

Extrair o leite materno para o seu bebé

Um guia sobre como extrair o leite materno



Elaborámos este folheto como um guia para extrair leite materno para o seu bebé. Esperamos que ajude a responder a algumas das perguntas que possa ter. Se tiver mais perguntas ou preocupações, fale com a sua parteira ou enfermeira neonatal.

Extrair o leite materno

Tirar leite significa extrair leite do peito (manualmente ou com uma bomba) para poder guardá-lo e dá-lo ao bebé mais tarde. A extração permite-lhe fornecer leite materno ao seu bebé, mesmo que não consiga colocá-lo diretamente no seu peito.

Se, por qualquer motivo, não puder amamentar o seu bebé após o parto, é importante que comece a extrair o leite materno o mais rapidamente possível. Isto porque o seu leite materno, incluindo o colostro (o primeiro leite materno que o seu corpo produz), é a fonte perfeita de nutrição para o seu bebé. Contém anticorpos que protegem o bebé de infeções e ajudam o seu sistema imunitário a desenvolver-se. Também ajuda o sistema digestivo do bebé a desenvolver-se, o que o protege de alergias.

Para ter a melhor hipótese de obter um fornecimento completo de leite, recomendamos que extraia o seu leite materno manualmente logo que possível após o parto (idealmente nas primeiras horas). Peça à sua parteira ou enfermeira neonatal que lhe mostre como fazer a extração manual e um pacote de admissão de extração manual. Este pacote inclui um folheto informativo sobre a extração manual e algumas seringas e recipientes esterilizados para recolher o colostro.

Ajudar o seu leite a fluir

Quando extrai o seu leite materno, pode achar que é útil:

- estar perto do seu bebé
- ter consigo algo que lhe faça lembrar o seu bebé (pode ser uma fotografia ou algo que ele tenha usado e que possa tocar e cheirar)
- respirar lenta e profundamente para ajudar a relaxar
- estar num espaço relaxante (se possível)
- sentar-se numa posição confortável
- tomar alguns medicamentos para aliviar as dores, se necessário (para mais informações sobre medicamentos para aliviar as dores, fale com a sua parteira ou leia a ficha informativa "A sua medicação após o nascimento do seu bebé" incluída na secção de links úteis no final deste folheto)
- aquecer o peito antes de extrair o leite, aplicando uma compressa quente (por exemplo, uma flanela)
- acariciar e massajar suavemente as mamas e os mamilos

Tudo isto pode ajudar a desencadear uma libertação de oxitocina (a hormona do amor), que estimula o fluxo de leite (o seu "reflexo de descida").

Dicas importantes para extrair leite materno

- O seu fornecimento de leite materno é determinado pela frequência com que retira leite (extrai ou amamenta). Se não extrair ou amamentar regularmente, a sua produção de leite diminuirá (tente não deixar um intervalo superior a quatro horas entre as extrações).
- Um seio mais macio (vazio) produz leite mais rapidamente do que um seio mais duro (cheio), pelo que extrair leite frequentemente produz mais leite do que extrair menos frequentemente.
- Acariciar o seu bebé pele a pele sempre que possível, bem como extrair leite perto do seu bebé, também ajudará a aumentar a sua produção de leite.
- **Se o seu bebé estiver a ser tratado na unidade neonatal,** recomendamos que comece a extrair o seu leite materno manualmente nas primeiras horas após o parto.

- O objetivo é extrair oito vezes em 24 horas, com um intervalo máximo de quatro horas entre cada extração.
- **É muito importante extrair leite pelo menos uma vez durante a noite.** Isto acontece porque o seu corpo liberta mais prolactina (a hormona que diz ao seu corpo para produzir leite) durante a noite. A extração noturna ajuda a apoiar a sua produção de leite e a manter o seu fornecimento de leite. Se o seu bebé conseguir mamar, isso também estimulará os seus seios a produzir leite.

'Se não o extrair, o seu peito não o produzirá'.

'Se não o usar, perde-se'.

