



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Regina Reinaldin – Semana Mundial da Amamentação

O leite materno é o alimento mais importante para o bebê durante os seus primeiros meses de vida. E, por isso, foi criada a Semana Mundial da Amamentação, uma iniciativa que envolve organizações de 120 países (incluindo Organização Mundial de Saúde, Unicef, Secretarias de Saúde Estaduais e Municipais, Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano, Hospitais Amigos da Criança, Sociedades de Classe, ONGs, entre outras).

Em 2015, o tema é “Amamentar e trabalhar: vamos tornar possível”. Os principais objetivos desta campanha são: conectar os esforços de todos os setores, para que permitam às mulheres trabalhar e amamentar em todos os lugares e



países; desenvolver ações, por parte dos empregadores, apoiando a família e mães, e incentivar ativamente as mães que trabalham para continuar a amamentar pelo máximo de tempo possível; relatar os mais recentes avanços na proteção e defesa dos direitos da maternidade em todo o mundo e criar a consciência sobre a necessidade de reforçar a legislação nacional para facilitar as condições de amamentação para a mulher que trabalha.

Para saber ainda mais sobre a importância do aleitamento materno, confira a entrevista com Regina Reinaldin, enfermeira da coordenação nacional da Pastoral da Criança e integrante do Comitê do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável (COAMACS), em Curitiba.

### Regina, na sua opinião, é possível amamentar e trabalhar?

Sim, com certeza é possível. E podemos ver, na prática, que cresce a cada dia o número de mães trabalhadoras que se conscientizam sobre a importância da

amamentação exclusiva. Quando a licença-maternidade é de seis meses, fica mais fácil para a mulher. Mas, quando a licença é de quatro meses e o bebê vai para a creche, berçário ou casa de algum parente, existem meios da mulher extrair o leite de peito e deixar para que seja dado ao bebê enquanto ela estiver fora.

## O que a mãe que trabalha fora pode fazer para se preparar e garantir que a amamentação do bebê não seja interrompida?

Se a mãe já sabe o dia que deve voltar ao trabalho, a dica é começar ordenhar o leite materno 15 dias antes do retorno, para ter um estoque para o período inicial de ausência. O melhor é retirar o leite excedente após as mamadas, ou aguardar uma hora e meia depois que o bebê for amamentado. A mãe deve procurar um local agradável, lavar as mãos, prender os cabelos e evitar falar enquanto tira o leite.

Antes da mãe voltar ao trabalho, ela pode tentar combinar um horário de expediente flexível. Ou, se a profissão permite, fazer parte da jornada de trabalho em casa. Há empresas que têm creche própria e, no horário das mamadas, a mãe se ausenta do trabalho e vai amamentar o bebê. Outra opção seria alguém levar o bebê ao encontro da mãe para ser amamentado durante o dia. Vale lembrar que toda mãe que trabalha deve ser informada sobre os intervalos de amamentação determinados pela lei trabalhista, que são dois descansos de meia hora.

## Como a mulher deve fazer para armazenar o leite materno?

É muito fácil. A mulher pode optar por uma extração manual ou usar uma bomba extratora, que é vendida nas farmácias e não é muito cara. O pote que a mulher vai guardar o leite deve ser um recipiente de vidro com tampa e esterelizado. Deve retirar o leite e colocá-lo no pote. Se ela faz a retirada em casa, basta colocar no congelador da geladeira. Se ela retirou o leite no trabalho, deve guardar em uma geladeira e, assim que chegar em casa, colocar no congelador. No dia de dar esse leite ao bebê, a pessoa que for dar deve descongelar em banho maria e oferecer ao bebê no período em que a mãe estiver fora.

## Como a pessoa deve dar esse leite para o bebê enquanto a mãe estiver trabalhando?

O ideal é usar um copinho. Algumas mães ficam ansiosas achando que o bebê não vai conseguir se alimentar desse jeito. Mas, para a mãe ficar mais tranquila, a pessoa que vai cuidar do bebê na sua ausência já pode, alguns dias antes, dar o leite para o bebê no copinho. Esse treino ajuda o bebê a ir se acostumando com outra pessoa na hora de mamar.

## Quando a mãe chegar do trabalho, as mamadas no peito devem continuar?

Sim. Esse contato entre a mãe e o bebê é fundamental. É muito comum observar que os bebês de mães que trabalham fora mamam muito à noite. Isso é bom, porque fortalece o vínculo e garante a continuidade do aleitamento.

## E depois que o bebê completou seis meses?

Após os seis meses, o bebê passa a comer. Assim, fica mais tranquilo seguir com a amamentação. A mãe dá de mamar quando está presente: normalmente, pela manhã ou à noite. E, na sua ausência, os alimentos são oferecidos ao bebê. O estoque de leite materno pode ser mantido do mesmo modo como antes.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1243 - 27/07/2015 – Semana Mundial da Amamentação