



Trabalhar e Amamentar

O regresso ao trabalho é uma das fases mais desafiantes para a mulher, família e bebé.

Normalmente esta etapa ocorre pelos 4-6 meses, altura em que a mãe tem de regressar ao trabalho, mas o bebé ainda está dependente do ponto de vista alimentar e relacional – o equilíbrio na esfera familiar e profissional da mulher é fundamental.

Algumas semanas antes de começar a trabalhar deve preparar o bebé para uma nova rotina, semelhante à que vai ter em breve.

DICA: A criança adapta-se melhor se existir uma rotina - não mude tudo de uma vez, altere progressivamente algumas actividades e horários, deixando as mudanças maiores para as 2/3 semanas antes de começar a trabalhar, ou a posteriori, com calma.

O regresso ao trabalho pode ser muito positivo para a vida familiar e também para a criança. Contudo, em certas situações, se não for bem gerido pode ter um impacto menos favorável na criança e família.

Esta fase representa um grande desafio, exigindo que a mulher coordene múltiplas áreas, podendo levar a um desgaste emocional e físico.

Para evitar este tipo de situação, deverá reflectir sobre alguns pontos que serão modificadas quer na mãe, quer no bebé e família, para conseguir articular e alinhar melhor os recursos.

- Pesquise sobre o local onde vão deixar o bebé.

Caso seja um infantário, tome nota:

- Cumpre as normas de segurança e higiene?
- Os profissionais sabem armazenar em segurança o leite materno?
- Pode ir à hora do almoço amamentar o bebé (se possível)?
- Sente empatia pelas educadoras?

Todas estas questões são fundamentais para que se sinta segura no momento de deixar o seu filho.

- Comece a fazer um pequeno “banco de leite” para deixar alguns extra no infantário e / ou comece a fazer as primeiras papas com o seu leite (aumentando o valor nutricional das mesmas). Pode fazer esta extracção no mês anterior ao regresso ao trabalho e armazenar em copos ou sacos de congelação próprios.
- Investigue no local de trabalho como pode gerir o seu horário de amamentação e se a entidade empregadora dispõe de um local próprio para a mãe extrair e armazenar o leite.

Dicas Mitosyl

Nesta sequência, deverá também pensar na necessidade de adquirir algum tipo de material (como bomba de extracção de leite ou sacos de congelação de leite materno) para perceber como é que a nova rotina pode ser aplicada no local de trabalho.

- **Se está a pensar mudar o seu bebé aos 6 meses para um novo quarto, deverá fazê-lo antes ou depois do regresso ao trabalho,** para que ele consiga ir gerindo as alterações na sua vida de forma mais progressiva. Muitas mudanças ao mesmo tempo na vida do bebé podem ser altamente stressantes e criar um impacto negativo no bem-estar da criança.
- **Pense na sua alimentação mais do que nunca!** O stress do ambiente laboral associado ao desgaste físico pode levar a mãe a ter um regresso ao trabalho mais difícil para o seu corpo. Aposte na alimentação saudável – ajudará, inclusivamente, na produção de leite.
- **Tenha tempo para si!** Pode parecer impossível mas é fundamental conseguir ter o SEU tempo sozinha. Nem que seja num banho relaxante ou a ler calmamente o seu livro - estes momentos ajudarão a gerir o stress.
- **Fale das dificuldades!** É fundamental conseguir desabafar sobre dificuldades e dúvidas desta nova fase. Muitas preocupações podem ser importantes para o bem-estar e crescimento do vosso bebé – partilhe e aprenda com outras mães e mulheres que já passaram ou estão a passar por este processo.
- **Organize o seu dia na noite anterior,** assim poupará algum tempo! Este tempo pode ser rentabilizado para passar com o bebé ou para si. Se tiver a comida previamente preparada, a roupa, e a apresentação para a reunião de amanhã, vai sentir-se menos stressada no dia seguinte e com uma menor probabilidade de se esquecer de algo.
- **Liberte-se da perfeição!** Existirão dias em que esta logística será fluida, outros nem por isso. Estabeleça prioridades e siga o que o seu instinto de mãe lhe diz! Não compare o seu percurso ou a rotina do seu bebé com o da amiga ou colega – não existe uma receita universal.

