

Semana Mundial de Amamentação

**I Encontro de Promoção da Amamentação
do Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza**



Ordenha, armazenamento e utilização do leite materno

Nutric. Vanessa Sayuri Nagaishi



Agosto/2015

Introdução

- Retorno ao trabalho X Amamentação
 - Licença maternidade: 4 a 6 meses
 - Recomendação: Aleitamento materno exclusivo até 6 meses e complementado até os 2 anos ou mais.
 - Local de trabalho sem creche próxima
 - Moradia distante do trabalho



Como manter a amamentação após a volta ao trabalho?

Introdução

Como manter a amamentação após a volta ao trabalho?

Licença maternidade (antes)

Amamentar exclusivamente
Praticar a extração do leite do peito
Iniciar estocagem de leite 15 dias antes
Orientar quem vai cuidar do bebê a alimentá-lo com xícara/copinho (praticar)

Depois

Extrair e armazenar leite
Dar o peito quando estiver com o bebê (manhã, **noite** e dias de folga)
Esvaziar as mamas no trabalho
Evitar usar mamadeira



Volta ao trabalho

Introdução

Como manter a amamentação após a volta ao trabalho?

Licença maternidade (antes)

Amamentar exclusivamente

Praticar a extração do leite do peito

Iniciar estocagem de leite 15 dias antes

ORDENHA

Orientar quem vai cuidar do bebê a alimentá-lo com xícara/copinho (praticar)

Depois

Extrair e armazenar leite

Dar o peito quando estiver com o bebê (manhã, **noite** e dias de folga)

Esvaziar as mamas no trabalho

Evitar usar mamadeira

ORDENHA



Volta ao trabalho

Ordenha

- Importância da ordenha:
 - Extrair leite materno (bebê que não consegue mamar, armazenar, doar)
 - Conforto das mamas (ingurgitamento, bloqueio de ductos, fissuras)
 - Encorajar o bebê a amamentar (cheiro e gosto do leite, esvaziar mama e facilitar a pega)
 - Manter produção de leite quando o bebê não está sugando ou aumentar a produção de leite.
- Aprendizado da ordenha deve ser iniciado no pré-natal e retomado no puerpério (primeiros dias pós-parto)
- Dez Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno – Passo 5:
“Mostrar às mães como amamentar e como manter a lactação mesmo se vierem a ser separadas dos seus filhos.”

Ordenha

- Ordenha:



Manual

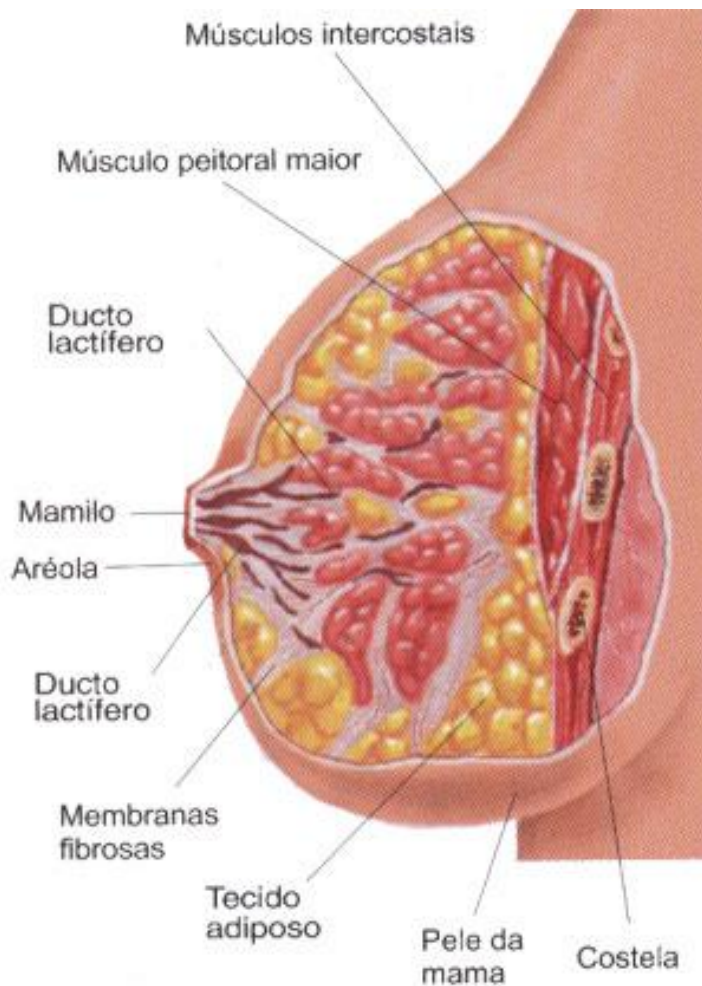
- Preferencialmente a ordenha deve ser realizada com as mãos
 - Sem custo
 - Menos traumática e menos dolorosa
 - Menor risco de contaminação
 - Pode ser realizada pela mulher sempre que necessário
 - A expressão manual pode ser muito eficaz e rápida quando a mãe tem experiência
 - A expressão manual é, em geral, mais suave do que a feita com bomba, principalmente se o mamilo estiver dolorido



