



Desafios do aleitamento materno no retorno ao trabalho: percepção das trabalhadoras de um complexo pediátrico

Challenges of breastfeeding when returning to work: perception of employees in a pediatric complex

Retos de la lactancia materna al regresar al trabajo: percepción de los empleados de un complejo pediátrico

Manoela Germano Wisniewski¹ , Débora Maria Vargas Makuch¹ 

RESUMO

Objetivo: Compreender as percepções das colaboradoras de um hospital pediátrico sobre os desafios e facilitadores do aleitamento materno durante o retorno ao trabalho.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, realizada com 12 colaboradoras que utilizam o centro de educação infantil do hospital, que estavam amamentando ou haviam amamentado durante a jornada de trabalho, o período de coleta foi entre fevereiro e março de 2025, e ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas que foram realizadas após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para análise de dados foi utilizada a análise temática de conteúdo de Maria Cecília de Souza Minayo. **Resultados:** As falas das participantes ressaltam que o ambiente de trabalho, quando sensível e acolhedor, pode ser um facilitador crucial para a manutenção do aleitamento materno. **Conclusão:** O estudo revela que o reconhecimento da importância da amamentação e o suporte institucional contribuem significativamente para a superação dos desafios do retorno ao trabalho, favorecendo a permanência do aleitamento materno e o bem-estar das colaboradoras.

Informações do Artigo:
Recebido em: 24/10/2025
Aceito em: 19/12/2025

Autor correspondente:
Manoela Germano
Wisniewski. E-mail:
manoelagw@gmail.com

DESCRITORES:

Saúde Mental; Período Pós-Parto; Depressão Pós-Parto; Amamentação; Trabalho.

¹ Faculdades Pequeno Príncipe. Curitiba, Paraná, Brasil.

ABSTRACT

Objective: To understand the perceptions of pediatric hospital employees regarding the challenges and facilitators of breastfeeding during the return to work. **Methodology:** This is a qualitative, exploratory, and descriptive study conducted with 12 employees who use the hospital's early childhood education center and who were breastfeeding or had breastfed during their work period. **Results:** The participants' statements highlight that a sensitive and welcoming work environment can be a crucial facilitator for maintaining breastfeeding. **Conclusion:** The study reveals that recognizing the importance of breastfeeding and institutional support contribute significantly to overcoming the challenges of returning to work, promoting continued breastfeeding and employee well-being.

DESCRIPTORS:

Mental Health; Postpartum Period; Postpartum Depression; Breastfeeding; Work.

RESUMEN

Objetivo: Comprender las percepciones de los empleados de hospitales pediátricos con respecto a los desafíos y facilitadores de la lactancia materna durante el regreso al trabajo. **Métodos:** Este es un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo realizado con 12 empleados que utilizan el centro de educación infantil temprana del hospital y que estaban amamantando o habían amamantado durante su período de trabajo. **Resultados:** Las declaraciones de los participantes resaltan que un entorno de trabajo sensible y acogedor puede ser un facilitador crucial para mantener la lactancia materna. **Conclusión:** El estudio revela que reconocer la importancia de la lactancia materna y el apoyo institucional contribuyen significativamente a superar los desafíos del regreso al trabajo, promoviendo la lactancia materna continua y el bienestar de los empleados.

DESCRIPTORES:

Salud Mental; Periodo Posparto; Depresión Posparto; Lactancia Materna; Trabajo.

INTRODUÇÃO

O aleitamento materno exerce papel fundamental no desenvolvimento do bebê. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida e sua continuidade, associada à alimentação complementar, até os dois anos ou mais. Entretanto, o retorno ao trabalho pode antecipar o uso de mamadeiras e bicos artificiais, favorecendo o desmame precoce⁽¹⁾.

No Brasil, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) assegura licença maternidade entre 120 e 180 dias, sendo 180 dias obrigatórios no serviço público e facultativos no setor privado, a partir do oitavo mês de gestação. A legislação também garante à mãe trabalhadora dois intervalos de 30 minutos durante a jornada para amamentação⁽¹⁾.

Apesar dessas garantias, conciliar trabalho e amamentação ainda é um desafio. Muitas mulheres não dispõem de uma rede de apoio que facilite nos cuidados, especialmente nas madrugadas cansativas, o que compromete sua permanência no trabalho e pode contribuir para o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos, com repercussões duradouras⁽¹⁻²⁾.

Estima-se que cerca de 25% das mulheres desenvolvem depressão pós-parto, condição que afeta o vínculo mãe-bebê e pode estar relacionada à falta de preparo ou às dificuldades encontradas na amamentação. Má pega, dor mamar, fissuras e escoriações tornam o processo desgastante e podem levar ao abandono ou redução da amamentação⁽²⁾.

