

DOIS + UM para você

A volta ao trabalho após a licença maternidade

COLABORAÇÃO

Anna Mehoudar . **CRP 06-6244**

Eva Wongtschowski . **CRP 06-0765**

Durante a **Licença Maternidade**, a mãe se separa do trabalho para ficar com o seu bebê...



A mãe fica muito próxima do bebê nos seus primeiros meses de vida. Quase colada...

Assim eles podem se conhecer um ao outro e o bebê começa a conhecer o mundo.

Na volta ao trabalho a separação entre a mãe e o bebê se impõe.



Voltar ao trabalho,
com um bebê em
casa, é tarefa
exigente que pede
dedicação, apoio,
conversas e
acordos.



Desde 1988 as mulheres
contratadas pela CLT
têm direito a 120 dias de
Licença Maternidade.

Foi uma conquista!!

A volta ao trabalho após 120 dias impõe uma separação precoce e dolorosa para a dupla mãe e bebê.



Apenas em 2008 as mulheres
contratadas por Empresas
Cidadãs conquistaram o direito
a 180 dias de Licença
Maternidade.

Foi uma nova conquista!!

EMPRESA 
CIDADÃ

A licença de
180 dias é mais
orgânica e atende
melhor às
necessidades da
família.

Desde 1988 a Licença Paternidade dos homens contratados pela CLT é de apenas 5 dias consecutivos.

Há uma previsão constitucional de que esse prazo seja transitório. Mas até hoje, ainda não houve regulamentação.

O homem é desconsiderado, sob o ponto de vista legal, de assumir o papel de protagonista no cuidados dos filhos.



Desde 2016 o Programa Empresa Cidadã busca estender a licença paternidade de 5 para 20 dias.

Um ponto de partida para que se possa começar a refletir sobre as necessidades das famílias com um bebê recém-nascido.



EMPRESA 
CIDADÃ

Na volta ao trabalho convivem a angustia pela separação do bebê, e a alegria por poder voltar a trabalhar.

Há muita apreensão e insegurança de como será a nova rotina da família.



Mães e pais sentem um inevitável mal estar quando chega a hora de deixar o bebê aos cuidados de outra pessoa.



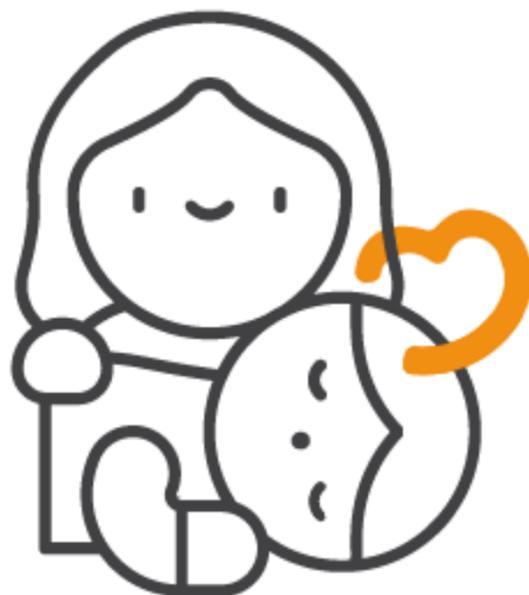
O bebê costuma ficar mais manhoso quando sua mãe volta a trabalhar.

E isso é um bom sinal, ele expressa a falta mas também a alegria do reencontro.

Converse com o bebê e conte que a rotina da casa vai mudar.

Que você(s) continuarão cuidando dele do final do dia, até o dia seguinte, e nos finais de semana.

Conte que você está feliz em voltar a trabalhar.



O bebê não entende exatamente o que dizem para ele, mas sabe que algo vai mudar e que está sendo considerado.

Ele sabe que os adultos estão cuidando dele.



O bebê se tranquiliza
quando a mãe mantém
um ritmo previsível.

Entre presença e
ausência, sair e voltar...

