

E-BOOK

# LEITE MATERNO

COMO RETIRAR, ARMAZENAR E OFERECER O LEITE  
MATERNO

*destinado a todas as mães e cuidadores que  
desejam seguir com a amamentação após o início  
da volta ao trabalho e aos responsáveis pela  
alimentação da criança*



**unesp**

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



# Autores

Fellipe Yuri Mawarida  
Luiz Henrique Campos  
Martina Bassani Lins de Miranda

Agradecemos a todos os colaboradores, responsáveis e a instituição que nos forneceram auxílio e oportunidade para elaboração deste ebook.

## Agradecimento especial a:

Prof<sup>ª</sup> Maria Antonieta Barros Leite Carvalhaes, Nutricionista e professora da disciplina Nutrição Materno-Infantil e Nutrição em Saúde Pública (FMB/UNESP) - coautor(a)

Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira, coordenadora do Núcleo de Educação a Distância e Tecnologia da Informação em Saúde (NEAD.TIS) - revisora

Danielle Marinho Viegas Emílio, Técnica no Banco de Leite Humano do HC-FMB, Psicóloga, Mestre em Saúde Coletiva e Consultora em Amamentação - revisora

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.  
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP  
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE - CRB 8/5651

Mawarida, Fellipe Yuri.

Leite materno : como retirar, armazenar e oferecer o leite materno : destinado a todas as mães e cuidadores que desejam seguir com a amamentação após o início da volta ao trabalho e aos responsáveis pela alimentação da criança / Fellipe Yuri Mawarida, Luiz Henrique Campos, Martina Bassani Lins de Miranda. – Botucatu : UNESP/IBB, 2021  
ePub

Inclui bibliografia

ISBN: 9786589398097

1. Amamentação. 2. Aleitamento materno. 3. Extração de leite humana - Armazenamento. 4. Lactentes – Nutrição. 5. Engasgo.  
I. Título. II. Campos, Luiz Henrique. III. Miranda, Martina Bassani Lins de. IV. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Instituto de Biociências de Botucatu

CDD 649.33

Botucatu  
2021

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp)  
Instituto de Biociências de Botucatu

# índice

## Introdução

1- Como preparar o frasco para guardar o leite.....	1
2- Como se preparar para retirar o leite.....	2
3- Como fazer a retirada do leite.....	3
3.1-Ordenha manual.....	3
3.2-Bombinha.....	4
Bombinha Manual.....	4
Bombinha Elétrica.....	5
4- Como armazenar o leite retirado.....	6
5- Como descongelar e aquecer o leite.....	7
6- Como oferecer o leite.....	8
6.1- 1 a 3 meses.....	8
6.2- 3 a 6 meses.....	9
6.3- 6 ou + meses.....	10
7- Em casos de engasgo.....	11
Referências.....	12

# Introdução

***“O leite materno é único e inigualável e a amamentação promove saúde e afeto para a mãe e para a criança”***

**Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.**

O recomendado é o aleitamento materno exclusivo como forma ideal de alimentar os bebês até os seis meses de idade. Para ajudar as mães que trabalham a tentar seguir com essa recomendação apresentamos este Ebook.

Você pode saber muito mais sobre o leite materno e a alimentação saudável de menores de dois anos no “Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos”. ([https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianças\\_menores\\_2anos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianças_menores_2anos.pdf))

Atualmente, segundo a constituição federal brasileira, a mulher possui o direito à licença maternidade, que lhe oferece 120 dias de afastamento a partir do oitavo mês de gestação, sem comprometimento do salário e emprego. Este período pode ser prorrogado por mais 60 dias através do Programa Empresa Cidadã.

No entanto, como a maior parte das empresas não é adepta ao programa, esse período não é suficiente para garantir os 180 dias de aleitamento materno exclusivo, recomendados para garantir a máxima saúde, desenvolvimento e bem-estar aos bebês. Além disso, a lei alcança somente as mulheres trabalhadoras com carteira de trabalho assinada, excluindo, assim, o amparo das mulheres e seus bebês em trabalho informal.

