



A história real de uma mãe que trabalha e continuou amamentando

Dione Moraes Pavan

Atuação

- Nutricionista na Secretaria de Estado da Educação em alimentação escolar;
- Cargo em comissão, desde 2009
- Licença-maternidade: 180 dias

Retorno ao trabalho

- Abril 2014, após 6 meses de licença e 1 de férias
- Escolha do berçário
- Preparo para ordenha e oferta do leite ordenhado

Primeiros passos

- Estoque para primeiros dias
 - Seleção de materiais: bomba, copos para congelamento e para oferta, bolsa térmica
 - Primeiras dificuldades para ordenhar
- Ordenha manual e ordenha mecânica

Parceiros

- Família e amigos
- Diretores da instituição e colegas de trabalho
 - Horários livres para ordenha
 - Não restrição de locais
 - Apoio emocional
- Berçário
 - Tentativas de oferta de diferentes formas
 - Apoio emocional à mãe e bebê

Ordenha

- Horários de costume das mamadas
 - Momento de conexão mental bebê
 - 3 x 300mL
- Inicialmente com bomba manual, posteriormente bomba elétrica
- Local de ordenha: cozinha do departamento
- Armazenamento: freezer
- Transporte: bolsa térmica

Oferta

- Adaptação com copos
- Adaptação de volumes e horário das mamadas
- Oscilação na aceitação
 - Livre demanda
 - Redução gradativa de aceitação

Manutenção da amamentação

- Ordenha no trabalho até por volta de um ano da Lívia
- Continuidade das mamadas matinais e noturnas
- Aumento gradativo da aceitação de outros alimentos



- Marido e família: cuidados com meu bem estar
- Colegas de trabalho: me acalmavam nos dias em que o coração apertava
- Eu mesma: acreditar em mim e que era possível foi determinante no processo

A close-up photograph of a baby's face, showing the forehead, eyes, nose, and mouth. The baby is looking down and has its hand near its mouth. The lighting is soft and natural.

Contatos:

MATERNIDADE SEM NEURA

<https://blogmaternidadeseemneura.wordpress.com/>

blogmaternidadeseemneura@gmail.com

didipavan@gmail.com