Extrair o leite materno manualmente

O leite que produz nos primeiros três dias após o parto chama-se "colostro". Trata-se de um leite espesso e concentrado, geralmente de cor amarela dourada. Quando o colostro sai do peito gota a gota, a extração manual é o método ideal para o recolher. Não se preocupe se estiver a produzir apenas pequenas quantidades, isso é normal. Cada gota conta.

Também pode ser útil fazer a extração manual antes ou depois de utilizar uma bomba tira leite, ou pode preferir fazer apenas a extração manual e não utilizar uma bomba tira leite.

A extração manual também permite atingir áreas específicas do seu peito, o que pode ajudar a desobstruir um ducto bloqueado ou se estiver a sofrer de mastite (quando o seu peito fica inchado, quente e doloroso).

Como extrair leite manualmente

Peça à sua parteira ou enfermeira neonatal que lhe mostre como fazer a extração manual e um pacote de admissão de extração manual.

Também pode seguir os passos abaixo:

1. Lave e seque bem as mãos antes de começar.
2. Se estiver a recolher o colostro, precisará de uma seringa limpa e esterilizada, bem como de um recipiente maior limpo e esterilizado. Tenha estes itens prontos antes de começar.
3. Ponha-se à vontade e tente descontraí-se. O calor ajuda, por isso experimente massajar suavemente os seus seios com uma toalha quente.
4. Use a sua mão para agarrar um dos seus seios. A mão deve ficar em forma de "C" à volta do mamilo, com quatro dedos por baixo do peito e o polegar em cima. O polegar e os dedos devem estar a cerca de 2 a 3 cm de distância da base do mamilo.
5. Use o polegar e o indicador para apertar suavemente. Solte a pressão e repita para criar um ritmo. Isto não deve doer. Evite deslizar os dedos sobre a pele, pois isso pode causar desconforto. Se o leite não fluir, tente mover os dedos ligeiramente em direção ao mamilo ou para mais longe, encontrando o ponto que funciona melhor para si. Pode também tentar massajar suavemente o peito.



6. Recolha o colostro com a seringa esterilizada e, se necessário, decante para o recipiente maior esterilizado. O colostro é muito concentrado e sairá do seu peito gota a gota. No início, sairão apenas algumas gotas em cada sessão, mas com a prática e o tempo, deverá obter mais.
7. Quando as gotas abrandarem, mova os dedos para experimentar uma secção diferente do seu peito e repita.
8. Repita o processo para a segunda mama.



Extrair o leite materno com uma bomba tira leite

As bombas tira leite foram concebidas para imitar a ação de sucção do seu bebé. Existem dois tipos diferentes: elétrico e manual. Com o tipo manual, aperta o êmbolo à mão, enquanto a versão elétrica faz o trabalho por si.

Recomendamos a extração manual do leite materno durante os primeiros dois dias após o parto, antes de utilizar uma bomba tira leite. No entanto, se for aconselhada pela parteira ou pela enfermeira neonatal, a bomba tira leite pode ser utilizada seis horas após o parto.

Estão disponíveis bombas de leite elétricas para utilização na unidade neonatal e nas enfermarias pós-natais. Peça à sua parteira ou enfermeira neonatal um kit de bomba de leite elétrica para extração de leite. Podem também mostrar-lhe como montar o kit, como utilizar as bombas e como esterilizar o equipamento.

Limpeza e esterilização do kit de extração da bomba tira leite elétrica

Enquanto o seu bebé estiver no hospital, o kit de extração da bomba tira leite elétrica deve ser lavado em água morna com sabão após cada utilização e depois guardado num recipiente limpo. De seguida, é necessário esterilizar o kit antes de extrair leite. Pode utilizar Steri-Sacs e um micro-ondas industrial para esterilizar o seu kit na unidade neonatal e nas enfermarias pós-natais. Se estiver a extrair o seu leite em casa, utilize o método que preferir para esterilizar o seu kit.

