



Voltar ao trabalho Guia para a mãe que está a amamentar

**Você tem o direito de amamentar o seu filho durante o horário de trabalho.
Ou para bombear o seu leite.**

O tempo necessário para o fazer é pago até ao 1º aniversário do seu filho:

- até 4 horas de tempo de trabalho de pelo menos 30 minutos
- à partir de 4 horas de tempo de trabalho de pelo menos 60 minutos
- à partir de 7 horas de tempo de trabalho de pelo menos 90 minutos

Você tem o direito a um quarto para amamentar ou bombear.

Assim pode-se preparar :

Quatro semanas antes

- Pergunte a um profissional:
 - Parteira, conselheira de aleitamento materno
 - Aconselhamento das mães e dos pais na comunidade (gratuito).
- Ir a uma reunião de amamentação da La Leche League.
- Fale com outras mães que amamentam e trabalham.
- Fale com o seu patrão ou a sua patroa
Existe um folheto intitulado «Facts for Employers»
(Factos para Empregadores) para este fim.



Duas a quatro semanas antes :

- Se quiser bombear:
 - Comece agora a bombear de vez em quando.
 - Alguém dará ao seu bebé o leite que você bombeou.
- Se quiser amamentar:
 - Planeie os horários de amamentação para o seu dia de trabalho.
 - Providencie para que alguém lhe traga o bebé até si.

No primeiro dia de trabalho

- Amamente o seu bebé antes de partir.
Mesmo que não seja o seu tempo normal de beber.
- Se bombear:
 - Bombeie 2 a 3 vezes por dia de trabalho.
Ou sempre quando os seus seios estão a apertar.
 - Ao bombear, uma fotografia do seu bebé ajuda.

Durante a noite e nos dias de folga, continue a amamentar o seu bebé.

Para mais informações, clique aqui:

