou Puérpera**

## Sala de Apoio à Amamentação



RECIFE 2022

## Apresentação

Que tal iniciarmos contando a história desta cartilha e para que ela serve?

A cartilha é produto do trabalho interprofissional do **Projeto de Extensão Amor que Vem do Peito**, agregado às práticas educativas e de humanização da Sala de Apoio à Amamentação da Faculdade Pernambucana de Saúde.

O Projeto nasceu em 2019, voltado a sensibilizar, informar e orientar a comunidade em relação aos benefícios da amamentação. Hoje, conta com uma equipe interprofissional de docentes, oportunizando a participação de estudantes dos diferentes cursos desta faculdade.

A **Sala de Apoio à Amamentação** foi inaugurada em 2020, comprometida em contribuir com a saúde do bebê e de sua mãe, quer seja estudante, ou colaboradora desta instituição.

Na cartilha você encontrará informações gerais sobre os benefícios do aleitamento materno; seus direitos como mulher que amamenta; aspectos relacionados a rede de apoio; o funcionamento da Sala de Apoio a Amamentação e a importância da doação de leite humano e de frascos.

Desejamos que aproveite a leitura!

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

C327 Cartilha de orientação à estudante, docente e/ou colaboradora: sala de apoio à amamentação. / Luísa Gonçalves de Frias, Hanna Vitória Batista Leal, Alberto Guilherme de Azevedo Lira Neto, Andrielly Gomes da Silva, Maria Rafaela Bezerra da Silva, Maria Eduarda Monteiro Stepple de Aquino, Maria Luísa Veras Vasconcelos Bastos, Eduarda Coutinho Albuquerque Neiva Coêlho, Camilla Katarine Delgado Andrade, Cecília Campozana Piasson, Letícia Aparecida de Souza Silva, Camila Almeida de Lira; Orientadoras Vilneide Maria Santos Braga Diégues Serva, Nathaly Maria Ferreira Novaes, Fernanda Gomes Vasconcelos, Sandra Hipólito Cavalcanti; Projeto gráfico e diagramação Raissa Saldanha Lima Pinto. – Recife: Do Autor, 2022.  
07 f.

Cartilha.  
ISBN: 978-65-84502-49-9

1. Gestante. 2. Puérpera. 3. Aleitamento materno. I. Título.

CDU 618.63

---

## 1. Para que serve esta cartilha?

Olá, seja bem vinda à sala de Apoio à Amamentação.

Essa sala foi criada pensando nas **mulheres que trabalham ou estudam na FPS**.

Sabemos o quanto o aleitamento materno é a melhor forma de alimentar as crianças nos primeiros anos de vida.

Além de **extrair** seu leite e **estocar** com conforto, segurança e privacidade, você também pode **doar** para o Banco de Leite Humano do IMIP.

**Divulgue** esta informação e ajude outras mulheres gestantes e mães da FPS a conhecerem a Sala de Apoio à Amamentação.

As crianças não são as únicas a terem ganhos, o aleitamento materno também traz **benefícios** para a mulher, para o ambiente e toda a sociedade.

No IMIP o leite será processado e ajudará a **salvar vidas** de bebês na UTI Neonatal.

**Conto com você!**

## 2. O aleitamento materno é a melhor forma de alimentar seu bebê nos primeiros anos de vida

O leite materno é o nutriente de maior potencial para a saúde de seu bebê, com benefícios direto no seu crescimento e desenvolvimento. A Organização Mundial de Saúde (OMS), assim como o Ministério da Saúde do Brasil, **recomenda aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses.**

### Benefícios para criança:

- Nutrição adequada, pois tem tudo que o seu bebê precisa nos primeiros 6 meses e continua sendo uma importante fonte de nutrientes durante toda a amamentação, reduz o risco de mortalidade infantil, desnutrição e obesidade.
- Proteção contra doenças infecciosas, como a diarreia e as doenças respiratórias.
- Diminuição do risco de alergias e diabetes mellitus tipo 2.
- Melhor desenvolvimento neuropsicomotor.
- Melhor desenvolvimento da cavidade oral, ajudando na mastigação, respiração, deglutição e fala.

