



# Ordenha (extração) de leite materno.

Saiba mais !!!



**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto @pratodacrianca



# Apresentação

**Olá! Sou Gláucia Justo, nutricionista Mestre e Doutora em Saúde Coletiva e certificada em BLW. Mas, antes de qualquer título sou mãe e isso foi o que mais me capacitou para a jornada da alimentação infantil. Espero contribuir com a saúde e nutrição do seu bebê e sanar as principais dúvidas da família.**

**Esse material foi elaborado a partir do Guia Alimentar para crianças Brasileiras menores de 2 anos do Ministério da Saúde (2019).**

**Tenha acesso a esse documento clicando aqui.**

Clique aqui



**Nutricionista Infantil  
CRN 09100413**



@nutrigluciajusto @pratodacrianca

# Sobre extração de leite materno

A extração do leite materno é muito útil nas seguintes situações:

Afastamento do bebê durante períodos curtos (saídas, compromissos...) .



Excesso de produção de leite ou doação para Banco de Leite Humano.

**Volta ao trabalho.**

Alívio para quando a mama está muito enrijecida ou cheia dificultando a pega.

Lembre-se que a forma ideal de oferecer o leite extraído é no copinho ou colher dosadora. Evite mamadeiras ou chuquinhas para não acontecer confusão de bicos.

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413



@nutriglauciajusto @pratodacrianca

# Passo a passo da coleta do leite materno

## 1 Higienização do frasco



## 2 Preparo



## 3 Ordenha



**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

# Passo a passo da coleta do leite materno



## Higienização do frasco



Clique aqui



Escolha um frasco de vidro com tampa plástica, como os de café solúvel ou maionese (retire o rótulo)



Em seguida, coloque em uma panela o vidro e a tampa, e cubra com água, deixando ferver por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura);



Esorra a água da panela e coloque o frasco e a tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo;



Deixe escorrer a água do frasco e da tampa. Não enxugue; Use quando estiver seco.



Caso utilize bomba de extração, todo o equipamento deve ser também higienizado.

**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto

@pratodacrianca

# Passo a passo da coleta do leite materno

## Preparo



O leite deve ser retirado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias;



Procure um local tranquilo, limpo e longe de animais;



Prenda e cubra os cabelos com uma touca ou lenço;



Evite conversar durante a retirada do leite ou utilize uma máscara ou fralda cobrindo o nariz e a boca;



Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque em uma toalha limpa.

**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto @pratodacrianca

# Passo a passo da coleta do leite materno

 Ordenha: retirada do leite 

Clique aqui



Massageie as mamas com as mãos espalmadas começando na aréola (parte escura da mama) e, de forma circular, abrangendo toda mama.



Coloque os dedos polegar e indicador na borda da aréola (parte escura da mama);



Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo;



Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair;



Despreze as primeiras gotas e inicie a coleta no frasco.

**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto

@pratodacrianca

# Passo a passo da coleta do leite materno

## Armazenamento



Anote data e hora da realização da coleta no frasco. Se o frasco não estava cheio, pode completar com leite obtido de ordenhas subsequentes.



Guarde o frasco com a tampa fechada no freezer ou congelador.



O leite materno na geladeira (5°C) tem validade de 12 horas após a coleta.



No congelador (-3°C) tem validade de 15 dias após a coleta.





# Passo a passo da coleta do leite materno

## Descongelamento



Coloque o recipiente em banho-maria (com água potável) aquecendo um pouco, sem deixar ferver. A temperatura da água deve estar em torno dos 40°C, (é possível tocar a água sem se queimar)



O frasco deve então permanecer na água aquecida até descongelar completamente o leite.



O leite materno congelado também pode descongelar dentro da geladeira e depois ir para o banho-maria.



Ofereça em temperatura morna, cuidado!





# Quando a mãe volta ao trabalho.



A legislação brasileira prevê no art. 396 da CLT que para amamentar o próprio filho, até que este complete 6 (seis) meses de idade, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a 2 (dois) descansos especiais, de meia hora cada um.



Quanto mais extrair leite melhor, pois mantém a produção.



Realize todos os procedimentos de higienização e cuidado na manutenção da temperatura do leite.

**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413



@nutrigluciajusto @pratodacrianca



# Quando a mãe volta ao trabalho.



Ao chegar em casa mantenha a oferta de leite materno em livre demanda



É comum que o bebê solicite mais leite materno a noite. É uma forma de buscar carinho e contato.



Solicite ao cuidador (pai, avós, babá ou creche) que ofereça o leite materno no copinho ou colher dosadora. A mamadeira ou chuquinha podem causar confusão de bico e provocar feridas no seio e até o desmame.

**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto @pratodacrianca





# Doação de Leite Humano

Doar leite não reduz sua produção de leite materno, pelo contrário, quando mais extrair maior será a produção.

Doe !!

Seu leite pode salvar muitas vidas

 [Passo a passo: como doar.](#)



Clique aqui

[Procure o Banco de Leite mais próximo de você.](#)



Clique aqui



**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto @pratodacrianca





# Uso de "bombinhas" para ordenha

Hoje existem diversas "bombinhas" que auxiliam na extração do leite materno.

Elas podem ser usadas respeitando as mesmas orientações sobre higienização dos frascos, preparo, armazenamento do leite e massagens para ordenha.



[Para saber mais assita esse vídeo.](#)



Clique aqui



**Gláucia Justo**

Nutricionista Infantil  
CRN 09100413

@nutrigluciajusto

@pratodacrianca





# Obrigada pela confiança !

Espero que esse material tenha contribuído para promoção do  
aleitamento materno.

Estou à disposição em todos os meus canais de contato:

Telefone e WhatsApp: 21 98226-1332

E-mail: justo.glaucia@gmail.com



Clique aqui!

Instagram:

@nutriglauciajusto

@pratodacrianca



Nutricionista Infantil  
CRN 09100413



@nutriglauciajusto @pratodacrianca