

## Direitos da mãe trabalhadora que ainda amamenta

Autor: Flavia Cabral  
Médica, Pediatra

Fonte: <http://redemae.sapo.pt/direitos-da-mae-trabalhadora-que-ainda-amamenta/4649>

Está a amamentar e a licença de maternidade está a terminar? Vai começar a trabalhar e não sabe como é que vai conseguir conciliar o dar de mamar com o trabalho?

Vamos por partes!

Segundo a legislação, a mãe que comprove estar a amamentar, aquando o regresso ao trabalho, tem direito à dispensa diária por dois períodos diferentes. Cada um desses períodos deverá durar, no máximo, 1 hora. No entanto, este horário pode ser negociado com o empregador.

No caso de estar a amamentar gémeos, o período de tolerância aumenta 30 minutos, por bebé (além do primeiro).



Se trabalhar a tempo parcial, o número de horas da dispensa vai ser menor, devendo ser proporcional ao número de horas que trabalha.

A mãe que pretenda gozar dessa dispensa deve comunicar à sua entidade patronal com 10 dias de antecedência e apresentar sempre uma declaração médica.

*Atenção:* nestas situações a mãe mantém o direito ao subsídio de alimentação e à sua remuneração habitual.

Por outro lado, se costuma fazer turnos noturnos (entre as 20hr e 7hr) a mãe está totalmente dispensada durante o período da amamentação, ou enquanto a criança tiver menos de 12 meses, e não é obrigada a prestar serviços extra. Para gozar deste direito, mais uma vez deverá apresentar uma declaração médica.

Saiba que se o empregador não cumprir estas normas, é ilegal!

O facto de ser dispensada para amamentar não determina a perda dos direitos da classe trabalhadora. A dispensa para amamentação é considerada uma prestação efetiva de serviço.

Por este motivo, o regresso ao trabalho não deve ser motivo para deixar de amamentar o seu filho. Além disso, pode extrair e armazenar o seu leite, de forma a que tenha sempre leite disponível para o seu bebé mesmo fora dos horários de dispensa. Veja [aqui](#) como extrair e armazenar o leite materno.

### **Não está a amamentar?**

Se já está a alimentar o seu filho por biberão, o direito de dispensa do trabalho por dois períodos diferentes (com duração máxima de 1 hora, cada) não é perdido!

A única diferença é que esta dispensa passa a poder ser usufruída pela mãe **ou** pelo pai, por decisão conjunta, até que o bebé complete os 12 meses.

As condições são as mesmas: devem notificar a(s) entidade(s) patronais desta decisão conjunta, mas não perdem o direito ao subsídio de alimentação e recebem a remuneração por inteiro.

Se ficar com dúvidas sobre os direitos da mãe que amamenta, consulte o código de trabalho [aqui](#) e/ou fale com o seu empregador.

Publicado a 5 de novembro de 2012 / Atualizado a 19 de agosto de 2013

Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE). Código do Trabalho, IV, art. 33º a 65º. Retrieved from: [Cite.gov.pt](http://Cite.gov.pt)

### **Sobre o autor deste artigo**



Flavia Cabral  
Médica, Pediatra

Assim como muitas de vocês sou muitas em uma só: Mulher, mãe, profissional, esposa, dona de casa, etc.

Como médica especializada em pediatria e neonatologia, já cuidei de inúmeras crianças, em consultórios, hospitais, salas de parto, berçários, alojamentos conjuntos, unidades de terapia intensiva neonatais, atendimentos domiciliares e serviços de urgência. Como mãe do Lucas, da Laura e do João, aprendo todos os dias como ser mãe, com todas as suas alegrias, preocupações e o sentimento do maior amor do mundo.

Com a Rede Mãe espero poder trocar conhecimentos, informações e experiências com vocês.