Pesquisadores destacam ainda que, no período gestacional e puerperal, podem ocorrer outros transtornos comuns: a disforia pós-parto, marcada por sintomas depressivos leves; a “tristeza materna”, geralmente acontece nos primeiros dias após o nascimento; e a psicose puerperal, caracterizada por delírios e alucinações⁽³⁾.

Segundo a OMS, uma em cada cinco mulheres apresenta algum transtorno de saúde mental durante a gestação ou após o parto⁽⁴⁾. No Brasil, durante a pandemia de Covid-19, a prevalência de depressão pós-parto chegou a 26,3% em 2022, sendo aproximadamente 10% na região Sul. O isolamento social, a restrição de contato e a ausência de uma rede de apoio mais consolidada foram fatores que impactaram diretamente o binômio mãe-bebê⁽⁵⁾.

Diante desse cenário, justifica-se a realização do presente estudo, dada a necessidade de compreender os fatores que interferem na saúde mental da puérpera no período de amamentação, especialmente após o retorno ao trabalho. Além disso, busca-se a necessidade de políticas institucionais que favoreçam a permanência dessas mães na instituição, e que elas se sintam acolhidas nesse período tão delicado e essencial para o desenvolvimento do bebê.

Para a construção do estudo, incluíram-se apenas estudos realizados no Brasil, considerando que o intuito é compreender fenômenos inseridos no contexto legislativo e sociocultural brasileiro.

Assim, definiu-se como questão norteadora: “Quais são os desafios enfrentados pelas colaboradoras que amamentam seus filhos após o retorno ao trabalho?”

OBJETIVO

Compreender a percepção das colaboradoras de um complexo pediátrico quanto aos desafios da amamentação após o retorno ao trabalho.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo, realizado por meio de uma pesquisa de campo. O estudo qualitativo tem como objetivo compreender situações sem atribuir valores, buscando informações aprofundadas e baseadas na realidade. A pesquisa exploratória está vinculada à construção de hipóteses e à contextualização de explicações, como por meio de revisões bibliográficas ou entrevistas com grupos específicos. Já a pesquisa descritiva utiliza instrumentos padronizados para coleta de dados, permitindo a exposição da realidade estudada⁽⁶⁾.

A condução das entrevistas foi realizada exclusivamente pela pesquisadora, Enfermeira Residente em Saúde da Criança e do Adolescente, durante os meses de fevereiro e março de 2025. A entrevistadora era do sexo feminino e possuía experiência prévia em atividades educativas. Antes da coleta, todas as participantes foram esclarecidas sobre os objetivos da pesquisa, seus benefícios,

limitações, potenciais vieses inerentes à investigação e à presença da pesquisadora.

Cenário do estudo

A pesquisa foi desenvolvida no Centro de Educação Infantil (CEI) de um complexo pediátrico localizado em Curitiba-PR, instituição que atende filhos de colaboradores do hospital. Ele está fisicamente situado nas proximidades do complexo hospitalar, em área acessível às mães durante suas jornadas de trabalho.

Participantes

Participaram da pesquisa 12 mães colaboradoras do complexo pediátrico que utilizavam ou haviam utilizado o CEI da instituição. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 18 anos, estar amamentando ou ter amamentado com aleitamento materno durante a jornada de trabalho e estar vinculada profissionalmente ao complexo no momento da coleta. Não foram definidos critérios de exclusão.

O recrutamento ocorreu inicialmente pela Coordenação do CEI, que entregou às colaboradoras um convite à pesquisa. Em seguida, a pesquisadora realizou contato com as mães via WhatsApp, e-mail ou pessoalmente, conforme a preferência individual. Algumas mães recusaram participar por indisponibilidade ou por não terem realizado amamentação com leite humano, cerca de 4 mães não responderam ao contato. Nenhuma entrevista foi repetida.

Coleta e organização dos dados

A coleta dos dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, com perguntas destinadas à caracterização sociodemográfica das participantes e à abordagem dos temas centrais do estudo. Elas foram realizadas após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em ambiente privativo e livre de interferências.

O roteiro de perguntas utilizado neste estudo incluiu as seguintes questões: Pergunta 1 - Qual a sua ocupação/profissão dentro do hospital?; Pergunta 2 - Qual é a importância do aleitamento materno para você?; Pergunta 3 - Como você se sentiu ao voltar a trabalhar após a licença maternidade?; Pergunta 4 - Qual é a sua opinião quanto ao tempo que você tem para amamentar seu filho durante sua jornada de trabalho?; Pergunta 5 - Qual é a sua opinião quanto ao local em que você amamenta seu filho durante sua jornada de trabalho?; Pergunta 6 - Como você se sente quando não consegue amamentar seu filho durante sua jornada de trabalho?; Pergunta 7 - Quais seriam as suas sugestões para que a amamentação durante a jornada de trabalho aconteça da melhor forma possível?.

