



GUIA PRÁTICO DE RETIRADA DE LEITE MATERNO

Como fazer para trabalhar e amamentar?

Durante a licença maternidade a mulher deve amamentar em livre demanda exclusivamente, ou seja, não oferecer outro líquido (fórmula ou chá, água). Depois desse período, peça para levar o bebê consigo no trabalho, para continuar a amamentação. Se não for possível, peça a pessoa que vai cuidar do bebê para levá-lo ao seu trabalho para que você mesma possa amamentá-lo. Se o seu trabalho for perto de sua casa, aproveite “a pausa amamentação” para ir amamentar.

1. Uma ou duas vezes antes do retorno ao trabalho, comece a retirar o seu leite e a guardá-lo para fazer um estoque;
2. Amamente antes de sair de casa para o trabalho e imediatamente após regressar;

3. Amamente durante a noite;
4. No trabalho, se possível, retirar o leite, tantas vezes quanto o bebê mamaria se estivesse com a mãe em casa;
5. Nos dias de folga, oferecer o peito em livre demanda;
6. Na ausência da mãe, o leite estocado deve ser oferecido em xícara ou copinho;
7. Evitar mamadeiras e chupetas.

Como conservar o leite estocado?

O leite materno deve ficar o menos tempo possível à temperatura ambiente, para retiradas no trabalho ou em casa siga os passos seguintes:

1. Amarrar o cabelo;
2. Sentar contra o vento;
3. Usar máscara ou uma fralda cobrindo o nariz e a boca;
4. Evitar falar enquanto retira o leite;
5. Lavar as mãos;
6. Limpar o seio com uma fralda ou pano limpo, levemente umedecido;
7. Higienizar o recipiente de armazenamento anteriormente – pote de vidro com tampa plástica de rosca (sabão e água, após fever 15 minutos);
8. Etiquetar o frasco com data e hora da retirada;
9. Armazenar no freezer ou geladeira com atenção para a validade.

CONSERVAÇÃO E VALIDADE

Na geladeira: 12 horas;

No freezer: 15 dias;

*Doação do excesso: Após a retirada manual congelar imediatamente e enviar ao banco de leite para doação (Transporte deverá ser realizado em caixa de isopor com gelox). Ligue em banco de leite para tornar-se doadora 32165715.

ALIMENTANDO O BEBÊ

Para ser oferecido ao bebê o leite deve ser descongelado e aquecido no próprio frasco em banho maria fora do fogo;

1. Não pode ser descongelado em micro-ondas;
2. Não ferver;
3. Evitar o uso de mamadeira;
4. Oferecer em copo ou xícara;
5. O leite descongelado e não utilizado deve ser descartado ou doado.

Elaborado por coordenação de Saúde da Criança municipal: Bárbara Moura Lima
Referências Bibliográficas: Manejo e promoção do aleitamento materno curso de 18 horas para equipes de maternidade. Brasília (DF);2003.
Promoção da amamentação e alimentação complementar. Senac; São Paulo.