Com bomba

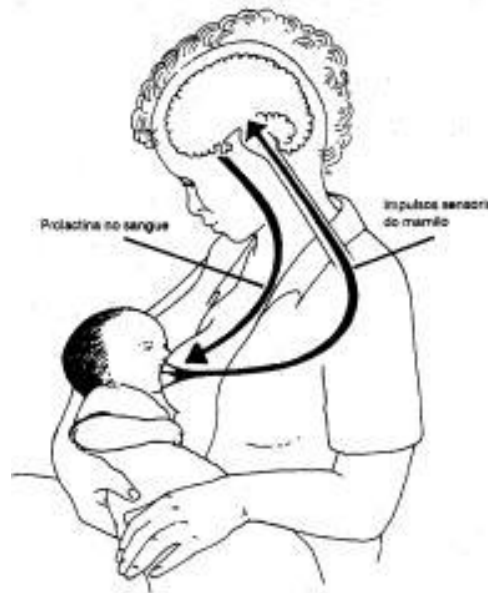
Ordenha manual

- Fisiologia da mama e ocitocina:



- Mamilo
- Aréola: área mais escura ao redor do mamilo
- Alvéolos: produzem o leite. Presença de pequenos músculos em volta de cada alvéolo
- Ductos: levam o leite até o mamilo.

Reflexo da ocitocina



Ordenha manual

Estimular o leite a fluir

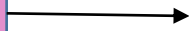
Posicionar os dedos
no limite da aréola

Comprimir a mama
sobre os ductos

Repetir esse
procedimento em todas
as áreas da mama

Ordenha manual

Estimular o leite a fluir



Posicionar os dedos
no limite da aréola

Comprimir a mama
sobre os ductos

Repetir esse
procedimento em todas
as áreas da mama

Estimular reflexo da ocitocina:

- Ficar confortável e relaxada
- Pensar sobre seu bebê ou olhar (ou mesmo para uma fotografia)
- Estimular o mamilo
- Receber massagem nas costas
- Aquecer a mama, tomar banho quente
- Fazer massagens suaves

Ordenha manual

Estimular o leite a fluir



Posicionar os dedos no limite da aréola

Comprimir a mama sobre os ductos

Repetir esse procedimento em todas as áreas da mama

Massagens na mama:

Massagens na região mamilo-areolar com as polpas dos dedos, indicador e médio, com movimentos circulares, intensificando nos pontos mais dolorosos

Massagear com as mãos o restante da mama

Balançar as mamas (*shake*), em posição inclinada para frente



Ordenha manual

Estimular o leite a fluir

Posicionar os dedos no limite da aréola

Comprimir a mama sobre os ductos

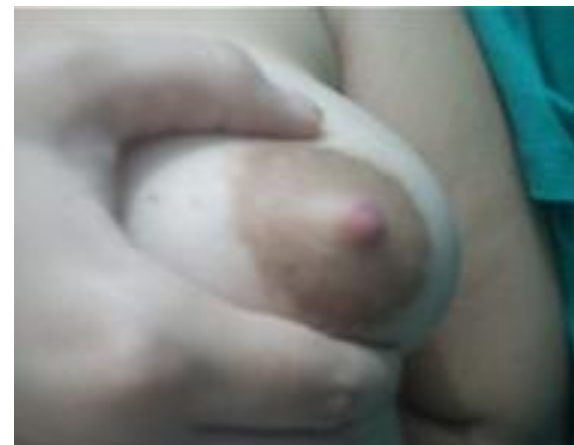
Repetir esse procedimento em todas as áreas da mama