O roteiro impresso das perguntas foi disponibilizado às participantes. As respostas foram registradas pela entrevistadora por meio de gravação de áudio em smartphone, que variou de 3 a 13 minutos de duração. Posteriormente, todas as entrevistas foram transcritas digitalmente para arquivo em

Word. Não foi realizado teste-piloto e não houve saturação dos dados, devido ao número reduzido de participantes e às limitações de disponibilidade. Não foram utilizadas notas de campo estruturadas.

Análise dos dados

Para análise das informações foi utilizada a análise temática de conteúdo⁽⁷⁾, que está baseada em pesquisa qualitativa, ou seja, um Ciclo de Pesquisa, como a autora costuma denominar, que está relacionado a uma linguagem direcionada a hipóteses, métodos, proposições e técnicas. Inicia-se com uma pergunta, e interrogatórios respondidos, e novamente volta ao início, por isso se titula ciclo. Com isso, é dividido em três etapas, a pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos⁸.

A pré-análise é dividida em dois momentos: exaustividade, onde o material mostra todos os aspectos levantados no roteiro e a representatividade, deixando suas características essenciais do universo exposto, visto que os documentos analisados foram adequados para dar resultados aos objetivos propostos pelo trabalho. Logo após, é determinado a palavra-chave e os conceitos teóricos gerais para auxiliar na análise das informações⁽⁷⁾. Na exploração do material ocorre uma operação classificatória que visa alcançar o foco principal da compreensão do texto. Primeiramente, é necessário investigar as palavras que causaram maior impacto durante a entrevista com expressões significativas, visando o encurtamento do texto, mantendo-o rico e denso. Por fim, o tratamento dos resultados obtidos e interpretação, é a terceira e última etapa da técnica de Minayo⁽⁸⁾, trazendo os resultados obtidos e permitindo que as informações atingidas fiquem em relevo dentre as outras informações.

Não houve utilização de softwares de análise qualitativa. Algumas participantes forneceram feedback espontâneo após a entrevista, afirmando que consideraram o tema relevante e pouco discutido no ambiente de trabalho; no entanto, essa devolutiva não configurou processo formal de validação dos achados. Nem todas as falas foram incluídas nos resultados, sendo priorizadas aquelas que melhor representavam as categorias temáticas.

Aspectos éticos

Este estudo foi realizado de acordo com a Resolução nº 466 de 2012 e na Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº: 7.297.529, em 16 de dezembro de 2024. Todas foram envolvidas de forma voluntária, e plenamente informadas sobre os objetivos do estudo, podendo desistir a qualquer momento. As participantes foram convidadas e após, informadas sobre os objetivos da pesquisa, bem como, as que aceitarem, assinaram o TCLE e receberam uma via assinada pela pesquisadora.

Os riscos desta pesquisa são inerentes à perda do anonimato, invasão de privacidade e perda do sigilo das informações das participantes. Para minimizar os riscos, ficou assegurado que em momento

algum a identidade das participantes seria revelada, uma vez que os dados foram utilizados para fins acadêmicos e, os únicos que terão acesso a estes dados serão os responsáveis pelo desenvolvimento da pesquisa que manterão o sigilo necessário. As participantes foram identificadas com códigos (P1, P2, P3, etc.) e as gravações das entrevistas serão armazenadas por cinco anos em dispositivo com senha, em poder da pesquisadora. Todas as entrevistas foram realizadas em locais privativos e livres de interferências.

RESULTADOS

Percorrendo as etapas da análise temática de conteúdo proposta por Minayo, emergiram das respostas das mães participantes, as seguintes Unidades de Registro (UR): (1) Vivências e conhecimentos positivos quanto à amamentação no contexto do retorno ao trabalho; (2) Fragilidades no processo de amamentação durante o retorno ao trabalho e (3) Suporte familiar, profissional e comunitário como pilar na continuidade do aleitamento materno⁽⁹⁾.

As participantes envolvidas são: técnicas de enfermagem, enfermeiras, engenheira, professora, farmacêutica, psicólogas e de setores administrativos.

Vivências e conhecimentos positivos quanto à amamentação no contexto do retorno ao trabalho

A valorização do aleitamento materno, tanto sob a ótica da saúde e do desenvolvimento infantil, quanto na dimensão simbólica e afetiva do vínculo estabelecido com o bebê, foi evidenciada pelas participantes da pesquisa, sendo a amamentação descrita, como um ato essencial e desejado, carregado de expectativas, simbolismos e sentidos construídos ao longo da gestação.