Para mais informações sobre a esterilização do seu kit, leia o código QR ou visite o site:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Como utilizar uma bomba tira leite elétrica

As bombas tira leite elétricas têm dois modos:

Modo de arranque

Serve para estimular a extração de leite.

1. Coloque o protetor do peito ou o funil (flange) sobre o mamilo.
2. Prima o botão de ligar/desligar e, em seguida, prima o botão de gota no espaço de 10 segundos.
3. Para aumentar a sucção, gire o botão no sentido dos ponteiros do relógio até sentir um ligeiro desconforto e, em seguida, reduza a sucção em dois ou três ícones de gota ou quadrado, até se sentir confortável.
4. A bomba funcionará durante 15 minutos e depois desliga-se automaticamente.

Se tiver dado à luz há mais de seis dias ou se tiver extraído um volume combinado (de ambos os seios) de 20 ml ou mais durante três extrações consecutivas, pode começar a utilizar o modo de "manutenção".

Modo de manutenção

Serve para manter o seu fornecimento de leite.

1. Coloque o protetor do peito ou o funil (flange) sobre o mamilo.
2. Prima o botão de ligar/desligar.
3. **Não** prima o botão de gotas até surgir no ecrã a indicação "manutenção em funcionamento".
4. Para aumentar a sucção, gire o botão no sentido dos ponteiros do relógio até sentir um ligeiro desconforto e, em seguida, reduza a sucção em dois ou três ícones de gota ou quadrado, até se sentir confortável.
5. Continue a extrair até o fluxo de leite parar ou até haver um intervalo de 10 segundos entre cada gota de leite. A bomba não para automaticamente.
6. Para estimular e aumentar o seu fornecimento de leite, continue a extrair durante mais dois minutos depois de o fluxo de leite parar.
7. Desligue a bomba tira leite.

As compressões do peito durante a extração também podem aumentar significativamente a produção de leite. Para fazer compressões no peito, forme um "C" com toda a mão e coloque no peito na direção da parede torácica. Comprima o tecido mamário num movimento de "espremer e soltar" e trabalhe à volta do peito.



A extração dupla (extrair leite de ambos os seios ao mesmo tempo) não só reduz o tempo, como também aumenta o fornecimento de leite e os níveis hormonais.

Se estiver a bombear cada peito individualmente, mude de peito quando o leite começar a diminuir. Depois, volte a trocar, pois pode achar que tem mais leite para extrair. Pode acontecer que um peito produza mais leite do que o outro - isto é normal.

Tamanho do funil (flange)

É importante que escolha o tamanho correto do funil da bomba tira leite (a peça de plástico que encaixa no mamilo) para si. Isto não só será mais confortável para si, como também a ajudará a extrair o leite da forma mais eficiente possível. O Flange FITS Guide pode ajudá-la a encontrar o tamanho de funil correto para si. Para mais informações sobre este assunto, leia o código QR ou visite:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Armazenar o leite materno extraído enquanto o seu bebé está no hospital

Depois de extrair o leite, etiquete a seringa ou o recipiente com a data e a hora em que extraiu o leite e o nome do seu bebé. A enfermeira neonatal ou um membro da equipa de obstetria pode dar-lhe algumas etiquetas de nomes. Evite a utilização de canetas com tinta que possa manchar quando molhada.

O leite deve ser conservado cuidadosamente para evitar o desenvolvimento de bactérias nocivas. Enquanto o seu bebé estiver no hospital, é aconselhável seguir as orientações de conservação abaixo indicadas:

- **Frigorífico** - Guarde o leite no frigorífico assim que acabar de extrair, a não ser que pretenda dá-lo imediatamente ao seu bebé. O leite extraído pode ser conservado no frigorífico até 48 horas no hospital.
- **Congelador** - Se está a planear congelar o leite, deve fazê-lo o mais rapidamente possível após a extração (deve ser feito no prazo de 24 horas). O leite congelado pode ser conservado no congelador da unidade neonatal durante um máximo de três meses.