Palpar as mamas perto do limite da aréola para encontrar ductos (área em que a mama pareça diferente ao toque, nó ou caroço). Posicionar dedo polegar sobre o ducto e o indicador no lado oposto da mama, ou vice-versa

Colocar o dedo polegar no limite superior da aréola e o indicador no limite inferior

Apoiar a mama com os outros dedos da mão ou com a outra mão

Comprimir levemente a mama na direção do tórax



Ordenha manual

Estimular o leite a fluir

Posicionar os dedos
no limite da aréola

Comprimir a mama
sobre os ductos

Pressionar o indicador e o polegar um contra o outro, comprimindo o ducto de leite entre eles. Aliviar a pressão entre os dedos.

Esses movimentos devem ser firmes, do tipo apertar e soltar, mas não devem provocar dor.

Repetir o movimento de compressão e descompressão até que o leite comece a pingar (pode levar alguns minutos).

Evitar escorregar ou esfregar os dedos ao longo da mama.

Inclinar-se levemente para frente, para iniciar a retirada do leite.



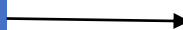
Ordenha manual

Estimular o leite a fluir

Posicionar os dedos
no limite da aréola

Comprimir a mama
sobre os ductos

Repetir esse
procedimento em todas
as áreas da mama



Quando o fluxo de leite diminuir, a mãe deve avançar os dedos ao redor da aréola para outra área e repetir o processo.

Quando o fluxo parar, ela pode passar para a outra mama, caso deseje retirar leite de ambas. Ela também pode mudar de uma mama para outra algumas vezes.

A mãe pode fazer uma pausa para massagear a mama novamente, se necessário.

No final da ordenha, aplicar as últimas gotas retiradas na região mamilo-areolar.

Ordenha manual



Ordenha manual

- A ordenha deve ser feita com cuidado, pois as mamas lactantes são sensíveis. Técnica não adequada pode acarretar trauma na aréola ou em outras áreas do peito.
- A retirada não deve doer. Se doer, verificar se a técnica está adequada.
- A quantidade de leite obtida aumenta com a prática.
- Não há necessidade do profissional tocar as mamas da mãe para orientação: mostrar em modelos ou na próprio corpo e pedir que a mãe vá repetindo
- Nos primeiros minutos o leite não sai, ou sai em pequena quantidade. Após ativação do reflexo da ocitocina (descida do leite) aumenta o fluxo de leite. O leite então pode sair em jatos.
- A ordenha leva mais ou menos 20 a 30 minutos, em cada mama.

Armazenamento de leite materno

- Para guardar o leite com segurança deve-se tomar cuidados especiais:



Preparo do recipiente



Ordenha



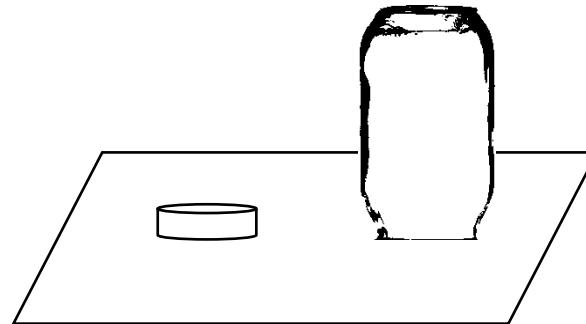
Armazenamento

Armazenamento de leite materno



Preparo do recipiente

- Frasco de vidro incolor com tampa plástica de rosca
- Higienização:
 1. Lavar bem com água e sabão
 2. Ferver tampa e frasco por 15 minutos
 3. Deixar secar sobre um pano limpo



