

# Amamentação

Ordenha/extração de leite materno

1

Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê.



2

A seguir, inicie a massagem. Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a mama a partir da aréola.

3

Coloque o polegar acima da linha que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela.



4

Firme os dedos e empurre-os para trás em direção ao tronco.

9

Após terminar a coleta, feche bem o frasco, guarde-o no congelador ou no freezer, certificando-se de que o recipiente esteja identificado com nome, data e horário do início da coleta.

5

Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite.

6

Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte, aperte e solte muitas vezes.



7

Despreze os primeiros jatos ou gotas.

8

Proceda à coleta manual ou com bomba.

