

Petição n.º 9/XIII/1ª – "Licença parental de 6 meses, pela saúde dos nossos bebés"

A Organização Mundial de Saúde preconiza que a amamentação deve ser exclusiva até aos 6 meses de idade.

Todas as Mães que regressam ao trabalho aos 4 ou 5 meses deparam-se com a enorme dificuldade em conciliar o trabalho com a amamentação exclusiva. Isto leva a que, na sua grande maioria, introduzam outros alimentos precocemente, abandonando, muitas vezes, a amamentação.

Para que isso não aconteça, e Portugal possa ocupar um lugar cimeiro no que diz respeito à amamentação, é fundamental que a licença de maternidade seja alargada para os 6 meses, em vez dos atuais 4.



NOTA: Depois de ser submetida, a petição continuou *online*, disponível para ser assinada por todos aqueles que concordam com o seu intuito. Neste momento, já são mais de 26.500 os seus subscritores.

Amamentação exclusiva até aos 6 meses,

por Dra. Graça Gonçalves ¹

Existe muita investigação sobre a idade ótima para manter a amamentação exclusiva e com base nela, muitas das organizações de saúde modificaram, já desde há vários anos, as suas recomendações sobre o tema, passando a advogar os 6 meses. Mantêm atualizações frequentes baseadas na evidência.

Alguns exemplos:

- OMS
- UNICEF
- Academia Americana de Pediatria
- Academia Americana de Médicos de Família
- Saúde Nacional e Conselho de Investigação Médica Australiana
- Saúde do Canadá
- Direção-Geral de Saúde
- Sociedade Portuguesa de Pediatria

Porquê manter amamentação exclusiva até aos 6 meses?

- 1) Para **crescer e aumentar de peso** da forma mais adequada.

Todos os leites maternos são específicos da espécie, apresentando características únicas desenvolvidas ao longo de milhares de anos, para providenciar a melhor nutrição possível. Somos os únicos mamíferos que confiamos a alimentação dos nossos filhos ao leite de outra espécie (ainda que com modificações).

- 2) Para o bebé receber maior **proteção contra doenças**.

Os nossos bebés nascem profundamente imaturos tanto sob o ponto de vista de desenvolvimento, como imunologicamente, ou seja nas defesas que possuem.

O leite materno contém mais de 50 fatores imunes que conferem imunidade ao bebé, bem como fatores de crescimento que ajudam ao normal desenvolvimento dos órgãos da criança, incluindo o cérebro que no primeiro ano de vida cresce tanto como nos quinze anos seguintes.

Também fornece "bactérias boas" que protegem o intestino do bebé. A introdução precoce de outros alimentos vai diminuir a possibilidade do bebé receber todas estas defesas que lhe iriam permitir ter menos **diarreias, otites, infeções respiratórias, infeções urinárias, síndrome da morte súbita do lactente**, etc.

- 3) Porque é por volta dos 6 meses que a maior parte das crianças se encontra **preparada fisiologicamente e com desenvolvimento adequado para comer outros alimentos**.

¹ A Dra. Graça Gonçalves é Pediatra e Neonatologista, Consultora Internacional de Lactação (IBCLC) e responsável pela primeira clínica em Portugal especializada em aleitamento materno, a *Amamentos*.

O aparelho digestivo do bebé é imaturo até cerca dos 6 meses, não permitindo a digestão de alguns nutrientes. Apenas o leite materno é bem tolerado e digerido não causando incómodos ao bebé. Contém as proteínas, hidratos de carbono e gorduras adequados, e fornece ainda os próprios enzimas que vão facilitar a digestão.

Também até cerca dos 6 meses o intestino delgado do bebé tem espaços abertos entre as células que o compõem, que permitem a entrada de proteínas estranhas e micróbios através delas, podendo ganhar acesso à corrente sanguínea e causar **alergia** ou **infecção**. O leite materno contém anticorpos que fazem uma camada protetora ao intestino impedindo esse acesso enquanto o intestino está "aberto". Também é a partir dos 6 meses que o bebé começa a fabricar os seus anticorpos.