De qualquer forma, para as mulheres registradas ou não, a volta ao trabalho se torna um desafio quanto à manutenção da amamentação. Desafia também as pessoas que irão cuidar do bebê na ausência da mãe, em casa ou na creche.

Mas, é possível manter o bebê em aleitamento materno exclusivo até seis meses, mesmo na ausência de sua mãe enquanto ela trabalha.

Muitas mães desejam seguir amamentando depois da volta ao trabalho e muitos cuidadores estão dispostos a aprender como alimentar um bebê com o leite de sua mãe, que foi ordenhado e congelado.

Este ebook fornece o passo a passo de como retirar, armazenar e oferecer o leite materno ao bebê na ausência da mãe.

## 1- Como preparar o frasco para guardar o leite

- O frasco utilizado precisa ser de vidro, com tampa plástica e boca larga (exemplo: pote de café solúvel) ou utilizar saquinhos específicos para leite materno



fonte: (Arquivo pessoal,  
Martina Miranda)

### Higiene do frasco:

Lavar com água e sabão, retirar todo rótulo, colocar em água fervente por 15 minutos, deixar escorrer sobre um pano até secar completamente e tampar sem encostar na parte interna do frasco e tampa. Realizar o procedimento completo com mãos e local limpos, e longe de animais.

### Atenção:

Não utilizar potes com tampa de metal



fonte: (Arquivo pessoal,  
Martina Miranda)



fonte: (Arquivo pessoal,  
Martina Miranda)



fonte: (Arquivo pessoal,  
Martina Miranda)

## 2- Como se preparar para retirar o leite

- O leite deve ser ordenhado após a mamada, ou quando as mamas estiverem cheias.
- Pensar no bebê ajuda a liberar para a ocitocina, um hormônio responsável por facilitar a saída do leite e que também é responsável pela sensação de prazer.-
- Prender os cabelos, ou cobrir com uma touca/lenço.
- Evitar falar durante a retirada, ou usar máscara para cobrir a boca.
- Retirar anéis, pulseiras e adereços.
- Lavar as mãos e os braços até os cotovelos com bastante água e sabão, esfregando bem todos os dedos e debaixo das unhas.
- Lavar as mamas apenas com água.
- Secar as mãos e as mamas com uma toalha limpa.
- Sentar-se em local confortável, limpo, calmo e longe de animais.

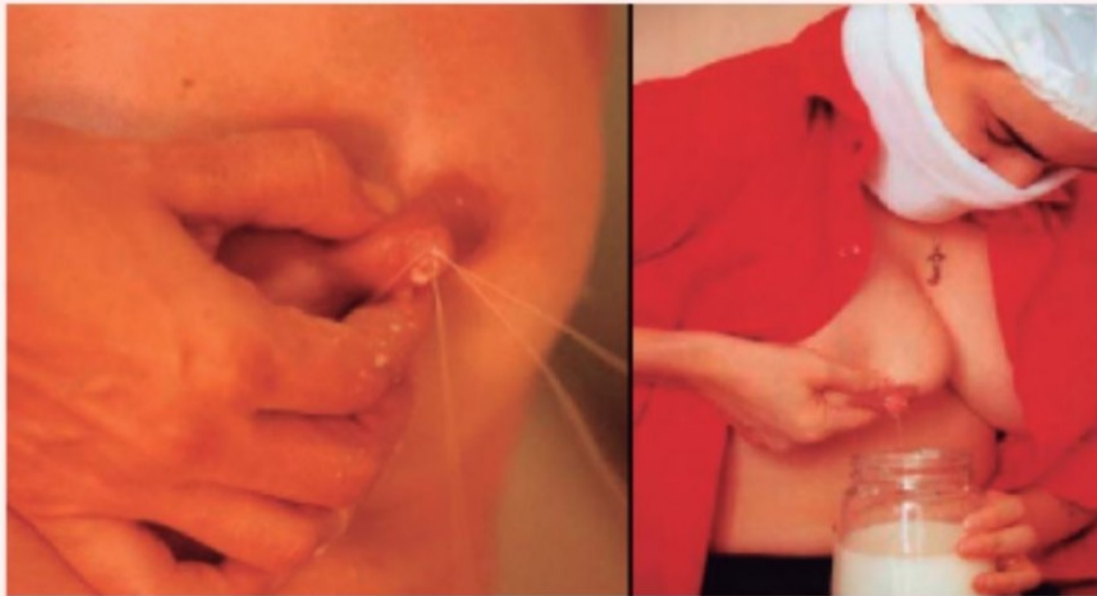


fonte: (Secretaria do estado de saúde, Paraná, 2020)

