

Extração, armazenamento e conservação do leite

Extração manual:

- Lavar as mãos;
- Fazer um “C” com a sua mão colocando o polegar acima da aréola e o indicador abaixo;
- Pressionar a mama contra as suas costelas com o polegar e o indicador ao mesmo tempo;
- Aliviar e pressionar novamente, repetindo estes passos num movimento único.

O leite materno pode ser recolhido em recipientes quer de plástico quer de vidro, por exemplo, biberões, copos, ou sacos que várias marcas de bombas comercializam.

Conservar leite

	Temperatura ambiente	Congelador dentro do frigorífico	Congelador doméstico (porta separada)	Arca congeladora (-20° C)
Leite extraído recentemente	6/8 horas	2 semanas	3-6 meses	+ 6 meses
Descongelção do leite	Imediato	12/24 horas	-----	-----

Em caso de dúvida, ou na presença de qualquer anormalidade, dirija-se à USF 3 Rios.



Fonte das imagens:

<http://nasciprasermae.com/category/leite-materno/>

Trabalho realizado pelas alunas do 4º ano da Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa:

- Ana Filipa Barbosa
 - Joana Cerqueira
- Enfermeiros orientadores: Maria Santos / Anita Valente

Data de elaboração: 05/2012
Revisto em: 02/2015
Data da próxima revisão: 02/2018

Travessa Marquês de Pombal - Penafiel

Telefone: 255 728 320

Fax: 255 728 329


E-mail: usf3rios@gmail.com

AMAMENTAÇÃO

Conselhos e dicas úteis para uma boa



Amamentar é amar...



O aleitamento materno exclusivo é a proteção ideal para os bebês até aos seis meses de vida, pois combina três aspetos fundamentais: alimento, saúde e cuidado.

Vantagens do leite materno

- É específico para o bebê, sendo que nenhum leite substituto consegue ser tão completo para as necessidades do bebê quanto o materno;
- Está a temperatura ideal e sempre disponível;
- Tem um efeito protetor, aumentando as defesas do bebê e diminuindo os riscos de doenças e infeções que este possa desenvolver;
- Melhora o desenvolvimento mental do bebê;
- É de fácil digestão, o que diminui a incidência de vários problemas tais como as diarreias, vômitos, cólicas...;
- Não tem custos comparativamente com os leites artificiais.

Vantagens da amamentação

- Promove o estabelecimento de uma ligação emocional muito forte e precoce, entre a mãe e a criança (vínculo afetivo);
- A amamentação melhora a formação da boca e o alinhamento dos dentes;
- Maior facilidade da mãe em voltar ao peso que tinha antes da gravidez;
- Menores riscos de depressão pós-parto, cancro da mama, cancro do ovário, e alguns problemas pós-menopausa.

Técnica de amamentação



- Aproximar o bebê do mama e não o contrário;
- Esperar que o bebê abra a boca à procura da mama (caso não aconteça, deve estimulá-la tocando com o mamilo nos lábios do bebê);
- Segurar a mama com o polegar acima do mamilo e os outros dedos de baixo da mama formando um "C";
- Introduzir o mamilo e a aréola na boca do bebê, por cima da língua;
- Para parar a sucção introduzir o dedo mínimo no canto da boca do bebê;
- Após terminar, colocar o bebê em decúbito lateral direito;
- Usar as duas mamas em cada amamentação, alternando a mama oferecida em 1º lugar.