Para a maior parte dos bebés saudáveis e nascidos de uma gravidez de termo, os 6 meses correspondem à fase em que conseguem sentar-se, ter interesse no que os outros comem, agarrar os alimentos e levá-los à boca, fazer movimentos de mastigação, perder os reflexos de defesa que os fazem expulsar os sólidos quando entram na boca e começar a desenvolver a motricidade fina das mãos, numa palavra a saber alimentar-se.

4) Porque vai ser mais fácil introduzir sólidos.

Porque o bebé está preparado, a introdução dos alimentos é mais fácil e o bebé participa nela ativamente evitando batalhas à mesa e angústias nas famílias.

5) Porque o bebé tem menos **risco de obesidade**.

Se for respeitado o ritmo do bebé e a sua necessidade ou não de comer, teremos menos crianças e futuros adultos obesos.

6) Porque o bebé vai ter mais proteção contra a **anemia por falta de ferro**.

Contrariamente ao que se acreditava, que a introdução de alimentos fortificados com ferro (como as papas de cereais) iria colmatar os possíveis deficits de ferro, sabe-se que o ferro do leite da mãe é melhor absorvido sem outros alimentos e o bebé não irá desenvolver anemia.

7) Porque quanto mais cedo se inicia a diversificação alimentar mais cedo também poderá haver **cessação da amamentação**.

Quanto mais alimentos, que não o leite da mãe o bebé comer, menos leite bebe e menos leite a mãe produz. Quando a mãe iniciar a sua atividade laboral, vai ter mais dificuldade em manter a amamentação, até porque a maior parte das empresas não sendo amigas da amamentação, não dispõem de locais para extração de leite. A maior parte das mulheres não tem outro local para extrair que a casa de banho comum.

As mães que amamentam porque têm filhos mais saudáveis, têm menor absentismo laboral e estão mais tranquilas e satisfeitas a trabalhar podendo dar mais rendimento no trabalho.

8) Porque ajuda a **espaçar as gravidezes**.

Não é saudável para a mulher ter gravidezes com intervalos curtos.

9) Porque diminui a possibilidade de a mãe ter **cancro da mama e do útero**.

Quanto mais meses de amamentação a mulher tiver menor a sua probabilidade de desenvolver cancros da mama e do útero e de sofrer de **osteoporose** após a menopausa.

10) Porque a amamentação ajuda a criar e manter a **vinculação mãe-filho**.

Numa sociedade que não favorece a permanência dos filhos junto dos pais, onde o paradigma é a necessidade de auferir os meios de subsistência e prover às necessidades materiais da criança, geralmente, por excesso, onde existem tantas famílias disfuncionais e continuam a verificar-se abandonos e maus tratos às crianças, o incentivo ao aleitamento materno pode através do vínculo único que fornece ser o garante de que as nossas crianças podem ser mais cuidadas, mais felizes e mais confiantes.

Principais dificuldades das mães que amamentam, no regresso ao trabalho

por Enfª Ana Lúcia Torgal ²

Em Portugal continua a ser difícil a conciliação da atividade laboral e a manutenção do aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses, tal como a evidência recomenda.

A relevância desta dificuldade no contexto nacional, advém, também, de Portugal apresentar uma das mais altas taxas de emprego feminino da Europa (65,6%), contra uma média Europeia (UE-27) de 62,1%. (EUROSTAT 2010)³

Por outro lado, para as mulheres em Portugal, o reinício da atividade profissional, 120 dias ou 150 dias após o parto, vem agravar ainda mais a sua pesada "dupla carga", pois, é-lhes tradicionalmente atribuída a responsabilidade das tarefas domésticas e do cuidar da família, nomeadamente das crianças.

As mulheres em Portugal têm direito a uma redução de duas horas do seu horário laboral, podendo trabalhar 6h por dia, durante todo o tempo que durar a amamentação. Contudo, e pensando na demora média de deslocações do e para o trabalho, elas estarão mais do que 6h afastadas das suas crianças, o que pode dificultar também a amamentação exclusiva até aos 6 meses.