## 3-Como fazer a retirada do leite

### 3.1 - Ordenha Manual

- Massagear toda a mama com as pontas dos dedos, ou palma da mão, de forma circular, começando pela aréola em sentido ao corpo.
- Posicionar os dedos em cima da linha em que acaba a aréola, o indicador e médio abaixo dela.
- Firmar e pressionar os dedos fazendo movimentos empurrando para trás em sentido ao corpo.
- Desprezar os primeiros jatos ou gotas.
- Então, começar a colher o leite.
- Encerrada a ordenha, fechar bem o frasco.



fonte: BRASIL (2009b).



Confira mais em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Hgfkfrl8mM&ab\\_channel=Gr%C3%A3od eGente](https://www.youtube.com/watch?v=Hgfkfrl8mM&ab_channel=Gr%C3%A3od eGente)

## 3.2 - Bombinha

### Bombinha Manual

- Massagear a mama em movimentos circulares em volta da aréola.
- Posicionar o bocal na mama higienizada fixando com os dedos polegar e indicador
- Sustentar a mama com a palma da mão e iniciar a extração de acordo com as instruções da bomba utilizada.
- Se optar por retirar de ambas as mamas, alterne a extração.



Confira mais em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=wGzBG-n9Cu4&ab\\_channel=DanielaPetrangelo](https://www.youtube.com/watch?v=wGzBG-n9Cu4&ab_channel=DanielaPetrangelo)



fonte: 2020, Angel Simon

## Bombinha Elétrica

- Massagear a mama em movimentos circulares em volta da aréola.
- Posicionar o bocal do extrator de tamanho adequado e limpo na aréola
- Ligar e seguir de acordo com as instruções presente no manual da sua máquina.
- Atenção, a extração não deve ser dolorosa e é comum que a primeira não seja tão eficiente.



