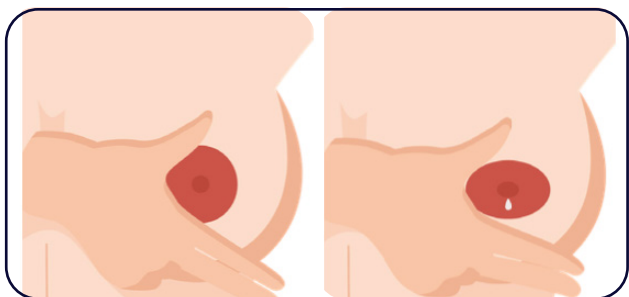


PASSO 3 – EXTRAÇÃO MANUAL

- Pegue na sua mama com a mão em forma de “C”, cobrindo a margem da aréola. Com o polegar na parte superior e os restantes na parte inferior da mama, pressione contra si
- Comprima suavemente a mama sem pressionar ou puxar o mamilo. Os seus dedos devem estar sempre em torno da aréola



- Este movimento não deve causar dor e deverá ser repetido pelos vários lados da mama
- A extração manual deverá demorar o tempo necessário até que a sua mama fique “mole”.

PASSO 4 – FORMAS DE CONSERVAÇÃO DE LEITE MATERNO

Identifique o recipiente com a data, hora da colheita e quantidade de leite.

Conservação segura de leite Materno, em casa

Leite recém extraído (fresco)	Tempo máximo
À temperatura ambiente (se < 25°C)	6 a 8 horas
Leite Refrigerado	Tempo máximo
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (0/4°C)	8 dias
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (4/10°C)	3 a 5 dias*
*Se temp.> 5°C depois 3º dia, consumir 6h seguintes	
Leite Congelado	Tempo máximo
No congelador (dentro do frigorífico)	8 dias
No congelador (separado- Tipo combi)	3-6 meses
Na arca frigorífica (-19°C ou + baixo)	+6 meses
Descongelação do leite	Tempo máximo
Descongelado dentro do frigorífico	12 a 24 horas
Descongelado fora do frigorífico	Imediato

Para apoio ao aleitamento materno, estão disponíveis os seguintes contatos:

Serviço de Obstetrícia - 214 348 407

Consulta de amamentação no Serviço de Consultas Externa do HFF , agendar através do contacto telefónico 214348308

Núcleo de Aleitamento Materno do HFF, através do email

aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt

Linha de Apoio “Vamos dar de Mamar”

dardemamarsim@ajudademaes.pt

Apoio telefónico e presencial gratuito- 961 488 816

Facebook Dar de Mamar Ajudademaes

vamosdardemamar.org

Linha de apoio SOS Amamentação

Apoio telefónico e presencial voluntário- 213 880 915

Whatsapp 915 340 900/962 974 915

sosamamentação.org

Centro de Saúde da área de residência

Departamento da Mulher



EXTRAÇÃO MANUAL DE LEITE MATERNO

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

TOME SEMPRE UMA DECISÃO INFORMADA

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural. Proporciona a nutrição ideal para crescimento e desenvolvimento do/da bebé, bem como para protecção contra infeções.

As suas vantagens são várias, quer a curto, quer a longo prazo, existindo um consenso mundial de que a amamentação exclusiva é a melhor maneira de alimentar as crianças até aos 6 meses e como complemento até aos 2 anos e daí em diante até que a mãe, bebé e família o desejem.

A extração manual do leite materno está indicado nas seguintes situações:

- Aumentar a produção;
- Presença de ingurgitamento mamário;
- Mamilos dolorosos ou com fissuras;
- Ausência da mãe durante a hora da refeição da/o bebé;
- Quando o/a bebé não estiver junto de si (ex.: internado na neonatologia, etc.);
- Regresso ao trabalho.

Extração Manual de Leite Materno

A extração deve ser feita depois de dar de mamar ao/à bebé. Faça a extração apenas na mama que o/a bebé mamou.

Caso esteja separada do/da bebé faça a extração em substituição das mamadas.

Vantagens da Extração Manual:

- Aproxima-se da função do/da bebé durante as mamadas;
- Económico.

Ingurgitamento Mamário

Distensão dolorosa das mamas quando o esvaziamento mamário é pouco frequente ou ineficaz.

As mamas ficam quentes, firmes, tensas e podem ficar brilhantes. Os mamilos podem-se tornar planos, o que dificulta a amamentação.

COMO EXTRAIR?

Passo 1 – Preparar o Ambiente

- Para uma extração mais eficaz a preparação do ambiente é essencial. Escolha um local calmo e tranquilo onde se sinta confortável;
- Tenha o seu/sua filho/a ou uma fotografia/vídeo dele perto de si. Pode também pensar no seu/sua bebé;
- Para ficar mais relaxada e estimular a saída do leite, peça a alguém para lhe fazer uma massagem na região das costas;
- Sente-se confortavelmente e inicie a extração;
- Se quiser guardar o leite prepare previamente a esterilização de recipientes adequados ou recorra a sacos de armazenamento de leite materno;
- Caso queira desperdiçar o leite, faça a extração durante o banho.

Passo 2 – Como prepare-se.

- Lave as mãos com água e sabão

