

**Se necessitar de  
apoio na amamentação,  
pode recorrer:**

#### CHMA

Obstetrícia, Bloco de Partos, Pediatria, Neonatologia  
252 300 800

Cantinho da amamentação do CHMA  
ou do seu Centro de Saúde

#### Linha SOS Amamentação

213 880 915 ou 934 169 466  
[www.sosamamentacao.org.pt](http://www.sosamamentacao.org.pt)

#### Mama Mater

Associação pró Aleitamento Materno de Portugal  
960 047 000 ou 917 557 950  
[www.mamamater.org](http://www.mamamater.org)

**Perante as dificuldades  
com as quais se poderá deparar,  
acredite e confie sempre  
na sua capacidade de amamentar!**

INF-OBG1020.v1 | MAIO 2018

# Aleitamento Materno

# Regressar ao trabalho e amamentar



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



CHMA  
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

#### Unidade de Santo Tirso

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

#### Unidade de Famalicão

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



CHMA  
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

# O leite materno é o alimento que o bebê precisa para beneficiar de todas as vantagens da amamentação

Aconselha-se que amamente exclusivamente até aos 6 meses e com frequência durante toda a licença de maternidade.

Porém, o regresso ao trabalho é sempre motivo de preocupação nas mães que amamentam. Equilibrar exigências laborais com as exigências familiares pode ser desafiante. Com um planeamento cuidadoso, como alterar rotinas e fazer uso de material auxiliar de amamentação, é possível extrair leite no trabalho e continuar a amamentar facilmente.

## Como posso extrair e conservar o leite materno?

- Após o nascimento do seu bebé, pequenas dificuldades poderão surgir. Nesse período poderá ter que aprender a extrair o leite da mama com ajuda de um profissional de saúde de apoio à amamentação.
  - A extração do leite materno pode ser realizada através da extração manual ou mecânica (bomba extratora). A escolha do equipamento depende do que melhor se adapta a si e da utilização que pretende dar-lhe.
  - Recomenda-se ter alguns cuidados com o material auxiliar de amamentação que será necessário para a recolha de leite materno. Este deverá ser lavado sob água corrente e sabão ou na máquina da loiça e posteriormente esterilizado.
- ### Cuidados a ter antes da extração do leite materno:
- Lave as mãos
  - Escolha um local sossegado e limpo
  - Beba uma bebida morna
  - Massage a mama com movimentos circulares da base em direção à aréola
  - Proceda à extração manual ou mecânica (bomba) do leite materno: em casa, antes de ir trabalhar; no seu local de trabalho de 3/3 horas.

## Como posso armazenar e conservar o leite materno extraído?

- O leite materno deve ser conservado em recipientes apropriados e esterilizados – frascos de vidro, frascos de plástico rígido ou sacos de congelação.
- Rotule o recipiente com a data e hora da recolha.
- Pode juntar leite de várias sessões de recolha, tendo o cuidado de aproximar as temperaturas do leite. Quando tiver a quantidade pretendida, congele.
- O leite a congelar deve ocupar ¾ da capacidade total do recipiente.
- Deve conservar o leite num lugar fresco, escuro e seguro de acordo com a tabela apresentada.

Conservação segura de leite materno	Tempo Max.
<b>Leite materno extraído</b>	
Temperatura ambiente <25°C	6 a 8h
<b>Leite refrigerado</b>	
No fundo da 1ª prateleira do frigorífico (0 – 4°C)	8 dias
No fundo da 1ª prateleira do frigorífico (4 – 10°C)	3/5 dias
<b>Leite congelado</b>	
Congelador dentro do frigorífico	2 semanas
Congelador fora do frigorífico (tipo Combi)	3 a 6 meses
Arca frigorífica (<-19°C)	6 a 12 meses

## Que cuidados devo ter com o leite após a sua descongelação?

- A descongelação do leite materno deve ser feita preferencialmente no frigorífico. Poderá também fazê-lo à temperatura ambiente ou em água tépida.
- Nunca use o micro-ondas para este efeito, pelo risco de queimaduras para o bebé e alterações às características protetoras do leite.
- Após o descongelamento, o leite deverá ser consumido nas 24 horas seguintes.
- O aquecimento do leite pode ser feito em banho maria tépido. Agite suavemente, em movimentos rotativos o recipiente de leite, de forma a misturar os diversos componentes do leite materno.
- O leite pode ser fornecido à criança à temperatura ambiente.
- Rejeite o leite materno que foi aquecido e não foi utilizado.
- Nunca junte leite recém extraído a leite frio ou congelado.

## Como posso transportar o leite armazenado?

Para transportar o leite materno armazenado e/ou descongelado, deve utilizar uma mala térmica com acumulador de frio. O leite fica a uma temperatura adequada facilitando o transporte para o seu local de trabalho, creche, hospital.