

## **Direitos parentais**

### **Dispensa para amamentação ou aleitação**

### **Dispensas de trabalhadora lactante**

A mãe que amamenta o filho tem direito a dispensa ao trabalho para o efeito, durante o tempo que durar a amamentação.

No caso de não haver amamentação, desde que ambos os progenitores exerçam atividade profissional, qualquer deles ou ambos, consoante decisão conjunta, têm direito a dispensa para aleitação, até o filho perfazer um ano.

No caso de dispensa para amamentação, a trabalhadora deverá comunicar com a antecedência de 10 dias, que amamenta o filho. Se a amamentação se prolongar para além do primeiro ano de vida do filho, deverá apresentar atestado médico dessa mesma condição.

No caso de dispensa para aleitação, a comunicação também deverá ser feita com a antecedência de 10 dias.

A dispensa para aleitação pode ser gozada pelos dois progenitores, mediante decisão conjunta. Deverá ser entregue ao empregador, declaração em que conste que período vai ser gozado pelo outro progenitor.

A dispensa para amamentação ou aleitação, é gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora, salvo se for acordado outro tipo de dispensa.

No caso de nascimentos múltiplos a dispensa é acrescida de mais 30 minutos por cada gémeo além do primeiro.

Se qualquer dos progenitores trabalhar a tempo parcial, a dispensa é reduzida na proporção do respetivo período normal de trabalho, não podendo ser inferior a 30 minutos.

Durante a dispensa para amamentação ou aleitação, não está excluído a possibilidade dos trabalhadores requererem o regime de horário flexível.

A trabalhadora que amamenta tem direito a algumas dispensas, nomeadamente:

- Dispensa de prestar trabalho em regime de adaptabilidade, de banco de horas e de horário concentrado
- Dispensa de prestar trabalho suplementar, se for necessário para a sua saúde ou para a criança.
- Dispensa de prestar trabalho entre as 20 horas de um dia e as 7 horas do dia seguinte, se for necessário para a sua saúde ou para a da criança. Neste caso, a trabalhadora deverá apresentar atestado médico, com antecedência de 10 dias.

O SITESE está ao dispor de todos os associados, sempre que queiram usufruir desta dispensa, ou que tenham dúvidas sobre este ou outro regime legal.

Lisboa, 21 de março de 2017

A Direção

#### DELEGAÇÕES