

Recomendações úteis para a manutenção do aleitamento materno em mães que trabalham fora do lar ou estudam

Essas recomendações foram elaboradas para orientar mães e profissionais de saúde nas situações em que as nutrizes necessitam se separar dos filhos por motivo de trabalho fora do domicílio, estudo ou mesmo pelos afazeres domésticos.

“Toda mulher tem direito a trabalhar, estudar, passear e, continuar amamentando”.

Conduta do profissional de saúde:

- Orientar a mãe e familiares, no sentido de solicitar a ajuda do pai e outros familiares nos afazeres domésticos, enumerando as vantagens que o aleitamento materno pode trazer para a criança, para a mãe e para a família de um modo geral.
- Estimular principalmente o pai a dividir as tarefas domésticas com a esposa, mostrando sua importante colaboração no aleitamento do filho.
- Orientar a ordenha e o armazenamento do leite materno para ser consumido durante o horário que a mãe permaneça fora de casa.
- Demonstrar à pessoa que cuidará da criança na ausência da mãe, como oferecer o leite em copinho, xícara ou colher. Não usar mamadeira.
- No caso de trabalho fora do lar, orientar as leis que protegem a nutriz.

COMO ORDENHAR O LEITE MATERNO MANUALMENTE

A ordenha mamária é o ato mecânico de esvaziamento dos seios lactíferos, que pode ser feita manualmente ou com o auxílio de bombas manuais ou elétricas.

Ensine a mãe a fazê-lo por si mesma. Não ordene o leite por ela. Toque-a apenas para mostrar-lhe como fazer e seja gentil.

“Cada mulher deve ordenhar a sua própria mama”

Orientações às mães:

1. Lavar cuidadosamente as mãos e antebraços.
2. Não há necessidade de lavar os seios freqüentemente.
3. Usar máscara ou evitar falar, espirrar ou tossir enquanto estiver ordenhando o leite.
4. Massagear, previamente e delicadamente a mama como um todo com movimentos circulares da base em direção a aréola. Esse procedimento deve ser feito preferencialmente pela nutriz que assim poderá localizar os pontos mais dolorosos. (Figura 1)



Figura 1

5. Dispor de vasilhame de vidro esterilizado para receber o leite. Preferencialmente vidros de boca larga
6. e com tampas plásticas, que possam ser submetidos a fervura durante mais ou menos 20 minutos.
7. Ter a mão pano úmido limpo e lenços de papel para limpeza das mãos.
8. Procure estar relaxada, sentada ou de pé, em posição confortável.
9. O recipiente onde será coletado o leite materno (copo, xícara, caneca ou vidro de boca larga) deve estar esterilizado e posicionado próximo ao seio.
10. Com os dedos da mão em forma de “C”, colocar o polegar na aréola ACIMA do mamilo e o dedo indicador ABAIXO do mamilo na transição aréola-mama, em oposição ao polegar. Sustentar o seio com seus outros dedos.
11. Use a mão esquerda para a mama esquerda e a mão direita para a mama direita ou use as duas mãos simultaneamente (uma em cada mama ou as duas juntas na mesma mama)
12. Pressione seu polegar e o dedo indicador, um em direção ao outro, e levemente para dentro em direção a parede torácica. Evite pressionar demais pois pode bloquear os ductos lácteos.

13. Pressione e solte, pressione e solte. Isto não deve machucar, se doer a técnica está errada. A princípio o leite pode não vir, mas depois de pressionar algumas vezes, o leite começa a pingar. Poder fluir em jorros se o reflexo de ocitocina é ativo.

14. Pressione a aréola da mesma forma, a partir dos LADOS, para assegurar que o leite está sendo extraído de todos os segmentos do seio.

15. Evite esfregar ou deslizar seus dedos sobre a pele. O movimento dos dedos deve ser mais rotatório.

16. Evite comprimir o mamilo entre os dedos, dessa maneira não conseguirá extrair o leite. Acontece o mesmo quando o bebê suga apenas o mamilo.

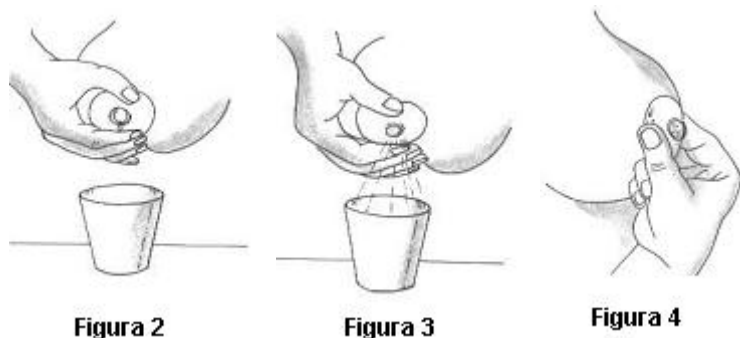
17. Ordene um seio por pelo menos 3-5 minutos até que o leite flua lentamente, então ordene o outro lado; e repita em ambos os lados.

