

## Informação ao Utente

### Extracção e Conservação do Leite Materno

**Antes de iniciar a extracção, lave bem as suas mãos.**

Para facilitar a saída do leite, procure manter-se o mais confortável e relaxar quanto possível;

Escolha um local e momento adequados, beba uma bebida morna, oiça música, olhe para o seu bebé (ou para uma foto dele). Pode massajar, suavemente a mama com os nós dos dedos, ou tocar levemente com as pontas dos dedos, em movimentos circulares (ver Fig. 1) e também em volta da aréola na direcção do mamilo (ver Fig. 2).

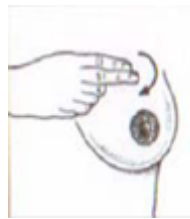


Fig.1



Fig.2

#### TÉCNICA DE EXTRACÇÃO MANUAL:

Para recolher o seu leite apenas precisará de uma taça ou biberão esterilizado;

Instale-se confortavelmente e siga estes passos:

- Faça um "C" com a sua mão colocando o polegar acima da aréola e o indicador abaixo;
- Mantenha a mama pressionada contra as suas costelas;
- Pressione, com o polegar e o indicador ao mesmo tempo;
- Em seguida alivie a pressão...



- Pressione novamente e...
- Volte a aliviar, repetindo estes passos num movimento rítmico.

#### Informações úteis:

- Evite que os seus dedos deslizem sobre a pele e saiam do lugar inicial;

## Informação ao Utente

### Extracção e Conservação do Leite Materno

- Quando o leite gotejar em menor quantidade experimente rodar gentilmente a posição da mão e extrair leite de outra área da mama;
- Ir alternando uma e outra mama pode facilitar a saída do leite;
- Com a prática a extracção será mais fácil e mais eficaz;
- Alternar a hora do dia também pode ajudar;
- Extrair leite durante a noite contribui para aumentar a produção de leite.

#### ALTERNATIVAS PARA EXTRAIR LEITE MATERNO:

Cada mãe deve escolher o material que melhor se adapta a si.

As máquinas e os cones quando adaptados à mama, deverão permitir a maior eficácia, com um mínimo de desconforto.

No mercado existem muitos modelos disponíveis.



#### **Bomba manual:**

São mais fáceis de usar quando a mama está cheia do que quando está menos firme.

#### **Bomba eléctrica:**

São rápidas e fáceis de usar porque funcionam automaticamente. São especialmente indicadas se tiver necessidade de extrair leite por um período de tempo prolongado.



#### LAVAGEM E ESTERILIZAÇÃO DOS MATERIAIS:

Os materiais utilizados na extracção e no armazenamento podem ser lavados na máquina da loiça, ou sob água corrente e sabão (não utilize detergentes concentrados);

Devem ser bem enxaguados com água corrente e em seguida fervidos ou esterilizados.

## Informação ao Utente

### Extracção e Conservação do Leite Materno

#### ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO:

Pode conservar leite materno no frigorífico ou no congelador, em recipientes próprios para alimentos:



- **Sacos de congelação**, para curtos períodos de tempo (**72h**).
- Recipientes de **plástico rígido** ou **vidro**, com tampa, para períodos de **tempo alargados**.
- Quando não dispuser de frigorífico, ou precisar de transportar o seu leite:
  - Utilize um saco térmico;
  - Renove o gelo a cada 24h;
  - Proteja o leite do contacto directo.

Com muitas aberturas da porta a temperatura do frigorífico torna-se menos estável

Pode ir extraindo leite, mas:

- Conserve as pequenas porções, no frio em diferentes recipientes;
- O seu leite é precioso, logo que obtenha a quantidade desejada, congele-o;
- Nunca junte leite recém extraído ainda morno ao leite já frio ou congelado;
- Identifique os recipientes e registe a data de cada congelação;
- Mantenha todos os outros alimentos em caixas fechadas, para não contaminarem o seu leite

#### DESCONGELAR:

Quando pretender descongelar leite:

- Consuma em 1º lugar, o guardado há mais tempo;
- Prefira uma **descongelação lenta dentro do frigorífico**;
- Leite materno descongelado: consuma nas 24h seguintes; não recongele;
- O **microondas** continua a **não** estar indicado para descongelar ou amornar o leite humano;

Se for imperioso, **acelerar a descongelação** pode colocar o recipiente sob água corrente, primeiro "fria" depois morna, mas esse leite será válido apenas para **consumo imediato**;

## **Informação ao Utente**

### **Extracção e Conservação do Leite Materno**

Inutilize:

- leite amornado, não consumido
- leite com mau odor

#### **PARA A ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ:**

O leite materno pode ficar com um aspecto cremoso e espesso no cimo, e aquoso em baixo, pelo que antes de ser consumido deve ser suavemente homogeneizado até que as duas partes se misturem;

O leite materno pode ser oferecido, à temperatura ambiente, ou ligeiramente amornado;

Pode ser oferecido por copinho, pequena colher ou biberão.

#### **CONSERVAÇÃO SEGURA DE LEITE MATERNO:**

- Leite recém extraído (fresco). Tempo máximo à temperatura ambiente (se < 25º) 6/8horas
- Leite refrigerado. Tempo máximo: Fundo 1ª prateleira do frigorífico (0/4ºC) 8dias;
- Leite congelado. Tempo máximo: No congelador (dentro do frigorífico) 2 semanas; No congelador (separado - tipo combi) 3/6 meses; Na arca frigorífica (-19ºC ou + baixo) + 6 meses