Seu bebê não é o único a ser protegido com o aleitamento materno. Você também pode ser beneficiada em sua própria saúde ao amamentar! Sem falar nos inúmeros benefícios para família, sociedade e meio ambiente!

### Para a mãe:

- Promoção de vínculo afetivo com o filho;
- Auxilia na redução do peso adquirido durante a gravidez;
- Previne hemorragia pós-parto e anemia;
- Proteção contra inúmeras doenças, como diabetes e depressão pós-parto;
- Proteção contra cânceres de mama, ovário e útero;

### Para família, sociedade e meio ambiente:

- Menores custos financeiros – o leite materno é natural, gratuito e muito mais nutritivo em comparação aos leites comercializados;
- Melhor qualidade de vida;
- Não utilização de mamadeiras, bicos, latas e embalagens – materiais que levam tempo para se degradar no meio ambiente;

- Menor produção de resíduos, desflorestamento e consumo de água, relacionados com a produção de substitutos do leite materno, contribuindo para sustentabilidade ambiental;

Apesar das **incontestáveis evidências dos benefícios da amamentação**, as mulheres ainda são privadas de proteger sua saúde e a saúde de seus filhos por inúmeros fatores sociais, econômicos e culturais. Seja pela necessidade de trabalhar, pela não execução dos direitos da mulher que amamenta, pela fragilidade da rede de apoio ou até por construções sociais do que se espera de uma mulher/mãe.

### 3. Você é mulher, trabalhadora, estudante, mãe... Quantas funções você desempenha!

Atualmente, a mulher tem se inserido no mercado de trabalho cada vez mais. Nos tempos antigos, na época de nossas bisavós, a divisão do trabalho era diferente. O homem era o único que trabalhava fora para sustentar sua família e a mulher era quem cuidava da casa e dos filhos. Entretanto, com a constante evolução social, essas atribuições, de ambos os gêneros, mudaram. Hoje, a mulher é mãe, cuida da casa, estuda e ainda trabalha... ufa...desgastante, né?

Com a crescente inserção da mulher no mercado de trabalho e as constantes mudanças do seu papel na sociedade, a mulher se vê desempenhando múltiplas tarefas. Ela é mulher, parceira, mãe, cuidadora dos afazeres domésticos, estudante, trabalhadora, enfim, multifacetada!

Muitas precisam trabalhar fora de casa para sustentar a família, na maioria das vezes sozinhas. Diante de tantos desafios, a mulher necessita de apoio e orientação durante a gestação, no pós-parto e durante o período do aleitamento materno.

### 4. A mulher que amamenta precisa de apoio: quem tem apoiado você?!

A amamentação é um processo que na maioria das vezes é romantizado. O ato de amamentar faz parte de um aprendizado mútuo entre mãe e bebê. Ele envolve estruturas de apoio, informações e proteção, inclusive de legislação, compreendendo uma complexa interação de fatores sociais, econômicos, políticos, culturais e psicológicos.

A legislação trabalhista brasileira garante à mulher uma licença de 4 a 6 meses de duração. Nesse sentido, ao voltar ao trabalho, para que

a mãe consiga continuar a oferta de leite para seu filho, é necessário que haja condições favoráveis que a auxiliem nesse papel.

Logo, a rede de apoio é fundamental para que ela continue o processo de amamentação. A base familiar é uma estrutura de muita importância, dando destaque ao papel do pai e/ou parceiro (a).

### 5. A decisão de amamentar é direito de todas as mulheres. Você conhece os seus?

De que forma posso amamentar e trabalhar fora de casa?

Como forma de incentivo, o Brasil estabeleceu na Constituição de 1988 no Art 392 que as mulheres que possuem emprego formal com carteira de trabalho assinada **são asseguradas pela legislação** e possuem seus direitos garantidos.

Posso ser demitida pela empresa enquanto estiver grávida ou amamentando?