Na preparação do regresso ao trabalho, e para que a amamentação exclusiva prossiga regularmente, é necessário fazer um stock de leite materno, para que o cuidador, na ausência da mãe, possa alimentar a criança.

Após o início da atividade profissional a mulher deve continuar a estimular a glândula mamária, num horário similar com o que aconteceria caso a mãe estivesse junto da criança. Isso significa que no trabalho a mulher deve extrair leite de 3/3h, idealmente num local com privacidade e onde consiga recolher e armazenar o leite em condições de higiene e segurança, para que este possa ser posteriormente oferecido à criança. Esta atividade pode demorar até 30 minutos, entre lavagem higiénica das mãos, estimulação da glândula mamária e extração do leite. Ora, em Portugal, para a concretização destes procedimentos coloca-se uma série de constrangimentos, como:

- Não existe legislação laboral que assegure às mulheres o tempo para extrair leite;
- Não existe legislação que regule a existências, nas empresas, de condições físicas para que se preceda à extração do leite nos moldes acima enunciados;
- Uma parte substantiva das famílias poderá não ter recursos financeiros para aquisição de um extrator de leite materno, recipientes próprios para a sua conservação e material para acondicionamento e transporte do leite materno.

Assim, muitas mulheres, por não conseguirem ultrapassar estas dificuldades acabam por desistir de amamentar exclusivamente até aos 6 meses, sendo introduzida a diversificação alimentar antes do tempo recomendado, com prejuízo para a saúde do bebé e em certa medida, para a delas próprias também.

² A Enfermeira Ana Lúcia Torgal é especialista em saúde materna e obstétrica e consultora internacional de lactação (IBCLC).

³ ec.europa.eu/justice/gender-equality/gender-pay.../gpg-fiches_pt_pt.pdf

A Iniciativa Mundial sobre Tendências em Aleitamento Materno,

por Jacqueline De Montaigne ⁴

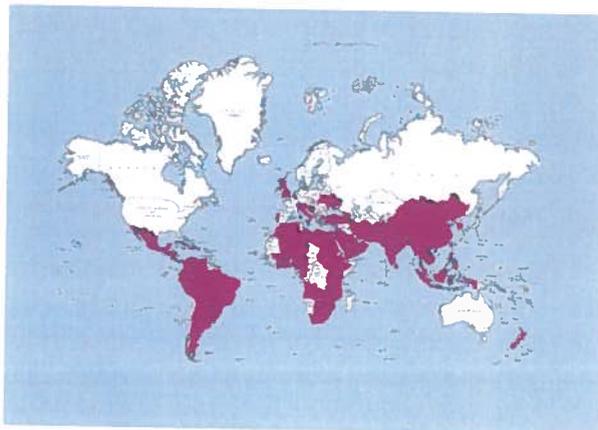
A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) desenvolveram a Estratégia Global para a Alimentação de Bebés e Crianças Pequenas (IYCF), que foi adotado em Maio de 2002. A Estratégia Global é baseada em evidências científicas, dando prioridade à nutrição e a sua importância na vida das crianças pequenas, indicando a especial relevância do aleitamento materno exclusivo, para crianças com menos de 6 meses.

A Estratégia Global é um guia cuja *"intenção (...) é atuar; identifica intervenções com impacto garantidamente positivo, enfatiza a importância na oferta de apoio às mães e famílias para que desempenhem os seus papéis decisivos, e define explicitamente as obrigações e responsabilidades neste assunto dos governos, organizações internacionais e outros organismos relevantes."* Gro Harlem Brundtland (Diretor geral OMS), Carol Bellamy (Diretor executivo UNICEF)

A Iniciativa Mundial sobre Tendências em Aleitamento Materno (WBTi) pretende avaliar o estado da implementação dessa Estratégia Global, identificando possíveis lacunas e, como resultado, criando estratégias para suprimir essas lacunas. A WBTi é única, uma vez que também documenta iniciativas cunhadas pela avaliação da WBTi, documentando a sua eficiência e o progresso individual de cada país.