No mundo corporativo as mudanças são lentas e ao mesmo tempo muito rápidas.

Na volta ao trabalho nem sempre há uma volta para o mesmo lugar e função.



Não tente dar conta
de tudo sozinha!

Voltar ao ritmo de
trabalho é um
processo gradual que
não acontece da noite
para o dia.



Não é fácil organizar
uma nova rotina.

Mãe, pai e bebê
precisam de tempo e
muita paciência um
com o outro.

Algumas famílias preferem deixar o bebê em casa, aos cuidados de uma pessoa de confiança.

Outras têm avós disponíveis.

E temos as famílias que preferem, ou precisam, deixar o bebê na creche.





Quando a opção é por escola de educação infantil ou creche do bairro, é importante pesquisar como funcionam, o que oferecem e a facilidade de sua localização.

Todas precisam ser visitadas com antecedência.

Observe o bebê durante a sua adaptação no novo espaço.

Quando estiver mais seguro, o bebê vai chorar menos quando você se despedir dele.

É muito importante se despedir do bebê, com simplicidade.



No caso de home office nem sempre é fácil para o bebê, entender que você está em casa mas não está disponível para ele.

É importante que a pessoa que estiver cuidando do bebê leve-o para brincar e passear com segurança.





Por vezes as duas pessoas de referência trabalham em home office.

Quando possível é importante que interrompam o trabalho para ficar com o bebê.



Na volta ao trabalho é possível seguir com o aleitamento materno.

É sempre um desafio ajustar-se a uma nova rotina.





Planeje a volta ao trabalho:

- Quem vai cuidar do bebê
- Aonde o bebê vai ficar
- Como ele vai se alimentar
- Caso necessário, existe estrutura para deixar o leite materno ordenhado?



Planeje a volta ao trabalho:

Informe-se se há um local para extrair e armazenar, adequadamente, o leite ordenhado durante o expediente.

Para manter a amamentação continue amamentando:

- de manhã ao sair para o trabalho
- quando for buscar a criança após o trabalho
- a noite e nos finais de semana e feriados



Tenha uma bomba extratora de leite e comece a extração de leite 15 dias antes da volta ao trabalho.

Tenha uma bolsa térmica e potes de vidro e gelo, para transportar o leite ordenhado do trabalho para casa.





- Certifique-se de informar os colegas de trabalho sobre os tempos de bombeamento.
- Coloque marcadores em sua agenda para que as pessoas não reservem reuniões.
- Use blusas com botão na frente e tenha uma blusa e um soutien de reserva.
- Não trabalhe enquanto estiver extraindo leite.

Procure ordenhar o seu leite nos horários em que o seu bebê costuma mamar.

Assistir vídeos e ver fotos do bebê durante a ordenha ajudam a concentração e a produção de leite.





- Em casa prepare a sua bolsa de noite, para que na pressa não se esqueça algo.
- Faça uma lista de verificação dos itens a serem levados na bolsa da bomba.
- Tenha vários saquinhos e uma bolsa separada para levar a sujeira para casa.
- Lave todos os recipientes em casa.

Durante o dia o
bebê pode ser
alimentado com
leite materno
previamente
ordenhado.



Sempre que possível consulte o pediatra ou uma consultora em amamentação para planejar a nova rotina do bebê e da família.

Cuide de seu sono.

Tente dormir mais cedo.

E deixe o bebê mamar
de madrugada.





Dê tempo ao tempo para conciliar maternidade e trabalho.

Cada família encontrará uma solução própria e pessoal.

Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta



DOIS + UM para você

Acesse o material sobre **Ordenha e Armazenamento do leite materno**



BAIXE AQUI




Gamp 21

Consultoria em pós-parto e amamentação

Marque a sua consultoria e presenteie os amigos que receberam a visita da cegonha.



11 96720 0004



contato@gamp21.com.br



www.gamp21.com.br



@gamp.21