**Não! É proibido a demissão nesses períodos**, independente da causa. A mulher trabalhadora é assegurada pela Constituição Federal desde o momento da descoberta da gravidez até completar 5 meses após o nascimento do seu filho.

Como posso amamentar meu filho quando retornar ao trabalho?

**Você tem direito a dois descansos especiais**, de 30 minutos cada um, durante o período de trabalho **até o 6º mês de vida** do seu bebê. Converse com o responsável pelo seu setor para verificar se há possibilidade de chegar 1 hora mais tarde ou sair 1 hora mais cedo durante esse período e se há possibilidade e for do seu desejo de levar seu filho para ser amamentado em seu local de trabalho.

Tenho direito a creches ou berçários para deixar meu filho enquanto trabalho?

Se você trabalha em um local que possui pelo menos 30 mulheres com mais de 16 anos de idade, esse direito está garantido. Caso o lugar em que você trabalha não tenha creche, as empresas e empregadores ficam autorizados a adotar o sistema de reembolso-creche.

## Como funciona a licença-maternidade?

É uma garantia que você possui de **se ausentar do seu trabalho durante 120 dias** após o parto. Para as mães que trabalham em empresas que apresentam o Programa Empresa Cidadã, funcionários federais, estaduais e de muitos municípios essa licença é de 180 dias.

Caso eu precise de uma extensão da licença maternidade após o parto, eu tenho esse direito?

**Sim!** Esse direito é atendido em casos excepcionais, portanto se informe no local que você trabalha ou estuda sobre como proceder.

É possível o pai acompanhar o nascimento e os primeiros cuidados do seu filho?

**Sim!** Os pais trabalhadores **têm direito a 5 dias de licença** a contar do dia do nascimento do filho. Para algumas categorias esta licença é maior – procure se informar sobre o tempo de afastamento!

Quero extrair leite durante a minha jornada de trabalho, como procederei?

Existe um local dentro de algumas empresas que funciona como um suporte para a continuidade da amamentação que se chama Sala de Apoio à Mulher Trabalhadora que Amamenta ou **Sala de Apoio à Amamentação**. Nesse ambiente é possível **retirar** o leite e **armazenar** em condições adequadas. Você pode utilizar para armazenar o leite extraído, um frasco de café solúvel já esterilizado e guardar no freezer presente na sala. Lembre-se de identificar o frasco armazenado com seu nome, data e horário da extração, para não ocorrer trocas de frascos.

## 6. A sala de apoio à amamentação da FPS

As mulheres na contemporaneidade assumem vários papéis sociais e quando se tornam mães precisam continuar inseridas no mercado de trabalho, após a licença maternidade ou investindo em sua formação acadêmica. A FPS apoia a continuidade da amamentação do seu filho enquanto você exerce suas diferentes funções.

## Você sabia?

### O seu bebê pode continuar em amamentação exclusiva mesmo depois da licença maternidade

- O leite materno **pode ser congelado por até 15 dias**.
- Na geladeira dura 12 horas, **não pode ficar na porta**.
- Descongele em banho-maria desligado, **não use micro-ondas**.
- Ofereça o leite de imediato ao seu filho e **não recongele**.



Pensando nisso, a Sala de Apoio à Amamentação é um espaço especialmente idealizado para você, mulher FPS, para que não precise desmamar precocemente.

### Os objetivos desta sala são:

- Acolher estudantes e colaboradores que desejem amamentar seus filhos durante o expediente de trabalho ou retirar o leite para armazenar em boas condições e em temperaturas ideais para oferecer em outro momento para o bebê.
- Oferecer um ambiente adequado com instrumentos e recursos para manter a amamentação e ofertar o seu leite de forma segura, mesmo longe do bebê.
- Ressaltar para a comunidade acadêmica a importância e os benefícios do aleitamento para todos que estão envolvidos.

Você sabe quais são as características da sala de apoio à amamentação da FPS?

A sala está localizada em um local que confere privacidade. É climatizada, confortável e dispõe de equipamentos de proteção individuais (touca e máscara), freezer e frascos de vidro para armazenar o leite, água corrente e sabão neutro para a higienização, além de panfletos para responder possíveis dúvidas.

