



**Voltar para o trabalho ou
para a escola e continuar
amamentando?**

Voltar ao trabalho ou à escola depois do nascimento do bebê pode ser um momento muito emotivo para as mães e pode dar a impressão de ser mais difícil manter o aleitamento materno. Mas há muitas razões para continuar a amamentar! Planejando com antecedência, você pode continuar a se conectar com o bebê, mesmo quando está ausente. Aqui estão algumas dicas úteis:

Eu preciso de uma bombinha?

Você não necessita de uma bombinha tira-leite para alimentar o seu bebê com sucesso. No entanto, a ordenha de leite com a bombinha é de grande utilidade para estocar o leite materno quando você estiver longe de seu bebê. Oferecer o seio ao seu bebê é a melhor maneira de garantir que ele recebe leite suficiente. A quantidade de leite que você é capaz de coletar com a bombinha não é uma boa indicação da quantidade de leite que o seu bebê recebe quando é amamentado. A maioria das mulheres produzem mais leite quando amamentam do que quando ordenham com uma bombinha.

No entanto, se você...

- estiver retornando ao trabalho ou à escola
- estiver longe do seu bebê por outras razões
- desejar que alguém dê ao seu bebê uma mamadeira de leite materno ocasionalmente
- tiver necessidade de ordenhar por razões médicas

...uma boa bombinha a ajudará a continuar a dar a seu bebê a melhor nutrição, mesmo quando você estiver ausente.

Que tipo de bombinha necessitarei?

Existem vários tipos de bombinhas. Seu seguro de saúde poderá lhe fornecer uma. Algumas são melhores que outras, por isso pesquise. Algumas mulheres são capazes de ordenhar leite suficiente para atender às necessidades dos seus bebês. O nutricionista ou conselheiro do Programa de mulheres, bebês e crianças (WIC) pode lhe dar mais informações sobre bombinhas ou ordenha manual.



Quantas vezes eu preciso ordenhar?

Isso depende da idade do seu bebê. Uma regra simples é como o seu bebê se alimenta. Para manter a produção de leite, você deve tentar ordenhar de 2 a 3 vezes durante uma jornada de trabalho de 8 horas, ou a cada duas ou três horas que você estiver longe do seu bebê. O nutricionista ou conselheiro do Programa de mulheres, bebês e crianças WIC pode ajudá-la a preparar um plano.

Como posso começar?

É uma boa ideia praticar a ordenha utilizando a bombinha, aproximadamente uma vez por dia por duas semanas, antes que você e seu bebê tenham que ficar separados. Isso vai ajudar a que o seu corpo a se acostumar com a bombinha, bem como a armazenar um pouco do leite materno. Você provavelmente será capaz de obter mais leite a cada sessão de coleta após um pouco de prática. É melhor esperar até que seu bebê tenha cerca de 3 semanas para começar a usar mamadeira com leite materno.

Lave as mãos. Depois de iniciar a ordenha, pode demorar vários minutos para o leite fluir. Massagear seu seio antes e durante a coleta com uma bombinha lhe ajudará a retirar mais leite. Para ajudar o fluxo, colete o leite num ambiente relaxante. Se você estiver longe de seu bebê, pensar nele e olhando fotos podem ajudar.

Ordene até que sinta o seio vazio e que o leite pare de sair. A maioria das bombinhas elétricas permite ordenhar duas mamas ao mesmo tempo. Cada coleta será de aproximadamente 15 minutos. Se você estiver usando uma bombinha manual, tente coletar de ambos os lados para manter uma boa produção de leite, na medida do possível.

Como posso armazenar o leite materno?

Utilize recipientes de vidro ou plástico duro, ou sacos plásticos para leite materno para armazenar o leite. É uma boa ideia usar um saco dentro de outro para evitar vazamentos. Encha cada recipiente com a quantidade de leite que o bebê recebe em uma mamada para que você não desperdice leite. Se for congelar o leite, deixe um pouco de espaço na parte superior do recipiente, uma vez que o leite aumentará. Rotule cada recipiente com a data de coleta. Se for enviar o leite à creche, coloque o nome do seu bebê.



Lembre-se de que o leite coletado sem camadas se separa em camadas quando é armazenado. Isso é normal e totalmente seguro. O leite materno se parece muito com o leite desnatado, mas pode mudar de cor e odor, dependendo da sua alimentação. Isso também é bom para seu bebê.

Você pode deixar o leite coletado em temperatura ambiente por até quatro horas mas, uma vez coletado, é melhor resfriá-lo imediatamente, caso você não o utilize imediatamente.

Coloque na geladeira à temperatura de 40 °F ou abaixo	Congelado (se a porta do congelador for separada da geladeira), à temperatura de 0 °F ou abaixo	Descongelado (congelado anteriormente) e refrigerados a 40 °F ou abaixo
Use dentro de 5 dias	Use dentro de 5 meses	Use dentro de 24 horas

Como descongelar e aquecer o leite frio?