Confira mais em:  
<https://youtu.be/kp-SExKU6GM>



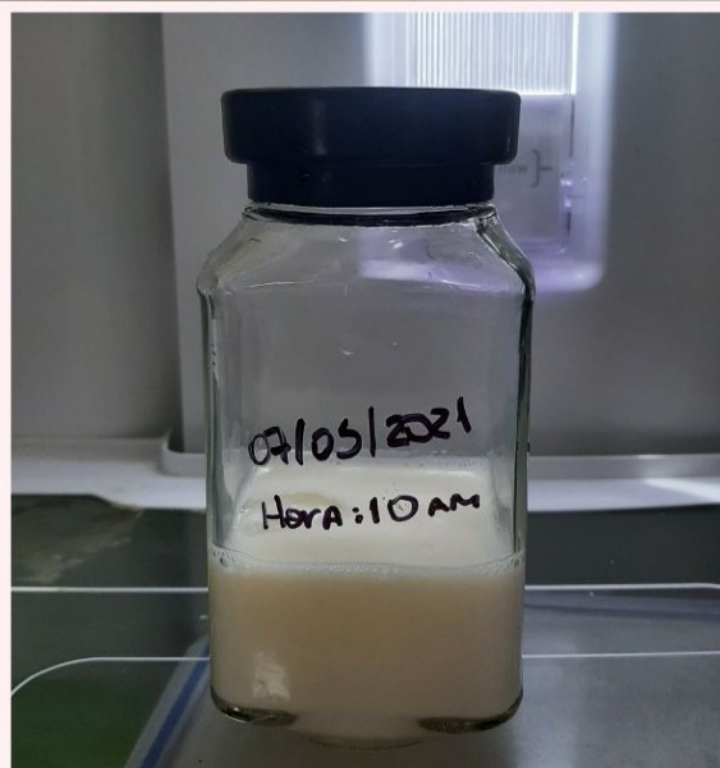
fonte: freepik

## 4- Como armazenar o leite retirado

- Anotar no frasco o dia e hora da coleta.
- Guardar no congelador por até 15 dias em temperatura máxima de  $-3^{\circ}\text{C}$ , ou na prateleira mais próxima ao congelador por 12h em temperatura máxima de  $5^{\circ}\text{C}$ .
- Na próxima retirada, usar outro frasco.
- Caso você queira aumentar a quantidade de leite em um frasco que já tem leite congelado, é possível. Porém, a data de validade continuará sendo a da primeira coleta.
- Lembre-se de deixar 2 dedos livres no topo do frasco para que ele não quebre durante o congelamento.
- Os potes devem ser armazenados em ordem da ordenha, o antigo à frente e novo no fundo.



fonte: (Arquivo pessoal de  
Karen Cristina Crotti  
Gonzaga de Moraes)



fonte: (Arquivo pessoal,  
Martina Miranda)

## 5- Como descongelar e aquecer o leite

- Com o frasco semi-tampado em  $\frac{3}{4}$  de giro na tampa.
- Depois de descongelado, o leite humano deve ser mantido sob refrigeração, em temperatura máxima de 5 °C, por até 12 horas, passado esse tempo deve ser descartado e não congelado novamente.
- Descongelar em banho-maria, com água aquecida e o fogo desligado.

A temperatura aproximada deve ser de 40°C.

*Como avaliar? Você consegue tocar a água sem se queimar.*

- O leite materno não deve ser fervido ou aquecido no micro-ondas
- O frasco deve permanecer na água até sobrar uma pedra pequena de leite congelado.
- Agitar o frasco para misturar bem o leite e dispor no copo para a criança.



fonte: (Arquivo pessoal, Martina Miranda)

fonte: (Arquivo pessoal, Martina Miranda)

## 6 - Como oferecer o leite a criança

### 6.1 - 1 a 3 meses

- Massagear a face e os pés para acordar o bebê.
- No colo da cuidador(a), sentado(a) em uma posição confortável.
- Deixar o bebê semi-sentado em seu colo, com a cabeça apoiada e alinhada ao corpo e o queixo afastado do tórax.
- O leite deve ser colocado em um copo bem pequeno, de vidro ou louça
- É importante que o copo tenha as bordas viradas para fora.
- Encostar o copo com o leite gentilmente no lábio inferior do bebê, para ele “lamber” o leite e engolir.
- Repetir o gesto até o bebê mostrar-se com sono ou parar de “lamber.”



Fonte: 2012,G1  
(Reprodução/TV Integração)



Fonte: 2018,blog Mães de peito(foto por Lela Beltrão)



Confira mais em::  
[https://www.youtube.com/watch?v=cjSfjr1tvrc&ab\\_channel=WILENBASILJR](https://www.youtube.com/watch?v=cjSfjr1tvrc&ab_channel=WILENBASILJR)

## 6.2 - 3 a 6 meses

- Massagear a face e os pés para acordar o bebê.
- O cuidador(a), deve permanecer sentado(a), em uma posição confortável.
- Deixar a criança nas posições: sentada ou semi-sentada, com a cabeça alinhada ao corpo com queixo afastado do tórax.
- Em um copo pequeno de vidro ou plástico (livre de BPA) com as bordas viradas para fora.
- Encostar o copo com o leite gentilmente no lábio inferior do bebê, para ele “lamber” e engolir. E deixar que ele coloque as mãos no copo como forma de estímulo.
- Repetir o gesto até o bebê mostrar-se com sono ou parar de “lamber”.