- Manter o frasco bem fechado

Armazenamento de leite materno



Ordenha

- Antes de iniciar:
 - Cobrir cabelos e região do nariz e boca
 - Lavar bem as mãos
 - Se lavar as mamas, fazer apenas com água
- Desprezar primeiros jatos ou gotas ordenhados
- O leite pode ser coletado no próprio frasco em que será armazenado.
- O leite não pode escorrer pela mão da mãe antes de entrar no frasco
- Higienizar corretamente todas as peças da bomba
- Rotular frasco com nome e data da primeira coleta
- Realizar ordenha em ambiente que não traga risco à qualidade microbiológica do leite ordenhado – não realizar no banheiro e locais com animais domésticos

Armazenamento de leite materno



Armazenamento

- Tempo de armazenamento:
 - Geladeira: até 12 horas
 - Congelador ou freezer: até 15 dias
- Recomenda-se coletar, em cada vidro, apenas o volume aproximado para cada refeição
- Quando já houver leite congelado de outras ordenhas:
 - Coletar em copo de vidro previamente fervido por 15 minutos ou esterilizado
 - Colocar o leite recém ordenhado sobre o que já estava congelado
 - Levar imediatamente para o congelador
- Completar o volume no frasco até no máximo dois dedos para encher (2 – 3 cm)

Utilização do leite materno

- Descongelamento:
 - Lentamente em refrigerador – pode ser usado em até 12h após o descongelamento
 - Em banho-maria – ofertar em até 1h
 - NÃO descongelar em micro-ondas e não ferver
- Aquecimento: em banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o vidro lentamente para misturar os seus componentes
- Desprezar o leite aquecido e não consumido

Utilização do leite materno

- Oferecer ao bebê em copo ou xícara pequenos:
 - Evita confusão de bicos
 - Ao usar o copinho, o esforço de buscar o leite com a língua possibilita o exercício muscular da face do bebê
 - Favorece a interação da criança com a pessoa que a está alimentando
 - Utiliza utensílios baratos, encontrados em toda casa
 - Utensílios de fácil limpeza



Utilização do leite materno

- Oferecer ao bebê em copo ou xícara pequenos:

- Colocar o bebê parcialmente recostado ou sentado no colo; apoie as costas, a cabeça e o pescoço do bebê.

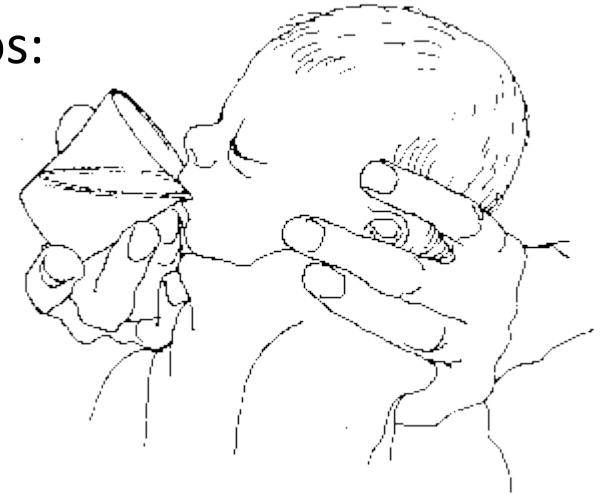
- Segurar um copo pequeno com leite próximo aos lábios do bebê.

O copo pousa levemente sobre o lábio inferior do bebê e as bordas do copo encostam-se à parte exterior do lábio superior do bebê.

- Virar levemente o copo para que o leite apenas toque os lábios do bebê.

- NÃO despejar o leite na boca do bebê. Apenas segurar o copo perto dos lábios do bebê e deixar que ele tome.

- Quando o bebê estiver satisfeito, fechará a boca e não tomará mais.



Considerações finais

Semana mundial da amamentação

Para dar certo o compromisso
é de todos!



Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Cartilha para a mãe trabalhadora que amamenta. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- Brasil. Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 01/2010 ANVISA E MINISTÉRIO DA SAÚDE - ASSUNTO: SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO EM EMPRESAS. Brasília, 2010.
- Lang, S. Aleitamento do lactente: Cuidados especiais. São Paulo: Livraria Santos, 1999.
- Organização Mundial da Saúde. Fundo das Nações Unidas para a Infância. INICIATIVA HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA: revista, atualizada e ampliada para o cuidado integrado. Módulo 3 – Promovendo e Incentivando a Amamentação em um Hospital Amigo da Criança: Curso de 20 horas para Equipes de Maternidade. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.