Armazenar o leite em pequenas quantidades ajudá-la-á a evitar o desperdício de leite, especialmente se tenciona congelá-lo.

Se trazer leite materno extraído de casa, entregue-o à sua parteira ou a uma enfermeira neonatal assim que chegar ao hospital. Se vier de longe, utilize um saco térmico e/ou sacos de gelo para manter o leite fresco.

Informações de segurança importantes

- As seringas de alimentação para lactentes têm uma tampa de abertura livre que deve ser retirada antes de dar colostro ou leite extraído ao seu bebé.
- Mantenha sempre as seringas e as tampas afastadas dos bebés e das crianças.

Lista de verificação da extração de leite

Incluimos a lista de verificação da extração de leite abaixo para ajudar a orientar-se na sua jornada da extração de leite.

Recebi:

- ☐ um *bonding heart* de tecido (um para si e outro para o seu bebé, se este estiver na unidade neonatal)
- ☐ um pacote de admissão de extração manual
- ☐ um kit de extração com bomba tira leite elétrica

Foi-me mostrado como:

- ☐ extrair leite manualmente (incluindo quando começar e com que frequência)
- ☐ utilizar uma bomba tira leite elétrica (incluindo quando utilizar os diferentes modos)
- ☐ verificar qual o tamanho do funil (flange) da bomba tira leite a utilizar
- ☐ lavar e esterilizar o kit de extração (e onde o fazer)
- ☐ fazer o registo no vCreate (se o seu bebé estiver na unidade neonatal)

Contacte-nos

Se tiver dúvidas ou preocupações sobre a extração do leite materno, fale com a sua parteira ou enfermeira neonatal, ou contacte a equipa de alimentação infantil relevante utilizando os dados abaixo.

Equipa de alimentação infantil neonatal
Telefone: **07920 184353**

Equipa de alimentação infantil da maternidade
Telefone: **07786 267584**

Se uma destas equipas não puder atender a sua chamada, deixe uma mensagem de voz com o seu nome, número e uma mensagem curta e um membro da equipa tentará contactá-la no prazo de 48 horas.

Links úteis

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Junte-se à nossa família de apoiantes da Southampton Hospitals Charity com um donativo mensal!

Fazer um donativo mensal é uma excelente forma de mostrar o seu apoio contínuo aos doentes e ao pessoal do University Hospital Southampton. Mesmo uma pequena quantidade pode fazer uma GRANDE diferença!

£5

poderia pagar um brinquedo a sala de espera do hospital pediátrico

£10

poderá pagar um kit sensorial para ajudar os doentes com demência

£25

poderá ajudar a pagar terapias complementares a doentes com cancro



A Garantia de Débito Direto. Esta garantia deve ser conservada pelo pagador.



Esta garantia é oferecida por todos os bancos e sociedades de crédito imobiliário que aceitam instruções de pagamento de débitos diretos. Se houver alterações ao montante, à data ou à frequência do seu débito direto, a Southampton Hospitals Charity notificá-lo-á (normalmente 10 dias úteis) antes de a sua conta ser debitada ou conforme acordado. Se solicitar à Southampton Hospitals Charity que efetue um pagamento, ser-lhe-á confirmado o montante e a data no momento do pedido.

Se ocorrer um erro no pagamento do seu débito direto, pela Southampton Hospitals Charity ou pelo seu banco ou sociedade de crédito imobiliário, tem direito a um reembolso total e imediato do montante pago pelo seu banco ou sociedade de crédito imobiliário. Se receber um reembolso a que não tem direito, deve devolvê-lo quando a Southampton Hospitals Charity lho solicitar.

Pode cancelar um débito direto em qualquer altura, bastando para tal contactar o seu banco ou sociedade de crédito imobiliário. Poderá ser exigida uma confirmação por escrito. Informe-nos também.

