

## ORIENTAÇÕES SOBRE A COLETA E ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO

É possível manter meu filho com leite materno mesmo depois de voltar a trabalhar fora? Tenho certeza de que sim! Algumas empresas já criaram ou estão criando salas de apoio à amamentação. Aqui tem algumas orientações importantes sobre como deve ser feita a retirada e armazenamento do leite materno – o melhor alimento que seu filho pode receber!

### Como preparar o frasco?

- Escolha um frasco de vidro incolor de boca larga e com tampa plástica ou saquinhos próprios para armazenamento de leite materno.



### Como retirar o seu leite?

- Retire anéis, pulseiras e relógio. Utiliza máscara para retirar o leite.
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão.
- Retire o leite do peito com as mãos ou com bomba manual ou elétrica

### E como fazer a retirada manual do leite (sem a bomba)?

Você já terá deixado preparado o frasco que vai utilizar para a coleta.

- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê. A seguir, inicie a massagem! Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama).
- Continuando, massageie toda a mama, mantendo os movimentos circulares.
- Coloque o polegar acima da linha que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela. Firme os dedos e empurre-os para trás em direção ao tronco.
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite. Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte, aperte e solte muitas vezes.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, com a parte interna voltada para cima. Proceda à coleta manual ou com bomba.
- 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.



### Como guardar o leite materno com segurança?

Guarde o leite coletado no congelador com o frasco tampado e devidamente identificado.

O prazo de validade do leite é de 12 horas se guardado na geladeira, e 15 dias no congelador.



### E para transportar o leite de um local para outro?

- Ao final da jornada de trabalho, pegue uma bolsa ou caixa térmica (ou caixa de isopor).
- Para maior segurança do transporte do seu leite, é importante que ele esteja congelado.
- Após certificar-se de que é o seu leite, coloque o frasco na caixa térmica, feche-a e leve-a para casa.



### E como utilizar o leite em casa?

- Quando alguém, na sua ausência, for oferecer o leite para o seu bebê, o frasco deverá ser retirado do congelador e ser descongelado em banho-maria.
- Coloque o leite em banho-maria (água quente em fogo desligado) e agite o vidro lentamente, para misturar os seus componentes, até que não reste nenhum gelo. O leite não deve ser fervido e nem aquecido em micro-ondas, pois este tipo de aquecimento pode destruir seus fatores de proteção.
- Do leite descongelado, retire apenas a quantidade de leite que o bebê for tomar. O



restante do leite descongelado deve ser estocado na geladeira e utilizado no prazo de 12 horas após o descongelamento.

- Ofereça o leite em copinho, xícara ou colher.
- Se o bebê não tomar todo o leite, a sobra deverá ser desprezada.

