Amamentação e Ordenha

guia prático para mamães

NEOCENTER

Maternidade

Querida mamãe,

Você é especial pois tem a capacidade de produzir leite para o seu bebê. Essa cartilha foi idealizada para que possa te ajudar no processo de amamentação.

Boa leitura!

Sumário

Leite Materno	02
Ordenha	03
Entrega, registro e identificação	04
Doação de Leite Materno	06
Armazenamento de Leite Materno	06
Desconfortos comuns na amamentação	08
Orientações nutricionais para alimentação	10

NEO CENTER
Maternidade

Leite Materno

O leite materno tem a propriedade de proteger a criança de quadros infecciosos, alergia e infecções respiratórias, além de suprir as necessidades nutricionais da criança nos seis primeiros meses de vida.

O colostro, leite materno gerado nos primeiros dias pós-parto, possui coloração amarelada. Produzido em pequena quantidade, tem grande importância para o bebê por conter um alto teor de proteínas que ajudam no crescimento, desenvolvimento e, sobretudo, na imunidade.

A apojadura (descida do leite) ocorre entre os 4° e 12° dias de vida da criança. Você perceberá um maior volume de leite e a mudança para uma coloração mais esbranquiçada.

Fonte: Orientações Nutricionais da gestação a primeira infância, 2015.

Ordenha

Extração manual

Para que a ordenha do leite materno seja segura, devemos observar alguns procedimentos importantes para retirar o leite:

1) Retire os adornos e utilize touca para cobrir os cabelos por completo.

2) Use máscara de proteção das vias aéreas.

3) Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e seque-os com papel toalha.

4) Massageie as mamas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares.

5) Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola da mama.

6) Com os dedos firmes, empurre-os na direção do frasco limpo ou esterilizado e, em seguida, aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.

7) Coloque o leite no frasco e tampe assim que terminar a coleta.

Fonte: Orientações Nutricionais da gestação a primeira infância, 2015.

Ordenha

Extração ordenhadeira

Para que a ordenha do leite materno seja segura, devemos observar alguns procedimentos importantes para retirar o leite:

1) Massageie os seios antes da extração.

2) Programe a bomba extratora para o modo extração e ajustar o nível de sucção.

3) Proceda com a extração conforme a orientação prévia da enfermagem*.

4) A duração da extração pode variar de 8 a 10 minutos, podendo chegar até 15 minutos.

*As orientações da equipe de enfermagem fornecidas ainda durante a internação.

Fonte: Orientações Nutricionais da gestação a primeira infância, 2015.

Entrega, registro e identificação

- Durante a internação, após a extração (ordenhadeira ou manual), registre seu nome completo, data e horário da coleta na etiqueta de identificação*.
- Anote no caderno próprio das unidades Neocenter/Unineo sua identificação e o volume de leite materno retirado.
- Entregue o leite para o técnico de enfermagem responsável pelo recebimento o mais breve possível.

*Etiqueta disponibilizada pela equipe do Neocenter.

Dicas importantes

Toda quantidade de leite materno é importante para proteger uma vida. A produção de leite depende do esvaziamento da mama, por isso, quanto mais a mãe amamenta ou ordenha, mais leite ela produz. Procure fracionar o leite materno em volume próximo ao que o bebê está tomando. Desta forma, evitamos o desperdício.

Doação de Leite Materno

Se você tem grande produção de leite materno e deseja fazer doação para outros bebês, procure o banco de leite mais próximo ou ligue no Disque Saúde – 136.

Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, 2018.

Armazenamento de Leite Materno

O leite materno pode ser ordenhado e armazenado em casa para utilização posterior, no entanto preze pela segurança.

- Para a conservação do leite, utilize recipientes de vidro. Estes devem ser previamente esterilizados em água fervente por 10 minutos e secos sob pano limpo. Ao final, feche-os sem tocar na parte interna.

- O leite materno deverá ficar o menor tempo possível em temperatura ambiente.

