

[Início](#) > Como posso extrair o leite para dar ao meu bebé?

Partilhe Artigo

X



Como posso extrair o leite para dar ao meu bebé?

Adoro amamentar o meu bebé mas dentro de pouco tempo vou ter regressar ao trabalho. Como posso extrair o leite e guardá-lo em biberões para dar ao meu bebé? Estou (quase) pronta para "dar este salto"!

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/extrair-leite-materno> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Como posso extrair o leite para dar ao meu bebé?

Adoro amamentar o meu bebé mas dentro de pouco tempo vou ter regressar ao trabalho. Como posso extrair o leite e guardá-lo em biberões para dar ao meu bebé? Estou (quase) pronta para "dar este salto"!

Quarta-feira, 27 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Extração do leite materno?

Existem várias razões para a mãe ter necessidade de extrair o leite: o pai também deseja alimentar o bebé, a mãe tem de regressar ao trabalho em breve e tem de deixar o bebé na sua ausência ao cuidado de outra pessoa, etc. A extração de leite materno permite prolongar o período de amamentação independentemente dos constrangimentos que possa ter.

Custa imaginar que um dia estaria a extrair o leite com a ajuda de uma bomba de extração! Inevitavelmente esta imagem faz-lhe recordar a ordenha mecânica de uma vaca leiteira. E até há apenas algumas semanas, o seu peito era sobretudo um objeto de desejo, envolvido por uma lingerie sexy. Siga o nosso conselho: ultrapasse qualquer imagem desconfortável que possa ter e lembre-se que a extração de leite é tão natural como dar de mamar ao seu bebé. Além disso, o aleitamento materno só lhe diz respeito a si e ninguém tem nada a ver com isso. Não necessita de extrair o leite à vista de todos!

Quando posso começar a extrair?

Idealmente, não antes de a amamentação ter alcançado o seu ritmo normal (o que quer dizer um número e frequência de mamadas diárias regulares), que se estabelece normalmente por volta dos dois meses de idade do bebé. Contudo, a bomba de extração de leite também é útil para evitar possíveis ingurgitamentos dos seios.

Manualmente ou com ajuda de uma bomba de extração?

A escolha é totalmente pessoal e pode ser tomada depois de experimentar as diferentes opções.

- Usar simplesmente as mãos: Aplicando pressão acima do mamilo, pode conseguir extrair cerca de 100 ml de leite materno em 15 minutos. As vantagens desta opção são que não necessita de nenhum material específico nem precisa de aplicar nenhum corpo estranho em contacto com o seu peito. Além disso, recebe uma massagem profunda em todo o peito, enquanto com a bomba de extração apenas são estimulados os mamilos.
- Com uma bomba manual ou elétrica, ganha tempo e pode expressar cerca de 150 ml em 15 minutos! O princípio de uma bomba de leite é idêntico nas bombas manuais ou elétricas: a bomba faz sucção no mamilo, reproduzindo a sucção do bebé. Em questão de segundos, ativa-se o reflexo de "subida de leite" e depois o leite começa a sair em jacto. Para extração de leite com sucesso, escolha uma bomba de qualidade, leve, fácil de transportar e de usar. A versão da bomba manual é útil se apenas extrai leite ocasionalmente ou quando está fora de casa ou a viajar, já que bombear leite de forma manual a uma taxa semelhante à da sucção do bebé, durante 15 minutos, pode ser cansativo e nem sempre tão eficaz. Com a bomba elétrica apenas tem de ligá-la e esperar que a

extração de leite acabe! Os modelos de bomba elétrica dupla são muito úteis quando não tem muito tempo.

Como deve proceder?

- Lave muito bem as mãos bem como o recipiente onde vai colocar e guardar o leite. Comece suavemente com uma massagem até à aréola: usando três ou quatro dedos, efetue movimentos circulares desde o exterior do seio em direção à aréola.
- Em seguida, massageie progressivamente com as palmas das mãos desde o exterior do seio em direção à aréola e ao mamilo. Repita este movimento em toda a circunferência dos seios.
- Em terceiro lugar, coloque o polegar na parte superior do seio e o indicador e o médio na parte inferior, a uma distância de 2 a 3 cm da aréola. A posição é correta se os seus dedos tomam a forma da letra C.
- Agora deve pressionar suavemente a glândula mamária ao mesmo tempo que aperta horizontalmente em direção à caixa torácica e aproxima lentamente os seus dedos. Repita este movimento até que o leite deixe de fluir, depois mova os dedos em torno do seio e comece novamente.

Em ambos os casos, o objetivo é estimular a glândula mamária para que se produza leite.

Nota importante: se extrair leite fora dos horários normais das refeições do bebé, as quantidades que vai extrair serão menores nos primeiros dias, que é o tempo que o seu organismo demora a adaptar-se a esta exigência aumentada de leite!

É possível combinar amamentação ao peito e com biberão?

Sim, quando a amamentação já estiver bem estabelecida, ou seja, por volta dos dois meses de idade do bebé. Contudo, recomenda-se esperar tanto tempo quanto possível antes de introduzir um biberão, pois alguns bebés depois de experimentarem biberão, onde é muito mais fácil a sucção do leite, recusam-se a mamar ao peito.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/extrair-leite-materno>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/extrair-leite-materno>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/extrair-leite-materno&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/95468929_20.jpg&description= posso extrair o leite para dar ao meu bebé?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Como%20posso%20extrair%20o%20leite%20para%20dar%20ao%20meu%20beb%C3%A9%200-4-meses/artigo/extrair-leite-materno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/extrair-leite-materno>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7966>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>