

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

Mama Mater

Associação pró Aleitamento Materno de Portugal
960 047 000 ou 917 557 950
www.mamamater.org

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

Aleitamento Materno

Regressar ao trabalho e amamentar



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

O leite materno é o alimento que o bebé 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 extraer 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
- Massaje a mama com movimentos circulares da base em direção à areola
- 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.
Leite materno extraído	
Temperatura ambiente <25°C	6 a 8h
Leite refrigerado	
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
Leite congelado	
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.