Eu fui amamentada até dois anos e meio, então eu sempre cresci com a minha mãe falando de como isso foi bom, tanto pra minha saúde, e de como eram momentos bons. Então, assim, além disso, antes de engravidar eu já me interessava muito pelo assunto de gestação, puerpério, porque eu sempre quis engravidar. (P1)

Então, veja a importância. Se você colocar em xeque que um bebê que é amamentado fica muito menos doente, entendeu? A mãe falta muito menos, entendeu? A mãe consegue se dedicar melhor ao trabalho, entendeu? Por quê? Porque ela não está preocupada em casa que o bebê está doente com outra pessoa, entendeu? Então, se você for colocar na ponta do meu lápis, vale muito a pena incentivar. Eu não tive nenhuma falta, praticamente. (P2)

Para mim é muito importante até para o desenvolvimento da criança e para mim como mãe também. Então, é uma proximidade muito grande que a gente desenvolve com a criança. E eu tive duas gestações, então nas duas eu procurei amamentar até onde deu certo para ele, para ela e para mim. (P7)

Essas falas revelam uma representação social positiva sobre a prática da amamentação, associada à realização pessoal, ao cumprimento do papel materno e à promoção do bem-estar da criança. Tal compreensão se alinha ao discurso que insere o aleitamento materno como um ideal de

cuidado e entrega, que reforça a construção cultural da maternidade como missão e responsabilidade feminina.

Fragilidades no processo de amamentação durante o retorno ao trabalho

O retorno ao trabalho após a licença-maternidade revelou-se um momento desafiador para as participantes, especialmente diante da necessidade de conciliar as demandas laborais com a manutenção da amamentação. A separação precoce da mãe e do lactente, em virtude da ausência de vagas em creches institucionais, implicou em estratégias como a realização de ordenha e armazenamento do leite materno, prática que, embora eficaz, demandava planejamento e esforço constante.

Na minha primeira semana, quando eu voltei, era muito ruim, porque o peito enchia e não tinha pra quem disponibilizar o leite. E aí eu pude ir lá no lactário pra poder tirar, mas a sensação é estranha, é como se você tivesse descumprido uma tarefa que era sua. (P5)

Mas a decisão mais difícil foi ter que colocar minha filha numa escola, numa creche, e não ter uma pessoa da minha família para ficar com ela. “Na maternidade, eu não tive nenhum tipo de orientação, na maternidade que eu ganhei, era uma maternidade pelo plano. E eu não tive uma visita de enfermagem, nada, absolutamente nada. Foi instintivo, mas o instintivo não existe, não. Então, me machucou um pouco, né? Ela não tinha pega certinha por conta da língua, então a primeira semana foi bem complicada. (P4)

Algumas mães relataram frustração ao se depararem com a impossibilidade de enviar o leite materno para a creche. Ressaltaram também que as dificuldades foram agravadas por políticas internas que restringiam o número de saídas da mãe lactante para amamentar, o que, durante a fase de aleitamento materno exclusivo, foi insuficiente para atender às necessidades nutricionais e afetivas da criança:

Eu acho que falta incentivo. Incentivo. Eu acho que falta incentivo. Porque, colocando em xeque, que é um hospital pediátrico, que sabe a importância do aleitamento materno, entendeu. (P2)

Olha, a minha sugestão seria se eles pudessem liberar as mães a amamentar duas vezes pelo menos no período da manhã e mais duas vezes no período da tarde, tá? Nem que seja de meia e meia hora, digamos assim, uma hora de manhã e uma hora de tarde seria boa também. (P10)

Situações emergenciais no ambiente hospitalar também interferiram na rotina de amamentação, provocando dor física decorrente da retenção de leite, além de desconforto emocional. A falta de rede de apoio e de incentivo também foi fator que dificultou esse processo, conforme relatos a seguir:

Ah, é um misto de emoção, né? Um misto de pensamento, porque tipo era 11 e pouco que eu recebi mensagem da creche e eu não poderia descer porque a funcionária

estava almoçando, outros foram para o treinamento e aí a enfermeira ficou assumindo. Aí eu tinha que esperar as outras voltarem e eu recebi mensagem de novo- “você vai conseguir vir? Porque ela tá chorando. E ela não comeu nada e não tem como essa criança ficar sem comer, sem mamar.” Aí, tipo assim, passa um monte de pensamento na minha cabeça, tipo você tá ali alimentando os outros bebês e o seu tá lá. (P12)

E a gente não tem família aqui, então não tem rede de apoio, não tinha com quem deixar. Então, eu fiquei bem preocupada nesse momento. “Quando acontecia alguma coisa, realmente, eu ficava bem nervosa. Era um sentimento de culpa, um desespero que tomava conta. Aí eu ligava correndo, pedindo para elas providenciarem mamadeira para poder substituir. Mas assim, o sentimento de culpa era o que dominava. (P6)

Então, eu não tenho rede de apoio aqui, né? Não tenho pai, mãe, ninguém aqui em Curitiba, então é eu, meu marido, enfim, é nós. (P8)

Por fim, ainda que inseridas em um contexto hospitalar voltado à pediatria, algumas participantes apontaram barreiras subjetivas, como a falta de sensibilização por parte da gestão quanto à importância do aleitamento e ao direito das mães lactantes.