- Após retirada, o leite pode ser armazenado no freezer e, quando do uso, retire cerca de 10 minutos antes da mamada.

- O leite materno, em geladeira, poderá ser estocado até 12 horas pós coleta. Para armazenamento em freezer, a conservação deve acontecer por, no máximo, 15 dias.

- Não descongele o leite no micro-ondas, tampouco ferva-o. Utilize o método de banho-maria.

- O leite aquecido e não utilizado, deverá ser descartado.

- Ao término da coleta, sempre feche e identifique o recipiente com a data e horário da ordenha.

Fonte: RDC 171/2006 – ANVISA

Desconfortos comuns na amamentação

- Mastite: trata-se de um processo inflamatório das glândulas mamárias, que acontece em alguns casos. Se necessário, converse com o seu médico.

- Ingurgitamento: é uma condição caracterizada pelo acúmulo de leite, causando dor e aumento do volume das mamas. Este desconforto acontece devido ao aumento da produção de leite, atraso no início da amamentação, técnica incorreta, sucção do bebê ineficaz ou ainda mamadas pouco frequentes. Para evitar o ingurgitamento, procure esvaziar a mama por completo a cada mamada ou ordenha. Em caso de grande produção de leite materno, considere a doação para o banco de leite mais próximo.

- Fissuras: podem ser definidas como a ruptura do tecido epitelial que cobre a papila mamária (mamilo). Essas causam dores nos mamilos e até sangramento. Após as mamadas passe o próprio leite na aréola e mamilo e converse com o seu médico sobre tomar banho de sol e/ou uso de pomadas.

Orientações nutricionais para alimentação

Na alimentação durante o período de amamentação, priorize:

- Uma alimentação saudável, repleta de legumes, verduras e frutas, para obter os nutrientes adicionais necessários para essa fase.

- Prefira os alimentos naturais aos industrializados.

- Adquira o hábito de tomar água regularmente, em média 35 mL/kg/dia, durante os intervalos das refeições.

- Líquidos como chá, água de coco ou suco de fruta natural podem ser incluídos.

- Em caso de desconforto intestinal e/ou gases evite alimentos ricos em enxofre como: repolho, couve-flor, brócolis, cebola, alho e pimentão. Procure identificar quais os alimentos podem te causar mal-estar e evite-os.

Evite:

- Café e outras bebidas cafeinadas. Se acaso, você aprecia várias xícaras de café ao longo do dia, opte por café ou chá descafeinado.

- Caldo de carne em tablete, sopas desidratadas, enlatados, amaciantes de carne, molho Shoyo e molho inglês. Prefira utilizar temperos naturais.

- Evite alimentos que contenham uma quantidade elevada de sódio como salgadinhos de pacote, pipoca para preparo em
- micro-ondas, carnes defumadas e embutidos (salaminho, salsicha, paio, hambúrguer industrializado, etc).

- A ingestão de bebidas alcoólicas é contraindicada durante a amamentação.

- Quando a criança não tem alergia à proteína do leite de vaca não há a indicação de restringir o consumo regular de leite e derivados.

Fonte: Cadernos de Atenção Básica – Saúde da criança
Aleitamento materno e alimentação complementar, 2017.

Não há comprovação científica de que alguns alimentos são capazes de estimular a produção de leite materno. Preze por uma alimentação equilibrada e hidratação adequada. O volume de leite materno produzido é dependente da combinação vários fatores.

Neocenter - Octaviano Neves
Rua Ceará, 186 - 4º andar - Ala B - Santa Efigênia
30.150-310 - Belo Horizonte - MG

Neocenter - Felicio Rocho
Av. do Contorno, 9530 - 2° andar - Barro Preto
30.110-934 - Belo Horizonte - MG

Neocenter Maternidade
Rua Martinho Campos, 25 - Bairro Cruzeiro
30.310-140 - Belo Horizonte - MG

@gruponeocenter / @neocentermaternidade