A WBTi foi criada para ajudar os países a avaliarem os pontos fortes e fracos das suas políticas e programas para proteger, promover e apoiar boas-práticas de alimentação de lactentes e crianças pequenas.

Portugal fez parte do primeiro grupo de 11 países Europeus a ser avaliados. Entre 10-15 países Europeus vão juntar-se a esta iniciativa anualmente, para apresentar relatórios tri-anuais. 105 países completaram formação ao abrigo da WBTi e 75 já completaram os seus relatórios ⁵.



⁴ A Jacqueline De Montaigne é a responsável, em Portugal, pelo IBFAN (sigla inglesa para Rede Internacional de Grupos Pró-Alimentação Infantil)

⁵ Os relatórios de cada país podem ser encontrados em www.worldbreastfeedingtrends.org.

Em Junho de 2015, o IBFAN Portugal apresentou a WBTi a um grupo de profissionais de saúde, juristas e especialistas em direitos humanos, cujos conhecimentos estão ligados a vários indicadores dentro do relatório da WBTi, todos os quais podiam ser integrados no Grupo de Trabalho. O IBFAN Portugal convidou para Coordenadora da Infant Young Child Feeding para a iniciativa WBTi, a Drª Ana Jorge, pediatra, antiga Ministra da Saúde e Coordenadora da Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés, devido à sua extensa experiência no setor da saúde e na promoção e proteção da amamentação a nível nacional.

O Grupo de Trabalho final é composto por:

- Ana Lúcia Torgal, ESMO, IBCLC
- António Gomes, pediatra, Responsável pelo comité de aleitamento Materno do Hospital Garcia de Orta
- João Costa, Jurista, Proteção na Maternidade

Em Novembro de 2015 o relatório de Portugal, no âmbito do WBTi, foi apresentado em Lisboa pelo IBFAN Portugal.

Este relatório analisa 15 indicadores, sendo os 10 primeiros relativos à avaliação dos programas existentes no país e os outros 5 sobre estatísticas relativas à amamentação. O relatório final, que reuniu o consenso de quem nele participou, foi apresentado ao Diretor da Direção-Geral da Saúde, Dr. Francisco George.

No âmbito desta petição, o indicador que importa analisar é o Indicador 4.

Indicador 4: Proteção na Maternidade

Questão principal: Existe alguma legislação ou outras medidas (políticas, normas, práticas) que cumpram ou excedam os padrões da Organização Internacional do Trabalho (OIT) para a proteção e apoio do aleitamento materno para mães, incluindo as mães que trabalham no setor informal?

Conclusões: Muitos empregadores apoiam os seus empregados no aleitamento materno e na extração de leite materno, uma vez que é um direito protegido na Lei, mas não existe ainda qualquer obrigação legal para que os empregadores disponibilizem uma zona específica no local de trabalho para amamentar, extrair ou armazenar leite materno.

Embora exista uma proteção da maternidade muito abrangente em Portugal, comparando com muitos outros países, ainda existe espaço para melhoria, principalmente no apoio para que a mãe possa ficar em casa e atingir o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses do seu bebé.

Lacunas: Não existem disposições na atual lei que garantam que os empregadores providenciem locais apropriados para o aleitamento materno, ou para cuidados a crianças no local de trabalho no setor formal. As mulheres deviam receber apoio para

ficarem em casa durante 6 meses para que pudessem amamentar em exclusivo e esta licença deveria ser paga.

Recomendações: Prolongar a licença de maternidade paga para apoiar o aleitamento materno exclusivo durante 6 meses, tal como recomendado pela Organização Mundial de Saúde. Encorajar empregadores a disponibilizarem uma zona específica para que as mães possam amamentar os seus bebés e/ou extrair e armazenar leite materno.

