

AMAMENTAÇÃO E A VOLTA AO TRABALHO



DICAS E RECOMENDAÇÕES

Na volta ao trabalho

- Amamentar com frequência quando estiver em casa, inclusive à noite;
- Evitar mamadeiras; oferecer a alimentação por meio de copo e colher;
- Durante as horas de trabalho, esvaziar as mamas por meio de ordenha e guardar o leite em geladeira. Levar para casa e oferecer à criança no mesmo dia ou no dia seguinte ou congelar. Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por 12 horas e, no freezer ou congelador, por 10 dias;
- Para alimentar o bebê com leite ordenhado congelado, este deve ser descongelado, de preferência dentro da geladeira. Uma vez descongelado, o leite deve ser aquecido em banho-maria fora do fogo. Antes de oferecê-lo à criança, ele deve ser agitado suavemente para homogeneizar a gordura;

COMO FAZER A ORDENHA MANUAL

- Dispor de vasilhame de vidro esterilizado para receber o leite, preferencialmente vidros de boca larga com tampas plásticas que possam ser submetidos à fervura durante mais ou menos 20 minutos.
- Procurar um local tranquilo para extrair o leite;
- Prender os cabelos;
- Usar máscara ou evitar falar, espirrar ou tossir enquanto estiver ordenhando o leite;
- Ter à mão pano úmido limpo e lenços de papel para limpeza das mãos;
- Lavar cuidadosamente as mãos e antebraços. Não há necessidade de lavar os seios frequentemente;



COMO FAZER A ORDENHA MANUAL

- Secar as mãos e antebraços com toalha limpa ou de papel;

Posicionar o recipiente onde será coletado o leite materno (copo, xícara, caneca ou vidro de boca larga) próximo ao seio;

- Massagear delicadamente a mama como um todo com movimentos circulares da base em direção à aréola;
- Procurar estar relaxada, sentada ou em pé, em posição confortável. Pensar no bebê pode auxiliar na ejeção do leite;
- Curvar o tórax sobre o abdômen, para facilitar a saída do leite e aumentar o fluxo;
- Com os dedos da mão em forma de "C", colocar o polegar na aréola acima do mamilo e o dedo indicador abaixo do mamilo na transição aréola mama, em oposição ao polegar, sustentando o seio com os outros dedos;
- Usar preferencialmente a mão esquerda para a mama esquerda e a mão direita para a mama direita, ou usar as duas mãos simultaneamente (uma em cada mama ou as duas juntas na mesma mama - técnica bimanual);
- Pressionar suavemente o polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, e levemente para dentro em direção à parede torácica. Evitar pressionar demais, pois pode bloquear os ductos lactíferos;
- Pressionar e soltar, pressionar e soltar. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. A princípio o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes o leite começará a pingar. Poderá fluir em jato se o reflexo de ocitocina for ativo;



COMO FAZER A ORDENHA MANUAL

- Desprezar os primeiros jatos, assim, melhora a qualidade do leite pela redução dos contaminantes microbianos;
- Mudar a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas;
- Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes.
- Lembrar que ordenhar leite de peito adequadamente leva mais ou menos 20 a 30 minutos, em cada mama, especialmente nos primeiros dias, quando apenas uma pequena quantidade de leite pode ser produzida;
- Podem ser ordenhados os dois seios simultaneamente em um único vasilhame de boca larga ou em dois vasilhames separados, colocados um embaixo de cada mama.

COMO OFERECER O LEITE ORDENHADO AO BEBÊ?

- O leite ordenhado deve ser oferecido à criança de preferência utilizando-se copo, xícara ou colher. A mamadeira deve ser evitada para que não ocorra o desmame e a confusão de bicos.

Para isso, é necessário que o pediatra demonstre como oferecer o leite à criança. A técnica recomendada é a seguinte:

- Acomodar o bebê desperto e tranquilo no colo, na posição sentada ou semi-sentada, sendo que a cabeça forme um ângulo de 90° com o pescoço;
- Encostar a borda do copo no lábio inferior do bebê e deixar o leite materno tocar o lábio. O bebê fará movimentos de lambida do leite, seguidos de deglutição (ele sorve o leite, diferente da maneira como ele suga o peito);
 - Não despejar o leite na boca do bebê.



DICAS E RECOMENDAÇÕES

Antes de voltar a trabalhar

- Manter o aleitamento materno exclusivo;
- Conhecer as facilidades para a retirada e armazenamento do leite no local de trabalho (privacidade, geladeira, horários);
- Para não precisar correr contra o tempo, o ideal é um planejamento com o mínimo de antecedência, afinal a ideia é deixar leite armazenado para o seu bebê enquanto você estiver no trabalho.
- Aproveite também para se informar junto ao serviço de recursos humanos da sua empresa se eles oferecem uma sala de apoio à amamentação.
- Você pode começar a retirar seu leite com pelo menos 5 dias de antecedência e o leite deve ser mantido congelado.
- Não é necessário encher os potes até a boca, mas apenas com o volume ideal para uma ou duas mamadas.
- Você pode colocar mais de uma ordenha no mesmo frasco.
- **IMPORTANTE** é identificar a data da 1ª coleta, pois a validade do leite congelado é de 10 dias.
- Praticar a ordenha do leite (de preferência a manual) e congelar o leite para usar no futuro. Iniciar o estoque de leite 10 dias antes do retorno ao trabalho.
- Isso é importantíssimo para ter um bom estoque de leite antes de voltar ao trabalho!



COMO OFERECER O LEITE ORDENHADO AO BEBÊ?

	Copo comum pequeno	Copos sem bico	Colher	Colher dosadora	Copo com bico duro	Seringa/Conta-gota
Higienização	Muito simples	Muito difícil	Muito simples	Difícil	Moderado	Depende*
Pode esterilizar?	Sim	Nem todos*	Sim	Não	Nem todos*	Nem todos*
Risco de confusão de bicos	Sem risco	Sem risco	Sem risco	Sem risco	Risco moderado	Risco moderado a alto
Risco à formação ortofacial	Sem risco	Sem risco	Sem risco	Sem risco	Risco moderado	Risco moderado
						

*Verifique informações do fabricante

O ARMAZENAMENTO DO LEITE NAS CRECHES É ACONSELHADO?

- O ideal é que a creche tenha um freezer/geladeira com um espaço exclusivo para o leite materno, onde a mãe ao deixar o bebê também possa deixar o leite congelado.
- No decorrer do dia, a funcionária responsável pela criança pode degelar o produto e oferecer ao bebê.
- Esta ação é aconselhada desde que o profissional da creche entenda dos cuidados de manipulação do produto.

DÚVIDAS
32 99148 3375
32 3031 0500



ESPAÇO *vita* SABIN SINAI