Pode-se descongelar o leite na geladeira durante a noite. Para descongelar rapidamente, deixe o recipiente debaixo de uma torneira com água morna ou o coloque-o dentro de uma tigela com água morna. Lembre-se de usar o leite dentro de 24 horas. O método da água morna também é uma boa maneira de aquecer leite refrigerado. Ferver o leite ou colocá-lo no micro-ondas não é recomendado, porque aumenta o risco de queimar o bebê. Também não é seguro recongelar o leite descongelado.

Antes do seu bebê chegar

- Fale com o seu supervisor, departamento de recursos humanos ou conselheiro da escola sobre os seus planos para amamentar após o retorno ao trabalho ou escola.
 - o Considere horários diferentes, como começar com meio expediente ou no meio da semana. Isso permitirá que você trabalhe dois dias e tenha dois dias de folga antes de retornar ao horário integral.
 - o Pergunte sobre áreas privadas onde você pode ordenhar o leite 2 a 3 vezes por dia. A lei de Cuidado ao paciente (Affordable Care Act), reforma do sistema de saúde, apoia mães que trabalham. Para obter mais informações, pergunte a um conselheiro do WIC ou visite o site www.dol.gov/whd/nursingmothers/.
- Converse com seu nutricionista ou conselheiro do WIC sobre a melhor bombinha tira-leite para você. O WIC ou o seu seguro de saúde pode ajudá-la a obter uma bombinha gratuitamente.

Depois da chegada do seu bebê

- Comece a ordenhar quando seu bebê tiver cerca de 3 semanas de idade.
- Ofereça a seu bebê uma mamadeira (30 a 60 ml) de leite materno ordenhado uma vez por dia, quando ele tiver cerca de 1 mês de idade, para acostumá-lo com a mamadeira. O seu bebê talvez aceite melhor a mamadeira de outra pessoa do que de você!
- Além das mamadas regulares, tente ordenhar com a bombinha várias vezes por semana para manter um estoque de leite materno armazenado no seu congelador.

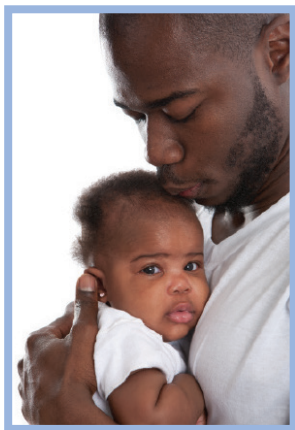


Calendário de retorno ao trabalho/à escola

Cerca de 2 semanas antes de retornar ao trabalho/à escola:

- Fale com o seu empregador sobre seu trabalho e horário para coleta de leite materno;
- Continue a oferecer ao seu bebê uma mamadeira com o leite materno, uma vez por dia;
- Visite a babá ou a creche com o seu bebê. Descubra se há um espaço especial no congelador/refrigerador para armazenar o leite materno;
- Compartilhe as instruções sobre como descongelar e manipular o leite materno com a pessoa que cuidará do seu bebê;
- Pense em roupas de trabalho que facilitem a coleta do leite materno.

Cerca de uma semana antes de retornar ao trabalho/à escola:



- Deixe o seu bebê com um membro da família ou com a babá algumas vezes antes de voltar ao trabalho ou à escola para se acostumar com a nova rotina;
- Se tiver espaço no congelador, prepare várias refeições com antecedência para tê-las prontas na primeira semana que você retornar ao trabalho ou à escola.

Na noite anterior:

- Prepare a bolsa das fraldas, seu almoço e lanches saudáveis, a bombinha e o equipamento para o armazenamento do leite.

Todas as manhãs:

- Conte com 30 a 60 minutos extras para se vestir, amamentar seu bebê e arrumar bolsas para duas pessoas;
- Tome um café da manhã saudável;
- Termine de arrumar a bolsa de fraldas com recipientes de leite materno etiquetados e alguns recipientes extras congelados para quem for cuidar do seu bebê;
- Se você puder, amamente o seu bebê na creche. Seu bebê estará satisfeito e seus seios estarão aliviados quando você chegar ao trabalho ou à escola. Isso ajudará a evitar a necessidade de coletar com a bombinha assim que você chegar ao trabalho.

No trabalho/na escola:

- Lembre-se de lavar as mãos;
- Ordene, de acordo com o horário aprovado pelo supervisor ou administrador da escola e o horário que se adaptar ao seu cronograma. Ordene quando você estaria amamentando seu bebê, normalmente, a cada 3 horas;
- Enxague as partes da bombinha e guarde-as em um saco vedado na geladeira ou saco térmico. Se você não puder manter as peças frias, lave-as com água morna e sabão.

Quando você voltar para casa:

- Rotule, coloque data e armazene o seu leite recém-coletado na geladeira para usar no dia seguinte ou deixar na creche, quando for buscar o seu bebê. Se tiver mais do que o necessário, coloque o leite no congelador;
- Lave as partes da bombinha e as mamadeiras com sabão e água morna;
- Sente-se, amamente e relaxe com o seu bebê!



Sua programação

Hora	Amamentar/ Ordenhar	Local (casa, creche, trabalho/escola)

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic



Esta instituição é um empregador que oferece oportunidades iguais.