Portugal teve uma avaliação exemplar em vários indicadores, estabelecendo referências globais, que deveriam ser seguidas por outros países. Em alguns indicadores, no entanto, Portugal tem um longo caminho a percorrer, uma vez que a sua avaliação não foi positiva.

No que diz respeito a este indicador em concreto, o mais relevante no âmbito desta petição, Portugal obteve 7,5 de 10 pontos possíveis ⁶

Tendo em conta a resposta obtida e o apoio conseguido por esta petição, pedimos que Portugal aproveite esta oportunidade e estabeleça mais uma referência global ao considerar o prolongamento da licença de maternidade paga para apoiar o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses, como é recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

⁶ Se pretenderem ter acesso ao relatório completo, podem consultá-lo em:
http://media.wix.com/uqd/90518c_e85bde40b2534ad58f93d1ce047644f6.pdf

Como surgiu esta petição, por Carina Pereira⁷

Eu fui Mãe, pela primeira vez, em 2013 e, novamente, em 2015. A noção de que sou responsável pelo bem-estar dos meus Filhos fez com que pesquisasse, com cuidado, o que seria melhor para eles, a diversos níveis. A alimentação foi um deles. Com problemas, como a obesidade infantil, cada vez mais presentes na nossa Sociedade, quis tomar as decisões que fossem permitir-lhes ter o melhor começo de vida possível. Verifiquei que as recomendações da Organização Mundial de Saúde, entre outras entidades nacionais e internacionais, era que os bebés deveriam ser amamentados, em exclusivo, até aos seis meses. E foi o que quis fazer. Mas, a licença parental não me ia permitir ficar com eles até essa idade. Com alguns sacrifícios, meus e do Pai dos meus Filhos, consegui fazê-lo, e manter, assim, a amamentação exclusiva, conforme as recomendações.

No entanto, sempre pensei que não era justo que todos os bebés e as suas Mães não tivessem a mesma oportunidade. Em Novembro do ano passado vi, nos Órgãos de Comunicação Social, que uma das recomendações do relatório da Iniciativa Mundial sobre Tendências do Aleitamento Materno era, precisamente, "Prolongar a licença de maternidade paga para apoiar o aleitamento materno exclusivo durante seis meses, tal como recomenda a Organização Mundial de Saúde (OMS)".

Como, reclamar sobre aquilo que não temos, não nos leva a lado nenhum, decidi iniciar a petição, que agora chega até vós. A sua aceitação foi muito além das minhas expectativas iniciais e, em três dias, tinha conseguido reunir 5.500 assinaturas. Atualmente, a petição, que continua *online*, já tem mais de 26.500 assinaturas.

No seu texto inicial fala-se em licença de maternidade, porque aquilo que se pretende alterar é a licença atual, habitualmente gozada pela Mãe, que vai de 120 a 150 dias (dependendo de que percentagem do salário seja possível abdicar), não interferindo, de todo, com os restantes direitos já conseguidos, como os 30 dias adicionais que apenas podem ser gozados pelo Pai ou a licença parental alargada. Essas são conquistas importantes, que não devem ser perdidas, mas antes incentivadas, para que o seu gozo deixe de ser minoritário.

O nosso objetivo é aumentar, para os 6 meses, o período de licença, habitualmente gozado pela Mãe, para que estejam criadas condições para que as Mulheres possam, de facto, decidir o que é melhor para elas e para os seus Filhos.

Acredito que, desta forma, vamos estar a incentivar a amamentação e, com isto, a permitir que todas as Mães que o queiram fazer, possam seguir as recomendações existentes, com repercussões na sua saúde e nas dos seus Filhos, a curto, médio e longo prazo.

⁷ A Carina Pereira é subdiretora numa escola de línguas, Mãe de dois e é a autora da petição

Testemunhos de Mães

"Tenho dois filhos, um com dois anos e outro com seis meses. Amamentei o primeiro filho até aos cinco meses (não em exclusivo). Regressei ao trabalho quando ele tinha cinco meses e não consegui amamentar mais.