## Sobre horários e funcionamento da Sala de Apoio à Amamentação:

A sala de apoio à amamentação está localizada no térreo do Bloco B, próximo ao estacionamento. O funcionamento inicia às 7 horas da manhã e segue aberto e disponível para as acadêmicas e colaboradoras até as 17 horas.

### Como esterilizar frascos de vidro?

1 Retire rótulo do frasco e o papelão interno da tampa;



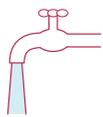
4 Coloque o frasco e a tampa em uma panela com água fria até cobrir;

2 Lave o frasco e a tampa com sabão;

5 Após iniciar a fervura, deixe ferver por 15 minutos;



3 Enxague bem;



6 Coloque para escorrer em um pano limpo e passado a ferro.

Depois de seco, feche o frasco para guardá-lo.  
O frasco fica estéril por até 24 horas.

## 7. Apoie outras mulheres e bebês ajudando a salvar vidas...

### Por que devo apoiar esse processo?

Através da doação do leite humano, vários recém-nascidos nos berçários de alto risco e UTI neonatais do IMIP e outras unidades podem receber a nutrição necessária para seu crescimento e desenvolvimento.

### Como apoiar?

Você pode apoiar essa causa e se tornar uma incentivadora e apoiadora do aleitamento materno doando o leite humano e/ou frascos de vidro com tampa plástica rosqueável para o banco de leite humano do IMIP. O banco de leite humano do IMIP conta com o serviço de coleta domiciliar do leite armazenado em sua residência.



Você pode ajudar o Banco de Leite Humano doando leite humano ou frascos de vidro de café solúvel que resistem ao congelamento e pasteurização.

Em caso de dúvidas ligue para o Banco de Leite Humano e Centro de Incentivo ao Aleitamento Materno do IMIP-BLH/CIAMA/IMIP

Telefone: (081) 2122.4719 / 2122.4103

Horário de atendimento:

De segunda a sexta-feira

Manhã - 7h às 12h

Tarde- 13h às 17h

## 8. Referências

1. DAMIÃO, Jorginete; ROTENBERG, Sheila. **Amamentação e trabalho feminino: responsabilidade de toda a sociedade. Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares.** 2020. Disponível em: <https://obha.fiocruz.br/?p=397>>. Acesso em: 20 de abr de 2022.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar.** Cadernos de Atenção Básica n. 23, Brasília, v. 2, n.184 p. : il, 2015. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf)>. Acesso em: 12 de abr de 2022.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta.** Brasília : Ministério da Saúde, v. 2, n.28 p. :il, 2015. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_mulher\\_trabalhadora\\_amamenta.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mulher_trabalhadora_amamenta.pdf)>. Acesso em: 12 de abr de 2022.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida.** Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília – DF, 2021. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianca\\_brasileira\\_versao\\_resumida.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf)>. Acesso em: 30 de abr de 2022.

# Ficha Técnica

---

## Coordenadora de Projeto de Extensão

Niedja Carine Cavalcanti Azeredo

---

## Coordenadora do Projeto de Extensão Amor Que Vem do Peito

Sandra Hipólito Cavalcanti

---

## Elaboração da Cartilha

Luísa Gonçalves de Frias

Hanna Vitória Batista Leal

Alberto Guilherme de Azevedo Lira Neto

Andrielly Gomes da Silva

Maria Rafaela Bezerra da Silva

Maria Eduarda Monteiro Stepple de Aquino

Maria Luísa Veras Vasconcelos Bastos

Eduarda Coutinho Albuquerque Neiva Coêlho

Camilla Katarine Delgado Andrade

Cecilia Campozana Piasson

Letícia Aparecida de Souza Silva

Camila Almeida de Lira

---

## Docentes Orientadoras

Vilneide Maria Santos Braga Diégues Serva

Nathaly Maria Ferreira Novaes

Fernanda Gomes Vasconcelos

---

## Projeto Gráfico e Diagramação

Raissa Saldanha L Pinto

