

# Como retirar e estocar o leite materno

www.aleitamento.org.br

## Extração manual

Algumas vezes, necessitamos fazer a extração manual do leite:

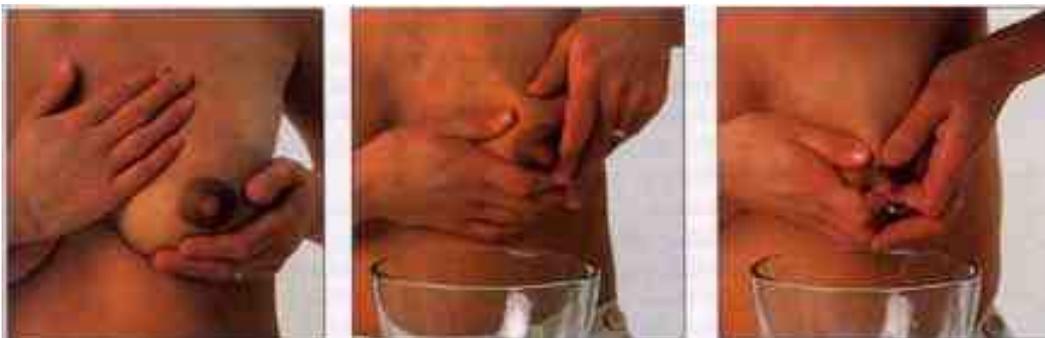
- para dar ao bebê quando está separado de sua mãe;
- para aumentar a produção de leite;
- para prevenir ou aliviar a congestão mamária.

O leite vai ser suficiente para o bebê se ele é amamentado tanto quanto for o peito esvaziado pelo menos a cada 3 horas. Algumas mães sentem dificuldade de ordenhar seu leite, mesmo quando seus filhos são capazes de retirar todo o leite que necessitam. Não se deve avaliar a produção de leite pela quantidade que se pode extrair.

## Recomendações

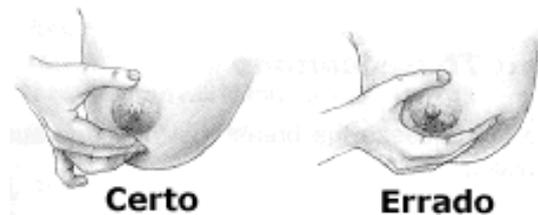
- Lave bem as mãos;
- Se possível, ordene o leite em um local silencioso e tranquilo. Imagine-se num local agradável e tenha bons pensamentos em relação a seu filho. Sua capacidade de relaxar-se ajudará a obter um melhor reflexo de ejeção de leite;
- Aplique compressa morna nos seios por 3-5 minutos antes de iniciar a ordenha.

## Retirando o leite



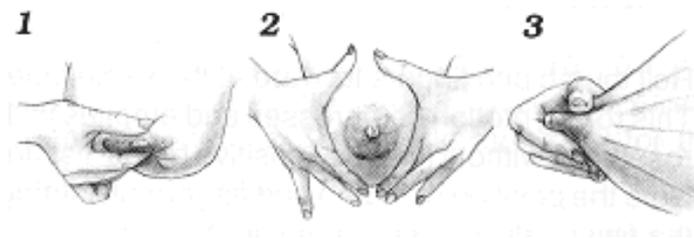
- Faça uma massagem circular seguida de outra de trás para frente até o mamilo.
- Estimule suavemente os mamilos estirando-os ou rodando-os entre os dedos.

- Extraia o leite e despreze os primeiros jorros de leite de cada lado.
- Ordene o leite para um recipiente limpo de plástico duro ou vidro.
- Coloque o polegar sobre a mama, onde termina a aréola e os outros dedos por debaixo também, na borda da aréola.



- Comprima contra as costelas e também entre o polegar e o indicador, por detrás da aréola.
- Repita o movimento de forma rítmica, rodando a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- Alterne as mamas cada 5 minutos ou quando diminua o fluxo de leite. Lembre-se de repetir a massagem e repetir o ciclo várias vezes.
- A quantidade de leite que se obtenha em cada extração pode variar. Não é raro que isto aconteça.

**Atenção: Evite fazer isso:**



1. Não aperte o mamilo, pois pode machucá-lo.
2. Passar as mãos por todo o seio, como na ilustração pode machucar a pele.
3. Se você puxar o mamilo pode machucá-lo.