Com mais experiência e apoio por parte da enfermeira Ana Lúcia, amamentei o segundo filho em exclusivo até aos cinco meses. Como terminou a licença de maternidade, tive de introduzir a sopa e papa na alimentação do meu bebé antes dos seis meses de idade.

Gostaria muito de ter amamentado em exclusivo até aos seis meses, mas com o regresso ao trabalho, não foi possível. Estou mais de oito horas fora de casa. Tiro leite na hora de almoço para dar, ao menos, para um biberão para o dia seguinte. No entanto, no meu local de trabalho, não tenho condições para tirar leite. O único sítio possível é a casa de banho, o que me levou a ter de adquirir uma bomba que funcionasse a pilhas. E tirar leite numa casa de banho está longe de ser agradável (e higiénico). Contudo, é uma maneira de continuar a amamentar, pois assim não diminui tanto a produção de leite e sempre consigo ter algum leite para ser dado ao bebé na minha ausência.

Além dos conhecidos benefícios para o bebé, para uma mulher que amamente em exclusivo, é bastante complicado ficar tantas horas quanto um trabalho exige sem estar a amamentar. O peito enche, encaroça, podemos até ficar com uma mastite.

Fica o testemunho de alguém cuja licença de maternidade terminou há cerca de um mês, ainda o filho não tinha completado cinco meses."

Filipa Grilo

"Quando soube que ia ser mãe decidi que ia tentar amamentar, decisão essa que foi reforçada quando tomei conhecimento que é recomendada pela OMS a amamentação exclusiva em livre demanda até aos 6 meses para uma boa saúde do bebé e da mãe.

Consegui concretizar esse objetivo, do qual me orgulho muito e com resultado à vista, à custa de uma redução do meu ordenado - nesta última fase de 75% - de forma a garantir que estaria disponível física e mentalmente para que a minha filha pudesse obter leite materno exclusivo em regime de livre demanda. Sei que para o conseguir foi essencial poder estar junto dela sem restrições de horário e longe das preocupações da vida laboral que muitas vezes contribui para o insucesso da amamentação.

Sou a favor desta Petição para que todos os bebés e mães possam ter as condições necessárias para acompanhar os seus filhos nesta fase inicial da sua vida de 6 meses e dessa forma contribuir para a saúde de mãe e filho."

Vera Ramos

"Quando engravidei decidimos que por motivos pessoais e financeiros iria tirar apenas os 4 meses de licença de maternidade. Pessoais porque a empresa onde trabalho é familiar e precisava de mim. Financeiros pois apenas a licença dos 4 meses seria paga a 100% e o dinheiro faz-nos falta porque eu ganho o ordenado mínimo nacional.

Durante a gravidez cresceu o desejo e um objetivo muito pessoal que era o de amamentar exclusivamente até aos 6 meses por todas as razões de saúde inerentes tanto para o bebé como para a mãe, estreitamento do elo de ligação mãe-filha, razões práticas e até por questões económicas e principalmente porque eu queria.

Depois de muito esforço consegui passar a fase inicial bastante dolorosa e agora bastava-me convencer a família de que iria amamentar exclusivamente até aos 6 meses.

Trabalho numa empresa familiar em que só tem 1 empregado (eu). Durante o tempo que não fui trabalhar quem fez o meu lugar foi o meu pai que já está reformado e alguns dias a minha mãe. Este desejo tornou-se num desafio em família pois só mesmo com a ajuda de todos consegui alcançar o que me tinha proposto inicialmente.

Estou a trabalhar a tempo parcial desde os 4 meses da Inês sendo que normalmente enquanto estou na loja (peixaria) o meu pai fica com ela em casa e traz-ma quando ela precisa mamar. Como é amamentação livre não dá para calcular nem estipular horários pois tanto faz intervalos de 2h como de 4h. Muitas vezes fica comigo na loja o tempo todo e quando ela quer mamar tenho de fechar a porta durante uns minutos para a conseguir amamentar. Optámos por este sistema uma vez que se a tivéssemos colocado na creche seria ainda mais complicado seguir com a amamentação durante os primeiros meses de vida da Inês.