Supporte familiar, profissional e comunitário como pilar na continuidade do aleitamento materno

Por outro lado, algumas participantes relataram a presença de uma rede de apoio institucional, que desempenha papel crucial no êxito do aleitamento materno durante o retorno ao trabalho. Mães, relataram que a disponibilidade de vagas em creches vinculadas ao local de trabalho e a postura acolhedora das equipes escolares, constituíram facilitadores importantes para a continuidade da amamentação.

Destaca-se, a relevância da sensibilidade dos gestores frente às demandas maternas, como relatado na sequência:

E a minha gestora sempre deixou bem claro. Se você precisar, pode sair. Pode ir amamentar. Eu trazia a minha bomba pra esgotar, então... Ela falava, pode ir. Minha gente, aqui não tem um local específico pra isso, mas a gente tem salas, onde eu conseguia trancar a porta, eu me sentia tranquila pra esgotar. Conseguia armazenar ali certinho, né? Mas eu sei que isso é um privilégio do meu setor. Hoje eu estou num lugar muito privilegiado aqui dentro do hospital. Eu tenho uma gestora super tranquila aqui. (P4)

Eu espero que todo mundo tenha uma gestora tão boa quanto a minha, que está lá apoiando, perguntando se você está bem, perguntando como está o seu filho, perguntando se eu preciso sair mais cedo, o meu filho está no médico, tudo bem, vai lá. Então, se tivesse mais pessoas como a minha gestora, seria muito bom. (P5)

Eu trabalhava na recepção da emergência SUS (Sistema Único de Saúde), no plantão da noite 12 por 36, então ela passava a noite sem mim, na minha escala de plantão, foi difícil para ela também e não dá a amamentação em si, mas o vínculo, não dar uma amamentação primária, mas a gente conseguiu com muita ajuda de casa e do hospital, a gente conseguiu contornar. (P9)

Esse acolhimento também se estendeu às instituições educacionais, conforme relato:

Aqui na creche, sim. Então, eles têm uma salinha. Onde a gente é exclusivo. Então, tem poltronas, tem pia para você poder fazer higiene se você quiser. Então, eu achei bem tranquilo. É um local bem adequado. Tanto que, às vezes eu ia lá para ver como ela estava. Esse início para poder amamentar. As professoras sempre foram super solícitas. Nunca me impuseram horário. (P4)

Além disso, a rede de apoio externa, por meio de consultorias, também foi um fator que possibilitou uma melhor adesão a amamentação:

Mas eu sempre tive pessoas que me orientaram super bem, então me deixaram tranquila, tanto na parte de tutoras também de amamentação, então eu sempre fiquei tranquila nessa parte. (P3)

Mas assim, complementando, do meu filho mais novo, que hoje tem quatro anos, ele nasceu, precisou ficar na UTI (Unidade de Terapia Intensiva), ficou doze dias na UTI, surgiu toda a dificuldade na amamentação, mesmo assim, eu consegui ainda um tempo depois, porque eu peguei até uma enfermeira, especialista, uma consultora em amamentação, ela me ajudou bastante. (P11)

Tais elementos refletem o impacto positivo de ambientes institucionais promotores da amamentação, em consonância com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde, que recomendam práticas laborais compatíveis com os direitos reprodutivos e a saúde da criança e da mulher.

DISCUSSÃO

A lactante se sente fortalecida em sua capacidade, ao nutrir seu filho por meio do aleitamento materno⁽¹⁰⁾. É um processo relacional para o binômio mãe e filho, no qual a interação é relacionada por fatores, como: características individuais da mulher e da criança, e influências do ambiente familiar, social e cultural. A efetividade da oferta do leite materno ao neonato é a junção desses elementos, que contribuem para a concretização dos benefícios. Ressalta-se, que o ato de amamentar vai além da função nutricional, é envolto por dimensões biológicas, psicológicas, culturais, sociais, econômicas e políticas, que impactam sua vivência e continuidade⁽¹¹⁾.

A influência das mulheres das gerações anteriores, especialmente mães e avós maternas, mostrou-se importante na construção dos significados e nas condutas adotadas pelas lactantes em relação ao aleitamento materno⁽¹²⁾. As entrevistadas atribuíram elevada importância ao apoio e incentivo familiar, com destaque para a figura materna, como elemento facilitador no estabelecimento e manutenção do aleitamento.

Alguns estudos que exploram a interface entre família e amamentação, evidenciam que, a experiência das gerações contribui de maneira significativa para o processo de ensino-aprendizagem materno-infantil. A transmissão de saberes sustenta valores, normas e crenças que promovem a

continuidade cultural e do processo de amamentação através de saberes geracionais⁽¹²⁾.

