



Extração e Conservação de leite materno

A produção de leite materno tem início no 2º trimestre de gravidez. No entanto a sua produção efetiva ocorre após o nascimento, quando há libertação de hormonas que estimulam a produção de leite através da sucção do bebé. Se a mãe e o bebé não estiverem em alojamento conjunto deve iniciar a estimulação de produção de leite materno na primeira hora de vida do bebé ou nas primeiras 6 horas de vida.

Porquê recolher leite materno

A recolha de leite materno pode ser realizada para:

- Opção materna para amamentar com extração exclusiva;
- Facilitar a pega quando a mama está cheia;
- Promover a saúde do bebé;
- Alternativa ao leite artificial caso seja necessário suplementar;
- Regresso ao trabalho.



Linha de apoio à grávida
964 020 654 · 964 020 688 

nascersaojoao@ulssjoao.min-saude.pt
www.ulssjoao.pt/nascersaojoao

Cuidados a ter com o material necessário para a recolha de leite materno

- Lavar as mãos;
- O material usado na recolha de leite materno deve ser lavado adequadamente na máquina da loiça ou sob água corrente e sabão;
- Após a lavagem, o material deve ser esterilizado ou colocado numa panela submerso em água durante 5 minutos, após levantar fervura.

Cuidados a ter na extração de leite materno

- Lavar as mãos.
- Executar técnicas que facilitem a produção e saída do leite materno, tais como:
 - Escolha um local sossegado, limpo e confortável;
 - Relaxe;
 - Esteja perto do seu bebé ou tenha consigo uma fotografia;
 - Beba uma bebida morna;
 - Massage as mamas com movimentos circulares da base em direção a aréola.

Como retirar leite materno

- Pode retirar o leite através de extracção manual:
- Coloque a mão com 4 dedos por baixo e o polegar na zona de transição da aréola para a pele da mama (formando um C);
 - Com o polegar e o indicador, faça uma ligeira pressão para trás. Não deve doer. Não deslize os dedos ao longo da pele;
 - Mantendo a pressão, comprima o polegar e o indicador, com um ligeiro movimento para a frente, expulsando o leite;
 - Liberte a pressão dos dedos e reinicie;
 - Vá mudando a posição dos dedos à volta da mama para permitir retirar o leite de todos os ductos/canais;

- Não esprema ou puxe a mama para evitar magoar-se.

Pode ainda optar por efetuar a extração mecânica do leite materno através de bomba extratora: manual ou elétrica.

A escolha do equipamento depende do que melhor se adapta a si e da utilização que pretende dar-lhe

Como armazenar leite materno

O leite materno deve ser conservado em recipientes esterilizados adequados à conservação de leite materno (frascos de vidro com tampa, frascos de plástico rígido e sacos de congelação).

Rotular o recipiente, com dia/mês/ano e hora.

Pode juntar leite de várias sessões de recolha (no máximo até 48h), tendo em atenção:

- Aproximar as temperaturas do leite antes de juntá-lo no frigorífico;
- Rotular com o dia/mês/ano e hora, da 1ª recolha;
- Logo que tiver a quantidade pretendida congele.

O leite materno deve ser congelado até $\frac{3}{4}$ da capacidade total do recipiente.

Nunca adicione leite recém extraído a leite frio ou congelado

Onde armazenar o leite materno

À temperatura ambiente se <25°C	6 a 8 h
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
No congelador que se situa dentro do frigorífico	2 semanas
No congelador que se situa fora do frigorífico (Tipo combi)	3 a 6 meses
Na arca frigorífica (-19°C ou mais baixo)	6 a 12 meses

* Atenção à estabilidade da temperatura de refrigeração, diminui ao abrir e fechar a porta com frequência

Como descongelar o leite materno

O leite materno deve ser descongelado preferencialmente no interior do frigorífico. E deve ser consumido nas 24h seguintes. Se necessitar de descongelar o leite materno rapidamente para consumo imediato pode colocar o recipiente sob água corrente (1ª água fria e depois água morna). Inutilize todo o leite materno que foi aquecido e não foi utilizado.

Não descongele o leite materno no microondas

Não congele leite materno que já descongelou

Como aquecer leite materno

O leite materno pode ser dado à temperatura ambiente, no entanto se pretender pode amorná-lo em água quente. Agite suavemente o recipiente com um movimento rotativo para misturar o leite.

Nunca aquecer o leite materno no microondas

Como transportar o leite materno

Para transportar o leite materno congelado ou refrigerado use mala térmica com acumulador de frio.

Em situações de internamento do bebé, se tiver leite congelado deve transportá-lo para o hospital já descongelado.

Se necessitar de apoio na amamentação pode recorrer à:

Linha SOS ALM

Tel. 225 512 202/ 964 020 654

Cantinho da Amamentação - Consulta de Obstetrícia