

# Como extrair e conservar o leite materno



**Aprender a coletar e armazenar o leite materno é uma prática bastante vantajosa.**

Possuir leite materno armazenado corretamente pode lhe tirar de qualquer apuro, por exemplo, quando você precisar se separar do seu bebê por um tempo.

Caso essa separação seja prolongada por dois dias também vai ajudar a aliviar um possível incômodo nos seus seios.

Há várias formas de retirar, conservar e, posteriormente, usar o leite.

Em primeiro lugar, você precisa ter em mente que o extrator de leite funciona de forma simples e indolor, por isso você não deve se preocupar com isso.

E mais, também vai lhe ajudar a cuidar dos seus [seios](#).

Agora, a forma mais fácil de aprender a tirar o leite é manualmente, enquanto você amamenta.

Esse mecanismo ocorre graças a um reflexo circulatório do leite, que proporciona fluxo em ambos os seios. Isso possibilita extrair leite do lado que o bebê não está mamando.

Antes de tudo, lave bem as mãos.

Em seguida, separe um recipiente para coletar o leite.

O mais recomendado é usar um recipiente de boca larga ou um funil especialmente projetado para essa função.

Antes de usar o recipiente, [lave-o](#) com água quente e sabão.

Não é necessário esterilizar esse recipiente.

Se você vai retirar o leite sem que o bebê esteja mamando, antes de começar massageie suavemente seus seios para baixo e para fora na direção dos mamilos.

Se for possível, também passe lenços quentes e umedecidos sobre os seios durante cinco minutos.



## Os passos para a extração manual são bem simples

Primeiro, segure seu seio entre os dedos indicador, médio e o polegar, posicionados a uma distância de 5 a 7 centímetros do [mamilo](#).

Faça pressão para dentro, na direção do tórax, para atingir os ductos lactíferos.

Em seguida, gire o polegar e os outros dois dedos na direção do seu mamilo.

Esse movimento não deve consistir em apertar nem deslizar, mas girar levemente os dedos como se estivesse tirando impressões digitais dos seus dedos.

Não aperte o seu mamilo, somente a auréola.

**Hoje em dia, há muitos tipos de extratores de leite disponíveis no mercado.**

Se você não gosta muito da ideia de fazer isso manualmente e prefere utilizar a tecnologia, existem extratores que funcionam com bateria e inclusive extratores elétricos.

É importante realizar uma seleção cuidadosa.

Nem todos os extratores funcionam para todas as mulheres.

Pesquisas mostram que alguns podem realmente provocar machucados no tecido do seio.

Há muitos extratores elétricos, inclusive aqueles que possuem um acessório duplo para retirar [leite](#) de ambos os seios de uma vez.

Há extratores menores e mais leves, ideais para viajar ou levar ao trabalho. Também existem baterias e adaptadores que permitem ligar o extrator no acendedor dos carros.



## Como conservar o leite materno

Se o leite extraído vai ser utilizado na próxima alimentação do bebê ou nas próximas horas, basta colocar na mamadeira e guardar na geladeira.

Se o recipiente do extrator for uma mamadeira, você não vai precisar nem trocar de recipiente.

Se você deseja conservar o leite por mais tempo é possível armazenar no congelador durante três meses.

Nesse caso, o leite deve ser guardado em sacos esterilizados que podem ser hermeticamente fechados.

Também é preciso colocar uma etiqueta para anotar a data em que o leite foi retirado.

**A forma mais fácil de conservar esse leite pode ser usando pequenos sacos tipo mamadeira, descartáveis ou mamadeiras de plástico ou de vidro.**

Para evitar desperdícios, certifique-se de não encher por completo o saco ou a mamadeira. Procure sacos fabricados especialmente para esse fim.

O leite materno se expande ao ser congelado. Portanto, não encha completamente a mamadeira ou o saco, deixe um espaço livre para permitir essa expansão.

Se você preferir usar os sacos, dobre a parte superior e feche com um lacre flexível ou elástico.

Coloque uma etiqueta no recipiente com a data e a hora da extração.

E sempre use primeiro o leite mais velho.

Quando for preciso transportar o leite materno para usá-lo fora de casa, procure mantê-lo refrigerado até a hora em que for ser usado.

[Descongele](#) o leite em temperatura ambiente ou em uma tigela com água quente corrente.

Descongele usando a menor quantidade possível de calor.

Nunca esquite ou descongele o leite materno no micro-ondas, já que pode acabar esquentando demais algumas porções e destruir vitaminas e enzimas essenciais ao bebê.

É normal que o leite materno apresente separações quando congelado, já que a nata tende a ficar na parte de cima.

Para reverter isso mexa o leite agitando suavemente.

Não ofereça leite materno somente um pouco descongelado ao seu bebê. Espere até que tenha descongelado por completo.

[https://soumamae.com.br/extrair-conservar-leite-materno/?utm\\_content=bufferaa10a&utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest.com&utm\\_campaign=buffer](https://soumamae.com.br/extrair-conservar-leite-materno/?utm_content=bufferaa10a&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer)



São Paulo, SP, 30 Outubro de 2018

Mkmouse