Todavia, a literatura evidencia que a autoconfiança materna constitui um dos principais determinantes para a manutenção do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida do lactente. Nesse sentido, destaca-se a importância de que os Programas de Educação em Saúde promovam a valorização do aleitamento exclusivo. Tais estratégias, devem estimular o desenvolvimento da percepção positiva da própria capacidade de amamentar, contribuir para o fortalecimento da autoconfiança materna e, para a adesão e continuidade desse processo⁽¹³⁾.

Na análise de alguns estudos, observou-se que as puérperas relataram desconforto nas mamas próximo ao horário habitual das mamadas, e sensações negativas relacionados ao retorno ao trabalho. Entre os principais relatos, destacam-se o ritmo acelerado da rotina, a sensação de cansaço e a sobrecarga física e mental, a privação do sono e o excesso de cobranças no ambiente profissional. O retorno ao trabalho, foi para algumas, uma experiência difícil, acompanhada de manifestações emocionais como a autocritica, a aflição e a insegurança⁽¹⁴⁾.

Independentemente da origem social da família, a confiança é um eixo na relação entre creche, criança e responsáveis. Ao delegarem o cuidado de seus filhos a uma instituição, os responsáveis vivenciam um deslocamento de função pessoal e familiar para um contexto institucional, o que exige a construção gradual de vínculos de credibilidade e segurança⁽¹⁵⁾. Diante desse cenário, torna-se essencial o estabelecimento de ações colaborativas entre gestores e empregadores, com o objetivo de implementar estratégias eficazes que conciliem os direitos reprodutivos das mulheres com a melhoria dos indicadores de trabalho decente, produtivo e sustentável⁽¹⁴⁾.

Pode-se afirmar que o sucesso da amamentação está relacionado à presença e à qualidade da rede de apoio. As necessidades emocionais, físicas, culturais, sociais, profissionais e intelectuais da mulher são aspectos nos quais essa rede pode atuar de forma decisiva, com suporte integral à lactante. Já que, no período do puerpério, as alterações hormonais impactam na vida da mulher, que intensificam um estado de maior vulnerabilidade emocional. Emoções como angústia, estresse, medo, instabilidade e exaustão são comuns, especialmente diante da adaptação à nova rotina e das demandas relacionadas aos cuidados com o recém-nascido. As redes de apoio social, exercem influência significativa, positiva ou negativa, sobre a experiência da puérpera, e é essencial compreender os determinantes e condicionantes de saúde que a envolvem, bem como os fatores psicossociais que incidem nesse período delicado⁽¹⁶⁾.

Os indivíduos que compõem essa rede, como familiares, profissionais de saúde e, especialmente, o parceiro, desempenham um papel fundamental na continuidade de uma amamentação saudável e satisfatória para mãe e bebê. Ressalta-se, ainda, que cada mulher vive o puerpério de maneira singular, e o apoio recebido nesse momento é crucial⁽¹⁶⁾. Os dados apresentados neste estudo,

indicam que as mulheres que conseguem amamentar com menos dificuldades são, em sua maioria, aquelas que contam com suporte consistente da família, da equipe de saúde e do cônjuge. Já aquelas que não possuíam rede de apoio, sofreram desde o início da amamentação, o que trouxe consequências individuais.

A maioria das participantes relataram ter o suporte de familiares para manter a amamentação após o retorno ao trabalho⁽¹⁾. Diversos estudos explanam a importância do núcleo familiar, em especial da figura do companheiro, como principal fonte de apoio, que oferece suporte emocional e prático. Dessa forma, a rede de apoio familiar se mostra essencial para a continuidade e o sucesso da amamentação no contexto do trabalho materno. A participação ativa do companheiro é um fator protetor no processo de amamentação. O envolvimento paterno, aliado ao conhecimento prévio sobre os benefícios do aleitamento materno, exerce influência positiva ao proporcionar suporte emocional, compreensão e corresponsabilidade nas tomadas de decisão maternas. Tal apoio contribui significativamente para o êxito na oferta do leite materno, que aumenta a autoconfiança da lactante e favorece a continuidade da amamentação⁽¹³⁾.

Iniciativas voltadas ao apoio à amamentação no ambiente de trabalho, como a oferta de espaços adequados para a extração e o armazenamento do leite humano, o incentivo por parte de colegas e supervisores, ações educativas direcionadas à mãe e ao seu companheiro, são associadas à maior duração do aleitamento materno entre mulheres inseridas no mercado de trabalho. O leite materno é um alimento natural, renovável e de fácil acesso, o que o torna isento de impactos ambientais negativos relacionados à sua produção e distribuição. Além disso, a existência de salas de apoio à amamentação contribui para a redução do uso de fórmulas infantis, que enfatiza os benefícios à saúde, os ganhos ambientais e econômicos dessa prática⁽¹⁴⁾.