**Depois da Extração:**

- Depois da ordenha, passe umas gotas de leite nos mamilos e deixe-os secar ao ar livre.
- A aparência do leite que se extrai cada vez é variável. Ao princípio é claro e depois do reflexo de ejeção mais branco e cremoso. Alguns medicamentos, alimentos ou vitaminas podem mudar levemente a cor do leite. As gorduras do leite bóiam ao guardá-lo.
- Imediatamente depois de extraí-lo, feche e marque numa etiqueta a data, hora e quantidade.

**Não desanime! A extração manual requer prática. Seja paciente!**

### Como conservar o leite materno

Depois da ordenha, deve-se seguir cuidadosamente as recomendações para guardar, congelar e descongelar o leite. A aparência do leite pode mudar ao conservá-lo dado que os componentes com frequência se separam. Com uma ordenha adequada e conservação do leite, o lactente receberá os benefícios deste, ainda que não possa ser amamentado.

#### Recomendações

- Lavar bem as mãos antes de manipular o leite;
- Extraia manualmente os primeiros jorros e descarte-os (este leite contém uma maior quantidade de bactérias);
- Escolha do recipiente: ordene diretamente a um recipiente limpo ou estéril.
  - **Bebê normal** - pequenos recipientes de vidro ou plástico duro (deve-se poder lavá-lo com uma escova ou à mão com água quente e detergente enxugando-o bem)
  - **Bebê prematuro ou doente** - recipiente de plástico duro ou vidro, estéril.
- Imediatamente depois da ordenha, feche o recipiente e coloque-o sob água com gelo por 1-2 minutos. Então está pronto para guardá-lo na zona mais fria do refrigerador ou congelador (Nunca na porta).
- Use sempre o leite mais antigo

#### Conservação

Tente guardar mais ou menos as quantidades que o bebê recebe em cada mamada. Marque cada rótulo com o nome, data, hora e quantidade. Caso vá congelá-lo, deixe espaço no recipiente para algum aumento de volume.

#### **Tempo de Conservação**

<b>MÉTODO</b>	<b>BEBÊ NORMAL</b>	<b>BEBÊ PREMATURO OU DOENTE</b>
Temperatura ambiente	40 minutos	Não se recomenda
Refrigerador	48 horas	24 horas
Congelador (refrig. 1 porta)	Não se recomenda	Idem
Congelador (refrig. 2 portas)	3 meses	3 meses
Congelador profundo (-20°)	1 ano	Idem

### **Instruções para juntar leite fresco ao leite refrigerado**

**Bebê normal** - esfrie bem o leite antes de juntá-lo ao ordenhado anteriormente. Pode-se misturar com leite extraído durante um período de 24 horas.

**Bebê prematuro ou doente** - não se recomenda misturar leites. Use um recipiente separado para cada ordenha.

### **Instruções para juntar leite fresco ao leite congelado**

**Bebê normal** - esfrie bem antes de juntá-lo. O leite congelado não deve descongelar-se e tornar a congelar.

**Bebê prematuro ou doente** - não se recomenda.

### **Recongelar**

Não se recomenda, uma vez que o leite tenha sido total ou parcialmente descongelado. Por esta razão é melhor esperar para congelar o leite em seu destino final.

### **Reutilização da porção que o bebê não terminou**

(Leite morno antes de oferecê-lo ao bebê)

**Bebê normal** - permite-se somente uma vez, se o leite for esfriado entre cada alimentação. Não use o leite que ficou no copo, porque a saliva pode contaminá-lo.

**Bebê prematuro ou doente** - não se recomenda.

### **Para descongelar o leite**

- descongele lentamente deixando-o no refrigerador na noite anterior (o calor excessivo destrói enzimas e proteínas);
- agite o recipiente com leite em água quente, não fervendo;
- descongele a quantidade total, já que as gorduras se separam ao congelar;
- nunca use o microondas;
- depois de descongelado use-o dentro de 24 horas.

**Fonte:** *Wellstart International - Milk storage guidelines for hospitalized infants*

**Fonte:** *Wellstart International - Hand expression of Breastmilk e Manual Expression of Breastmilk: Marmet Technique by Chele Marmet and The Lactation Institute*