**Amamentação e trabalho: o desafio de conciliar a rotina do aleitamento com a jornada profissional**

*Especialista em amamentação explica que a falta de informação e de apoio no retorno ao trabalho contribuem para que o índice de bebês desmamados precocemente seja tão elevado no Brasil*

**São Paulo, agosto de 2024 –** O retorno ao trabalho, ou mesmo a sua proximidade, pode ser um momento angustiante para as mães que optam pelo aleitamento materno. Conciliar a rotina de amamentação com a jornada profissional muitas vezes parece um desafio quase impossível de superar.

Essa dificuldade pode estar relacionada à discrepância entre a duração da licença-maternidade prevista pela [Consolidação das Leis de Trabalho (CLT)](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10421.htm), que é de 120 dias (aproximadamente quatro meses após o nascimento do bebê), e a recomendação do [Ministério da Saúde (MS) para o aleitamento materno com exclusividade até os seis meses](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno#:~:text=O%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20recomenda,ch%C3%A1s%2C%20%C3%A1gua%20e%20outros%20alimentos.), período em que se pode iniciar a introdução de outros alimentos.

Apesar da recomendação do MS, apenas 45,8% dos bebês têm o privilégio de receber o leite materno com exclusividade, de acordo com o [Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI)](https://enani.estudiomassa.com.br/download/relatorio-4-aleitamento-materno/).

“É inegável que as mulheres que amamentam enfrentam diversos desafios no mercado de trabalho. As políticas de licença-maternidade muitas vezes são inadequadas, com prazos inferiores ao necessário para o aleitamento exclusivo do bebê. Além disso, a ausência de infraestrutura adequada para a extração de leite no ambiente de trabalho contribui para a baixa taxa de amamentação no Brasil”, afirma a Dra. Cinthia Calsinsk, enfermeira obstetra do Boa Hora, programa de acolhimento da Omint Saúde para orientação a mães desde a gravidez até o pós-parto.

**Como superar os obstáculos**

Segundo a especialista, os benefícios da amamentação superam os desafios enfrentados. “Para as mulheres, o aleitamento materno é muito vantajoso. Ele acelera a retração do útero ao tamanho normal, reduz o risco de hemorragia pós-parto, auxilia na perda de peso, diminui a propensão a câncer de mama e ovário, e a doenças cardiovasculares. Além disso, libera ocitocina, um hormônio que ajuda a controlar o estresse e promove o bem-estar”, explica.

Ela ressalta que, ao final da licença-maternidade, dois passos são essenciais: planejar a extração e o armazenamento do leite para que o cuidador do bebê possa oferecê-lo na ausência da mãe, e conversar com o empregador sobre a flexibilidade necessária para a ordenha durante a jornada de trabalho.

“Muitas empresas têm salas exclusivas de apoio à amamentação, que proporcionam privacidade para que as funcionárias possam extrair e armazenar o leite de forma adequada. Esses espaços são fundamentais para incentivar a continuidade da amamentação”, acrescenta Calsinsk.

No Grupo Omint, as colaboradoras têm à disposição a “Sala Saúde”, um espaço especialmente equipado com poltronas e frigobar exclusivo para armazenamento do leite materno, dedicado a incentivar o aleitamento. Bianca Rizzo, Gerente de Recursos Humanos do Grupo, ressalta: “Esse é um período importante e delicado na vida das mães. Por isso, proporcionar a estrutura necessária para que elas possam continuar com esse objetivo é fundamental para a Omint, uma empresa que tem como missão cuidar de pessoas”.

Além disso, a Omint oferece o Programa Boa Hora, que fornece uma enfermeira obstetra exclusiva para acompanhar a mãe desde a gestação até o pós-parto. Este programa está disponível tanto para empresas clientes da operadora (sujeito à análise e aprovação prévia da equipe de gestão em saúde) quanto para colaboradoras e dependentes da Omint.

**Boas-práticas para extração do leite**

Para garantir que o leite extraído possa ser oferecido ao bebê de forma segura, é importante seguir algumas boas práticas:

* Higienizar bem as mãos e esterilizar todos os equipamentos com antecedência.
* Armazenar o leite em recipientes adequados, como frascos de vidro ou plástico livre de BPA.
* Refrigerar o leite por até 12 horas ou armazená-lo no congelador por até 15 dias, conforme as normas da FIOCRUZ.
* Etiquetar os potes com a data de extração para assegurar o uso correto e dentro do prazo adequado.

**Importância do leite materno para o bebê**

O leite materno é essencial para o bebê por várias razões. A enfermeira obstetra destaca que a questão nutricional é uma das mais importantes: “O leite materno fornece todos os nutrientes essenciais, como proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, em proporções ideais para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê”, completa Cinthia.

Além disso, o leite materno é rico em anticorpos e células imunológicas, componentes que não podem ser replicados pela indústria alimentícia. Essas propriedades desempenham um papel fundamental na proteção do bebê contra infecções e doenças.