

GUIA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO





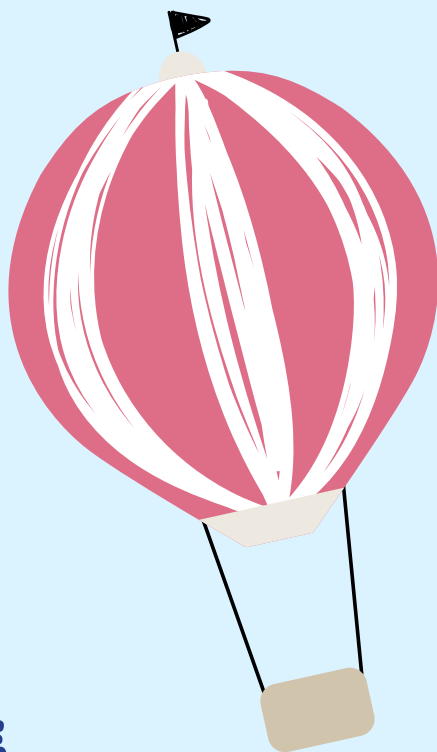
Olá, como vai?

Sabemos que durante a nossa vida podemos passar por diferentes etapas e fases. E a Samarco deseja te apoiar, de forma inclusiva, em cada uma delas.

Aqui na Samarco, contamos com **salas de apoio à amamentação no escritório de Belo Horizonte e nos complexos de Germano e Ubu**, locais **preparados especialmente para que você, pessoa lactante**, possa extrair o seu leite, acondicioná-lo e retirá-lo ao final da sua jornada de trabalho para levar para a sua residência.

Pensando nisso, elaboramos um guia sobre o uso da sala de apoio à amamentação. Qualquer dúvida ou sugestão de melhorias, entre em contato pelo e-mail **diversidade@samarco.com**.





**POR QUE É
IMPORTANTE
AMAMENTAR?**



De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o leite materno é o alimento mais completo que existe, rico em nutrientes, anticorpos e protege a criança de doenças como diarreia, infecções respiratórias, alergias, entre outras.



Segundo o Ministério da Saúde, amamentar também gera benefícios para a pessoa lactante como a diminuição do risco de contrair cânceres de mama, de ovário e de endométrio e também ajuda a proteger contra o diabetes tipo 2.

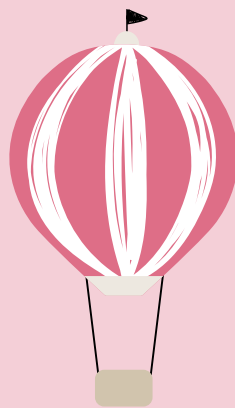
Conforme orientação do Ministério da Saúde, após os seis meses, o bebê deverá receber alimentação complementar, mas a amamentação deve continuar, se possível, até os 24 meses da criança.



COMO USAR A SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO?

O local se **destina prioritariamente à coleta e ao armazenamento diário do leite materno**. Ao final da jornada de trabalho, todas as pessoas lactantes devem retirar os frascos do freezer/geladeira e levá-los para suas residências.

Na Samarco, prezamos que a pessoa lactante tenha um ambiente adequado, com a tranquilidade e o conforto necessário para fazer a extração do leite. Por isso, é importante mantê-lo sempre limpo e organizado ao final da coleta.





RECOMENDAÇÕES ANTES DE USAR A SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO:

- ♡ Verificar se o local está sendo utilizado por outra pessoa lactante.
- ♡ Manter a porta fechada quando estiver utilizando o espaço. ★
- ♡ Evitar barulhos e/ou músicas que possam incomodar outras pessoas lactantes e/ou locais próximos à sala de amamentação.

RECOMENDAÇÕES

Antes da extração do leite:


Atenção: todo frasco deve ser identificado com o nome da pessoa lactante, data e hora da primeira coleta do dia. No frasco, também deve ser destacado até quando o leite pode ser consumido pela criança.


- ♥ Os frascos e as tampas precisam ser lavados com água e sabão e, em seguida, fervidos por 15 minutos ou esterilizados em recipiente apropriado. Após fervidos, os potes devem ser colocados de boca para baixo sobre um tecido limpo para que sequem naturalmente. O manuseio com a parte interna do frasco ou da tampa deve ser evitado após a higienização dos recipientes.
- ♥ Higienizar as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e secar as mãos com toalha individual ou descartável.
- ♥ Higienizar as mamas com água.
- ♥ Abrir o frasco e colocar a tampa sobre a mesa, com a abertura para cima.



Durante e após a extração:

- ♡ Procurar uma posição confortável na poltrona de amamentação.
- ♡ Sugerimos que não utilize o celular durante a coleta para evitar a contaminação do leite.
- ♡ Terminar a extração e acondicionar o leite no frasco, que deve estar esterilizado.
- ♡ Fechar bem o frasco após terminar a ordenha.
- ♡ Quando já houver leite congelado de outras extrações realizadas no dia, completar o volume de leite no frasco utilizado anteriormente.
- ♡ Colocar o frasco no freezer imediatamente, em posição vertical.
- ♡ A temperatura do freezer/geladeira não poderá ultrapassar -3°C (caso a temperatura não esteja adequada, avise imediatamente à pessoa responsável pelo espaço).

★  Ao final da jornada de trabalho, o leite retirado no dia deverá ser transportado pela pessoa lactante para a sua residência em bolsa térmica. ★

 Na residência, o leite extraído pode ser mantido congelado por no máximo 15 dias no freezer (levando em conta a data da coleta), se mantido em temperatura máxima de -3°C . Se mantido na geladeira, o leite deve ser consumido em até 12 horas, se acondicionado a uma temperatura máxima de -5°C . ★

Fontes de consulta para elaboração desse guia:
Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de
Pediatria (SBP)

Desejamos que a sua jornada na amamentação percore o tempo necessário para que você e a sua criança guardem as melhores lembranças dessa fase.





**Programa
de Diversidade,
Equidade e
Inclusão**