18. Explique que ordenhar leite de peito adequadamente leva mais ou menos 20-30 minutos, em cada mama, especialmente nos primeiros dias quando apenas uma pequena quantidade de leite pode ser produzida. É importante não tentar ordenhar em um tempo mais curto.

19. Coloque a aréola entre o polegar e os outros dedos e pressione para dentro, na direção da parede torácica. (Figura 2)

20. Pressione atrás do mamilo e da aréola, entre os seus dedos e polegar. (Figura 3)

21. Pressione os lados para esvaziar todos os segmentos. (Figura 4)



Variações da técnica:

- A mãe pode assumir posição levemente inclinada para frente, na tentativa de facilitar e aumentar o fluxo lácteo.
- Podem ser usadas ambas as mãos numa mesma mama para a extração do leite (Técnica Bimanual). (Figura 5)

- Podem ser ordenhados os dois seios simultaneamente em um único vasilhame de boca larga ou em 2 vasilhames separados, colocados um embaixo de cada mama. (Figura 6)



Figura 5



Figura 6

Outras técnicas de ordenha: - seguir as orientações dos manuais

- Bomba manual tira-leite com pêra de borracha e bulbo
- Bomba manual tira-leite tipo seringa
- Bomba elétrica para tirar leite

COMO ARMAZENAR O LEITE MATERNO

1. Coletar o leite em recipiente de vidro, de boca larga e esterilizada.
2. Para armazenar o leite coletado, utilizar preferencialmente, vidros transparentes com tampas plásticas resistente ao calor, para que possam ser esterilizados em água fervente durante mais ou menos 20 minutos.
3. Identificar os frascos com o dia que foi feito a coleta.
4. Armazenar por um período de 12hs na geladeira, 15 dias no congelador ou no freezer (Figura 7).
5. Estando o leite pasteurizado, pode ser armazenado por 6 meses no freezer.
6. Antes de oferecer ao bebê:
 - a. Retirar do freezer e descongelar em banho-maria, não deve ser deixado em temperatura ambiente. Manter após descongelado em geladeira por até 24 horas. Atenção: não congelar este leite novamente – a sobra após 24 horas na geladeira deve ser desprezada.

b. Antes de retirar a quantidade a ser oferecida ao bebê, em cada mamada, agitar bem o frasco para completa mistura dos diversos componentes do leite.

c. Aquecer o volume a ser oferecido para o bebê, em banho-maria, fora do fogo - nunca ferver o leite (apenas para “quebrar o gelo”).

7. Oferecer no copo ou com a colher (Figura 8)



Figura 7



Figura 8

A TÉCNICA DO COPINHO

1. Posição confortável para a criança e para quem for oferecer o leite no copinho, na posição sentada ou semi-sentada a cabeça elevada
2. A criança deve estar calma,
3. Conter os braços da criança para evitar acidentes com o copo

4. Posicionar a criança verticalmente ou quase verticalmente
5. Colocar o copo gentilmente no lábio inferior
6. Inclinar o copo levemente para que a criança sinta o leite no lábio inferior
7. Nunca despejar o leite dentro da boca do bebê
8. A criança deve “lamber” o leite para depois deglutir
9. Interagir com a criança durante a alimentação
10. Oferecer o copinho até que a criança mostre sinais de estar saciada (ex.: mostra-se com sono ou pára de se alimentar)



REFERÊNCIAS

8. KING, FS. Como ajudar as mães a amamentar. Ministério da Saúde - Brasília,DF; 1994
9. LANG, S. Aleitamento do Lactente - Cuidados especiais. Livraria Santos Editora Comércio e Importação Ltda. 1ªed São Paulo, SP; 1999
10. REGO, JD. Aleitamento Materno. Editora Atheneu; 1ªed. São Paulo-Rio de Janeiro-Belo Horizonte; 2001
11. SILVA, MFAG; MARQUES, RFSV. [Revisado pelo Departamento de Aleitamento Materno da Sociedade Paraense de Pediatria]. Manual de aleitamento materno exclusivo. 1ªed.Belém, Pará; 2001