Tem sido um esforço que inclui toda a família pois compreendo que sem ela não teria sido possível manter a amamentação exclusiva até aos 6 meses (falta 1 dia!) uma vez que a licença de maternidade é só de 4 meses.

Espero que quando e se engravidar de um irmão da Inês já possa amamentar em exclusivo durante 6 meses sem o stress de ter de trabalhar em simultâneo e correr o risco de desistir da amamentação exclusiva."

Catarina Lourenço

"Para mim, as vantagens da amamentação exclusiva até ao sexto mês do bebé são, entre muitas que poderia enumerar, o facto de satisfazer na totalidade as necessidades nutricionais do bebé, a proteção à sua saúde, nas alergias e doenças futuras, a prevenção de infeções, etc etc.

Para a mãe previne o cancro da mama e do útero, muitos mais aqui poderia enumerar, mas sem dúvida o mais importante e gratificante de todos, é o vínculo que promove na relação da mãe com o bebé, o que infelizmente nos é retirado, visto a mãe ter de, na maior parte dos casos, iniciar a sua vida profissional no 4 ou 5 mês do bebé, na maioria por necessidade monetária, visto nos retirarem uma parte do ordenado, que para muitas famílias é provavelmente um valor muito necessário. Na licença alargada abdica-se de mais uma percentagem do ordenado.

Eu, terminei a minha licença dia 9 de fevereiro, o meu bebé fará os 6 meses dia 12 de março, tirei férias até dia 24 de fevereiro para poder acompanhar o mais possível, pois no trabalho a logística vai ser muito complicada visto não ter as melhores condições, mas nada que não se consiga com muita vontade e persistência, tudo o que nós mães e mulheres temos de sobra."

Elisabete Firmo

"A Matilde tem atualmente 5 meses e está com leite materno exclusivo. Reiniciei a minha atividade laboral aos quatro meses e meio, fazendo a licença de 120 dias e mais uns dias de férias não gozadas.

Após essa altura, a bebé ficou com o pai o resto do quinto mês e, atualmente, está com os avós paternos.

O stock de leite que havia feito uma semana antes, esgotou-se num ápice. Hoje, quase que tiro leite num dia para alimentar a minha filha no outro. Faço essa tarefa durante a minha hora de almoço (hora em sentido literal) e almoço nos poucos minutos que sobram. Como o tempo é pouco para comer, levo uma sandes e fruta, que se torna mais prático para comer à secretária.

Tiro um leite numa sala que encontrei vazia, uma vez que a casa de banho não tem ficha para ligar a bomba à eletricidade e não acho certo estar a ocupar a casa de banho quase uma hora quando outras pessoas a poderão querer usar.

A sala para onde vou é acessível a qualquer pessoa e já entraram colegas que ficam muito constrangidos quando se apercebem que estou na ordenha (como lhe costumo chamar). Com o stress inicial do regresso ao trabalho e a ansiedade de querer continuar a amamentar fez com que, com o passar dos dias, sentisse que estava a ficar com menos leite para tirar na minha hora de almoço (o único momento em que sinto não estar a prejudicar a entidade patronal e colegas). Daí comecei a tomar vitaminas e a comer substâncias, nomeadamente, com aveia, para fomentar a produção.

Por volta das 16h00 saio do escritório, mas só chego a casa por às 17h. A primeira coisa que faço é dar de mamar à minha filha, que se nota ter uma saudade imensa daquela teta quente e acolhedora... e ficamos a brincar um pouco depois da mamada ou ela acaba por adormecer ao meu colo.

Deveria, logo de seguida tirar leite com a bomba para dizer ao meu corpo que tem de continuar a produzir leite e assim juntar mais um pouco para o dia seguinte... No entanto, o cansaço é tanto que apenas apetece ficar enroscadinha à bebé e desta forma, aliviar todo o stress acumulado.