Entretanto, durante a jornada de trabalho, especialmente no período de adaptação do bebê à creche, as mães relatam sentimento de insegurança e a percepção de não estarem cumprindo integralmente seu papel materno. Tais experiências, são acompanhadas por angústia, frustração e um intenso conflito interno. Essa realidade evidencia os desafios enfrentados ao tentarem conciliar as exigências profissionais com as necessidades afetivas e nutricionais de seus filhos, mesmo quando inseridas em instituições que oferecem suporte, como creches vinculadas ao local de trabalho.

As práticas adequadas de amamentação exercem um impacto significativo na nutrição, na segurança alimentar e no desenvolvimento saudável das crianças, além de proporcionarem benefícios comprovados à saúde materna. Nesse contexto, destaca-se a importância do apoio institucional, especialmente por parte das empresas, no reconhecimento e na garantia do direito das mulheres à amamentação. A Organização Internacional do Trabalho (OIT), incentiva a adoção de políticas que promovam, protejam e apoiem o aleitamento materno. Medidas como, a implantação de salas de apoio

à amamentação é eficaz não apenas para aumentar os índices de aleitamento materno, mas também para reduzir o absenteísmo, melhorar o desempenho profissional, fortalecer o comprometimento das trabalhadoras e favorecer a retenção da força de trabalho. Tais iniciativas, são fundamentais para que as mulheres possam conciliar suas responsabilidades profissionais com a amamentação, que diminui desconfortos físicos e emocionais, e mantém sua produtividade⁽¹⁷⁾.

Pode-se enfatizar as intervenções educativas em saúde, que constituem importantes ferramentas de apoio à mulher, e proporcionam subsídios para a adoção de práticas mais adequadas em relação à amamentação. Tais intervenções, contribuem para a promoção do aleitamento materno e, para a redução da mortalidade infantil. Nesse contexto, o acesso à informação é um recurso estratégico fundamental na obtenção de resultados positivos no que tange à amamentação⁽¹¹⁾.

No que se refere à atuação dos profissionais de enfermagem, como citado pelas participantes, quando elas recorreram ajuda durante o processo, o conhecimento técnico sobre o manejo do aleitamento materno é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de orientação às puérperas⁽¹⁸⁾. A educação em saúde, nesse cenário, é uma estratégia de empoderamento da mulher no puerpério, que favorece a adoção de condutas benéficas à saúde materno-infantil. A assistência de enfermagem no contexto obstétrico deve ser compreendida como um espaço privilegiado para a construção compartilhada de saberes, fundamentada em práticas educativas. Tal perspectiva, está alinhada às diretrizes de diversas políticas públicas de saúde, como a Política Nacional de Humanização e a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher⁽¹¹⁾.

Limitações do Estudo

Entre as limitações deste estudo está o número reduzido de participantes, o que restringe a generalização dos resultados para outros contextos institucionais. Além disso, por se tratar de uma pesquisa qualitativa realizada em um único complexo pediátrico, as percepções das colaboradoras refletem experiências específicas desse ambiente, podendo diferir de realidades presentes em outros locais de trabalho.

Contribuições para a Área da Enfermagem, Saúde ou Política Pública

O presente estudo contribui para a área da Enfermagem ao evidenciar a importância do apoio institucional e do acolhimento por parte das equipes gestoras no processo de amamentação durante o retorno ao trabalho. Traz subsídios para a prática profissional ao reforçar o papel do enfermeiro na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, bem como na escuta sensível das necessidades emocionais e práticas das lactantes.

No campo da saúde e das políticas públicas, o estudo reforça a necessidade de fortalecer políticas institucionais voltadas à criação de ambientes laborais favoráveis à amamentação, como salas

de apoio e flexibilização de horários, alinhadas às recomendações da Organização Mundial da Saúde e às diretrizes do Ministério da Saúde. Os achados também subsidiam gestores e formuladores de políticas na implementação de ações que conciliem o exercício profissional com os direitos reprodutivos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida materna e infantil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciam que, embora o aleitamento materno no retorno ao trabalho seja um desafio, ele pode ser viabilizado por meio do apoio institucional, da existência de uma estrutura adequada e de estratégias desenvolvidas pelas próprias mães. A presença do Centro de Educação Infantil na instituição, foi um diferencial relevante, que permitiu que muitas colaboradoras mantivessem o aleitamento durante a jornada de trabalho, e foi um facilitador, tanto pelo acolhimento às crianças quanto pela proximidade física que possibilita a amamentação direta durante o expediente.

O suporte da chefia, a flexibilização dos horários e a empatia da equipe contribuem diretamente para a continuidade da amamentação, em contrapartida, emergências do contexto hospitalar, falta de incentivo e a sobrecarga emocional podem comprometer esse processo. Sentimento de culpa, frustração e insegurança foram expressos pelas mães, que revela a necessidade de ações que contemplam não apenas o aspecto físico, mas também o emocional da lactante.

