

dispensa do trabalho amamentação e aleitação

artigos 39º, nºs 2 e 3 e 50º, nº 2 da
Lei nº 133, 109º, nº 1 e 113º, nº 1 da Lei

mulher que, comprovadamente, ama-
menta o filho, tem direito a ser dispensada, em
totalidade do trabalho, por dois períodos distintos
de duração máxima de uma hora, para o cumpri-
mento da amamentação. Este direito mantém-se du-
rante o tempo que durar a amamentação;

no caso de gémeos, acrescem às duas ho-
ras, minutos por cada filho, para além

a mãe deve comunicar ao emprega-
do, com antecedência de 10 dias relativamente
à dispensa, que amamenta o filho,
para obter atestado médico após o 1º
nascimento do filho.

As dispensas para amamentação não

se aplicam a mães que não estejam a amamentar o filho.
Este direito não se aplica a mães que não estejam a amamentar o filho.



***O leite materno é um alimento vivo,
completo e natural, adequado para
quase todos os recém-nascidos***



Trabalho realizado:

Isabel dos Santos Nunes da Silva

Boas Práticas m Aleitamento Ma



Aleitamento materno

Para a mãe/filho;

Facilidade de absorção;

Temperatura ideal;

O leite contém todas as proteínas, açúcar, gorduras e água que o bebê necessita para

Prevenção de diarreia e outras doenças;

Facilidade de adaptação a outros alimentos;

Prevenção do mecônio prevenindo a icterícia;

Prevenção de constipação intestinal prevenindo alergias e problemas digestivos;

Prevenção de obesidade e linfomas;

Prevenção de cáries dentárias provocados pelo uso de mamadeiras.



Vantagens do aleitamento materno

Para a mãe

- ◆ Amamentar é muito prático ;
- ◆ É cómodo, higiénico e económico;
- ◆ Promove relação mãe/filho;
- ◆ A mãe que amamenta sente-se mais segura e menos ansiosa;
- ◆ A carga de trabalho com a preparação da alimentação do bebé é menor;
- ◆ A oxitocina libertada por durante a amamentação contrai o útero e ajuda na prevenção da hemorragia pós parto;
- ◆ Promove a recuperação do peso anterior;
- ◆ Diminui o risco de cancro na mama e do ovário.
- ◆ Reduz risco de osteoporose

Vantagens do aleitamento materno

Para a Sociedade

- ◆ O custo é inferior aos custos de se alimentar com leite artificial;
- ◆ Os gastos com consultas médicas, hospitalização e medicamentos são reduzidos;
- ◆ Não desperdiça recursos naturais;
- ◆ Não produz lixo ou poluição .



Sinais de uma boa pega:

- ◆ O bebé não deve pegar só no mamilo;
- ◆ O queixo está a tocar na mama;
- ◆ A sucção é mais lenta do que com uma mamadeira;
- ◆ O bebé enche as bochechas de leite;
- ◆ Ouve-se o bebé a engolir o leite.