Depois é esperar que a noite possa ser tranquila e que ela não se lembre de acordar diversas vezes e querer comer.

Por vezes acho que desta forma a bebé come menos do que devia de comer. Faz duas refeições sem mim, mas a quantidade acho que fica um pouco aquém do que ela gostaria de comer... Aí fica um peso grande, uma frustração tremenda e pensar que o ótimo pode não ser tão bom assim..."

Elsa Tomé

"Quando fui mãe, não tinha definido um objetivo claro quanto à amamentação, mas ao ler as recomendações da OMS e as vantagens associada à mesma, decidi que queria o melhor para o meu filho, assegurando que mantinha a amamentação, em exclusivo, até aos 6 meses.

No entanto, e devido às "regras" existentes a nível de direito de trabalho, tive de voltar ao emprego após 5 meses de licença, ainda assim abdicando do direito aos 100% de remuneração...

O regresso ao trabalho foi difícil, por várias razões, mas o desafio de manter a amamentação não ajudou, pois exigiu um esforço muito grande: adaptar horários de amamentação (o que vai contra o princípio de livre demanda), tirar leite sem condições (nas casas de banho ou no lugares de estacionamento do escritório), armazenar no frigorífico do escritório, e transportar novamente para casa. A minha experiência correu bem e consegui a meta dos 6 meses e inclusive consegui que o meu filho mantivesse a amamentação até aos 15 meses.

A aceitação desta petição viria claramente ajudar e simplificar a vida das mães e bebés portugueses."

Laura Sousa

"Quando o Diogo nasceu, desde logo quis amamentá-lo em exclusivo. Consegui! O meu leite era ótimo. O meu filho crescia e engordava. O pediatra dele estava muito contente com o peso, altura e desenvolvimento do meu filho. A relação mãe-filho não podia ser melhor. Mês após mês continuava a amamentar o meu filho.

Tinha tirado licença de maternidade por 5 meses (tempo máximo). Aos 4 meses e meio fui à consulta de rotina com o meu filho e falei ao pediatra sobre a alimentação, pois faltavam 15 dias para terminar a licença de maternidade e iria começar a trabalhar. Só assim é que o pediatra me mandou experimentar tirar o leite à bomba e dar-lhe no biberão. Se não resultasse, então a papa.

Como o meu filho estava habituado a ser amamentado, não aceitou o biberão. Tive que começar a dar papa. O pediatra comentou que apenas iria introduzir outro tipo de alimentação devido ao facto de eu ir trabalhar e não poder amamentar o meu filho de acordo com as suas necessidades. Caso eu pudesse estar com o meu filho mais tempo, continuaria com a amamentação exclusiva, pelo menos, até os 6 meses.

Com o fim da licença de maternidade, tive de introduzir mais cedo outro tipo de alimento."

Sara Branco

ANEXOS

Tabela de alguns Países que permitem licenças de maternidade superiores a 26 semanas⁸

País	Duração da licença de maternidade (segundo a legislação nacional)	Duração da licença de maternidade (em semanas)	% paga durante a licença de maternidade
Bulgária	227 dias	32	90%
Croácia	45 dias antes do nascimento e 1 ano após o nascimento	58	100% até 6 meses após o nascimento, depois uma prestação de montante fixo
República Checa	28 semanas	28	70%
Irlanda	26 semanas pagas (mais 16 semanas não pagas)	42	80 % até um limite máximo para 26 semanas
Noruega	35 (ou 45 semanas)	35 (ou 45 semanas)	100% (ou 80% para 45 semanas)
Polónia	26 semanas	26	100%
Eslováquia	34 semanas	34	65%
Reino Unido	52 semanas	52	6 semanas pagas a 90 %; Semanas 7-39, menos de 90 % / prestação de montante fixo; Semanas 40-52 não pagas

Fonte: ILO. Maternity and Paternity at Work – law and practice across the world. International Labour Office, Geneva. 2014

⁸ In "The Assessment Report on the Status and Enforcement of Maternity Protection Laws across 57 countries"