***Declaração de doação com benefício fiscal (Gift Aid)** - Sou um contribuinte do Reino Unido que auferir rendimentos ou ganhos de capital. Li esta declaração e pretendo que a Southampton Hospitals Charity recupere o imposto sobre os meus donativos. Compreendo que devo pagar um montante de imposto sobre o Rendimento e/ou Imposto sobre rendimentos de capital no ano fiscal pelo menos igual ao montante de imposto que todas as instituições de solidariedade social e clubes desportivos amadores comunitários aos quais faço doações irão reclamar sobre as minhas doações para esse ano fiscal. Compreendo que outros impostos, tais como o IVA e o imposto municipal não são elegíveis.

Sim, gostaria de apoiar o hospital com um donativo mensal para a Southampton Hospitals Charity

1. Os meus detalhes

Título: _____ Nome próprio: _____ Apelido: _____

Morada: _____

Código postal: _____

Tel: _____ E-mail: _____

Escreva o seu endereço de e-mail acima se quiser receber atualizações sobre a forma como o seu donativo está a ajudar, bem como outras formas de ajudar.

2. Doações regulares

Gostaria de fazer uma doação mensal regular de: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ OU a minha escolha de £

mensalmente por débito direto. Por favor, debite a minha conta no dia seguinte do mês: 1 15

3. Fazer com que o meu donativo valha mais 25%

Se ainda não o fez, por favor, **faça com que cada libra que oferecer valha mais 25% para a Instituição de Solidariedade Social, sem custos adicionais para si, assinalando esta declaração de Gift Aid.**

☐ Sim, sou contribuinte no Reino Unido e desejo fazer uma doação com benefício fiscal (Gift Aid) para esta doação e qualquer doação que eu fizer no futuro ou tenha feito nos últimos quatro anos para a Southampton Hospitals Charity.

☐ Não, não sou um contribuinte do Reino Unido

Compreendo que, se pagar menos Imposto sobre o Rendimento e/ou imposto sobre o rendimento de capitais do que o montante do Gift Aid reclamado em todas as minhas doações nesse ano fiscal, é da minha responsabilidade pagar qualquer diferença. Por favor, informe a Southampton Hospitals Charity se pretender cancelar este donativo, alterar o seu nome ou morada, ou se já não pagar imposto sobre o rendimento e/ou imposto sobre o rendimento de capitais.

4. Instruções ao seu banco ou sociedade de crédito imobiliário para pagar por débito direto

Nome(s) do(s) titular(es) da conta:

Número de identificação do emitente:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Número da conta:

--	--	--	--	--	--	--	--

 Código da agência bancária:

--	--	--	--	--	--	--	--



SCAN ME

Os bancos e as empresas de crédito imobiliário podem não aceitar instruções de Débito Direto de alguns tipos de conta.

Instrução ao seu banco ou sociedade de crédito imobiliário. Por favor, pague os débitos diretos da Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity a partir da conta indicada nesta Instrução, sujeito às salvaguardas asseguradas pela Garantia de Débito Direto. Compreendo que esta Instrução pode permanecer na Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity e, nesse caso, os dados serão transmitidos eletronicamente ao meu Banco/Sociedade de crédito imobiliário.

Assinatura(s):

Data:

Também pode configurar o seu donativo mensal online através do nosso sítio Web - southamptonhospitalscharity.org/donate ou lendo o código QR.

5. O que fazer agora

Envie este formulário para o nosso endereço (portes pagos): (Portes pagos) RUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

N.º de instituição de solidariedade social: 1051543

Se for utente de um dos nossos hospitais e precisar deste documento traduzido ou noutro formato como Leitura fácil, em letras grandes, braile ou áudio, ligue para o número **0800 484 0135** ou envie um e-mail para **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

Para obter ajuda na preparação da sua visita, solicitar um intérprete ou aceder ao hospital, visite **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Todos os direitos reservados.
Não deve ser reproduzido, seja total ou parcialmente, sem a permissão do titular dos direitos de autor.

Versão 1. Publicada em julho de 2024. Próxima revisão em julho de 2027. 3251.