

*Dicas para manter a
Amamentação no retorno à Ufsc*

Elaborado pelo Serviço de Apoio à Amamentação
SAAM-SAAD-UFSC



O retorno ao trabalho/estudo não precisa ser sinônimo de desmame e/ou de introdução alimentar precoce. Extrair e estocar leite para ser oferecido a criança na ausência da nutriz é trabalhoso, porém possível!

Antes do retorno ao trabalho:

- Manter a amamentação;
- Verificar as condições do local de trabalho/estudo para a retirada e armazenamento do leite;
- Praticar a extração do leite (de preferência manualmente) e congelar o leite para usar no futuro. Iniciar o estoque de leite 15 dias antes do retorno.

Após o retorno ao trabalho:

- Amamentar com frequência quanto estiver em casa, inclusive à noite;
- Evitar mamadeiras – oferecer a alimentação por meio de copo e/ou colher;
- Durante as horas de trabalho, esvaziar as mamas por meio de extração e guardar o leite em congelador. Levar para casa e oferecer à criança no mesmo dia ou congelar;
- Para alimentar o bebê com leite ordenhado congelado, esse deve ser descongelado, em banho-maria fora do fogo. Antes de oferecê-lo à criança, ele deve ser agitado suavemente para homogeneizar a gordura.

Preparo do frasco para guardar o leite:

- Lave os frascos de vidro (boca larga com tampa plástica) com água e sabão e enxague;
- Em seguida, coloque os frascos e as tampas em uma panela, cubra com água e ferva por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura);
- Escorra a água da panela e coloque os frascos e as tampas para secar de boca para baixo em um pano limpo. Não enxugar;
- Feche o frasco sem tocar na parte interna da tampa quando estiver seco.
-

Ordenha manual

- Utilize touca e máscara, se disponível;
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão. Lave as mamas apenas com água;
- Seque as mãos e as mamas com toalha limpa. Adote uma posição confortável, em local limpo e tranquilo;
- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura da mama) para o corpo;
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola. Abaixo da aréola coloque os dedos indicador e médio;
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo. Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite;
- Despreze os primeiros jatos de leite;
- Colete o leite em frasco previamente esterilizado;
- Mude a posição dos dedos para esvaziar todas as partes da mama;
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

Conservação e descongelamento do leite:

- Anote no frasco a data e hora em que realizou a primeira coleta de leite e o guarde imediatamente no freezer.
- Se o frasco não ficou cheio você pode completá-lo em outro momento. Para completar o volume de leite no frasco sob congelamento, utilize outro recipiente de vidro (copo) previamente lavado e fervido por 15 minutos, e escorra-o sobre um pano limpo até secar.
- Coloque o leite recém-extraído sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco (não encha até a boca do vidro porque pode quebrar durante o congelamento).
- Leite humano extraído congelado pode ser estocado por um período máximo de 15 dias a partir da data da primeira coleta.
- Leite humano extraído e refrigerado para ser oferecido ao bebê por um período de até 12 horas.
- Para descongelar o leite, coloque o recipiente em banho-maria, com água potável, aquecendo um pouco, mas sem ferver. Ao desligar o fogo, a temperatura da água deve estar em torno dos 40 °C, ou seja, deve ser possível tocar a água sem se queimar. O frasco deve então permanecer na água aquecida até descongelar completamente o leite.



A Sala de Apoio à Amamentação está localizada no prédio anexo a Reitoria 1 no Campus João David Ferreira Lima. Nosso contato: saam.saad@contato.ufsc.br (48) 3721-5945