Todavia, conclui-se que as participantes desse estudo tiveram a experiência de que é possível conciliar o exercício profissional com o cuidado materno, desde que, existam políticas institucionais efetivas, estruturas adequadas e uma cultura organizacional acolhedora. Assim, reafirma-se a importância de fortalecer estratégias institucionais que favoreçam o aleitamento no ambiente de trabalho, não apenas como um direito legal, mas como um compromisso ético e humano com a infância e com a maternidade.

REFERÊNCIAS

1. Lourdes Maria Nunes A et al. A influência do retorno ao trabalho no aleitamento materno de trabalhadoras da enfermagem. Esc Anna Nery [Internet]. 2022 [citado 2024 nov 4];26:1–10. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0183>
2. Fundação Oswaldo Cruz. Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil [Internet]. 2022 [citado 2024 nov 4]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>
3. Carvalho EC, Astrêns MF, Rodrigues FI. Percepção materna sobre transtornos psiquiátricos no puerpério: implicações na relação mãe-filho. Rev Bras Enferm [Internet]. 2011 [citado 2024 nov 4];64(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000300006>

4. World Health Organization. Saúde mental [Internet]. 2022 [citado 2024 nov 4]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
5. Ribeiro NP et al. Saúde mental de puérperas durante a pandemia covid-19: revisão integrativa. Aquichan [Internet]. 2022 [citado 2024 nov 4];22(2). Disponível em: <https://doi.org/10.5294/aqui.2022.22.2.7>
6. Gerhardt TE, Silveira DT. Métodos de pesquisa [Internet]. 1ª ed. Porto Alegre: UFRGS Editora; 2009 [citado 2024 ago 2]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>
7. Engel T, Tolfo D. Métodos de Pesquisa. 1ª ed. Porto Alegre: UFRGS Editora; 2009.
8. Minayo MCS. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 18ª ed. Rio de Janeiro: Vozes; 2001.
9. Minayo MCS, Ferreira SD, Romeu G. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 26ª ed. Rio de Janeiro: Vozes; 2007.
10. Gonzalez A et al. Influência da orientação sobre aleitamento materno no comportamento das usuárias de um hospital universitário. Rev CEFAC [Internet]. 2013 [citado 2024 nov 4];15(6):509–514. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462013000600020>
11. Lima ELSB, Bispo GSB, Martins RB. Amamentação: os desafios apresentados pelas puérperas e as contribuições da enfermagem. Rev JRG Est Acad [Internet]. 2023 [citado 2024 nov 4];6(13):1892–1905. Disponível em: <https://doi.org/10.55892/jrg.v6i13.780>
12. Mendonça FT et al. Influência das avós no aleitamento materno exclusivo: estudo descritivo transversal. Einstein (São Paulo) [Internet]. 2018 [citado 2024 nov 4];16(4). Disponível em: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2018AO4293
13. Ferreira AS, Simões AF, Silva AM, Souza FS, Oliveira MN. Conhecimento de mães e gestantes sobre o aleitamento materno. Braz J Dev [Internet]. 2023 [citado 28 maio 2025];8(7):16284–16301. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv9n5-120>
14. Lemes DR et al. Aspectos que influenciam a amamentação entre mulheres trabalhadoras: revisão bibliográfica. Rev Interdiscip Saúde Educ [Internet]. 2023 [citado 2024 nov 4];4(2):121–129. Disponível em: <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v4n2a2023.7>
15. Cláudia MB et al. Cuidados oferecidos pelas creches: percepções de mães e educadoras. Rev Nutr [Internet]. 2007 [citado 2024 nov 4];20(5). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000500006>
16. Barros MF et al. Impactos da rede de apoio à amamentação para mães de recém-nascidos pré-termos: uma revisão integrativa. Rev FT Ciênc Saúde [Internet]. 2024 [citado 2024 nov 4];28. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462024000100001>

em: <https://doi.org/10.69849/revistaft/cl10202410311235>

17. Belomo C et al. Promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno no trabalho e o alcance do desenvolvimento sustentável: uma scoping review. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2023 [citado 2024 nov 4];28(4):1059–1072. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14242022>
18. Carmo SEF, Almeida PA, Kakuda SAK. Effect of a breastfeeding educational intervention: a randomized controlled trial. Rev Latino-Am Enferm [Internet]. 2020 [citado 2024 nov 4];28:1–8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3081.3335>

Agradecimentos: Não há.

Financiamento: Não há.

Contribuição dos autores: Concepção e desenho da pesquisa: Manoela Germano Wisniewski. Obtenção de dados: Manoela Germano Wisniewski. Análise e interpretação dos dados: Manoela Germano Wisniewski. Redação do manuscrito: Manoela Germano Wisniewski e Débora Maria Vargas Makuch. Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual: Manoela Germano Wisniewski e Débora Maria Vargas Makuch.

Editor-chefe: André Luiz Silva Alvim 