Confira mais em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=jCgxZvd4uRE&ab\\_channel=AnaGarbulho](https://www.youtube.com/watch?v=jCgxZvd4uRE&ab_channel=AnaGarbulho)



fonte: freepik

### 6.3 - 6 ou + meses

- Sentar a criança de forma ereta
- O copo de plástico que pode ser usado para a alimentação tem que ter escrito: livre de BPA
- O copo não deve ter bico
- Sozinha, a criança levará o copo à boca e irá tomar o leite
- Monitorar a criança durante o processo e ajudá-la com palavras de incentivo
- Supervisionar a criança com o uso do copo de vidro, podendo utilizar copos 360°



fonte(arquivo pessoal de Bruno Hideaki Mawarida)



fonte: freepik



Confira mais em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=9j1BN\\_smfxo&ab\\_channel=DaGesta%C3%A7%C3%A3oaoP%C3%B3sParto](https://www.youtube.com/watch?v=9j1BN_smfxo&ab_channel=DaGesta%C3%A7%C3%A3oaoP%C3%B3sParto)

## 7. Em casos de engasgo

UMA PREOCUPAÇÃO DE QUEM CUIDA E ALIMENTA O BEBÊ, É O RISCO DE ENGASGO.

PORTANTO, SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

### Manobra de Heimlich

- Apoiar o bebê no braço com a cabeça mais abaixo que o corpo, bater 5 vezes de com força moderada com o calcanhar da mão na região de cima das costas da criança.
- Em seguida virar o bebê de barriga para cima e realizar 5 compressões usando os dedos médio e indicador entre a linha dos mamilos, no meio do peito.
- Repetir o processo até o bebê expelir o leite.

**\*Lembre-se de sempre consultar um profissional, o descrito acima é uma manobra emergencial.**



Confira mais em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=xXxSQpw2m8g&ab\\_channel=IMEPACCentroUniversit%C3%A1rio](https://www.youtube.com/watch?v=xXxSQpw2m8g&ab_channel=IMEPACCentroUniversit%C3%A1rio)



fonte: Sabrina Bonetti, Fernanda Góes , 2014

Para mais informações:

[http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/oque\\_fazer\\_quando\\_seu\\_bebe\\_engasgar.pdf](http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/oque_fazer_quando_seu_bebe_engasgar.pdf)

O que fazer quando seu bebe engasga?, Sabrina Bonetti ,Fernanda Góes, 2014-

## Referências

- Bonetti S, Góes F. O que fazer quando seu bebe engasgar? [Internet]. Ribeirão Preto: USP; 2016 [citado 7 Maio 2021]. Disponível em: [http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/oque\\_fazer\\_quando\\_seu\\_bebe\\_engasgar.pdf](http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/oque_fazer_quando_seu_bebe_engasgar.pdf)
- Brasil. Ministério da Economia. Receita Federal. Programa Empresa Cidadã [Internet]. Brasília: Receita Federal; 2016 [citado 7 Maio 2021]. Disponível em: <https://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/programa-empresa-cidada/orientacoes>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. (Cadernos de Atenção Básica; 33).
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. (Cadernos de Atenção Básica; 23).
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
- Brasil. Presidência da República. Decreto Lei nº 5.452 de 01 de Maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Diário Oficial da União. 9 Ago 1943;Seç. 5:11937.
- Paraná. Secretaria de Estado da Saúde. Caderno de atenção à saúde da criança aleitamento materno [Internet]. Londrina: Secretaria de Estado da Saúde; 2020[citado 7 Maio 2021]. Disponível em: [https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files\\_documento/2020-07/pdf3.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files_documento/2020-07/pdf3.pdf).
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Recomendações úteis para a manutenção do aleitamento materno em mães que trabalham fora do lar ou estudam [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2012 [citado 7 Maio 2021]. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2012/12/Saiba-como-usar-o-copinho-na-alimentao-de-bebs-em-Aleitamento-Materno.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2012/12/Saiba-como-usar-o-copinho-na-alimentao-de-bebs-em-Aleitamento-Materno.pdf)

- Sociedade Brasileira de Pediatria. Saiba como usar o copinho na alimentação de bebês [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2012 [citado 7 Maio 2021]. Disponível em:  
[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2012/12/Saiba-como-usar-o-copinho-na-alimentação-de-bebês-em-Aleitamento-Materno.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2012/12/Saiba-como-usar-o-copinho-na-alimentação-de-bebês-em-Aleitamento-Materno.pdf)

ISBN: 978-65-86433-44-9

**BR**



9 786586 433449