



Massagem e Ordenha

COLABORAÇÃO

Enf. Clea Machado de Carvalho. COREN 20.267 RS

Enf. Dóris Ammann . COREN 42.009 SP



A produção de leite

A produção do leite materno é **demanda-dependente**, ou seja, quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido.

É essencial acompanhar de perto o desenvolvimento e o ganho de peso do bebê com o pediatra, e buscar orientação de outros profissionais, como consultoras de amamentação, quando tiver alguma dificuldade.

Nos primeiros meses de vida do bebê, a produção de leite materno ocorre na medida em que o bebê mama. A livre demanda ajuda na manutenção e na produção de leite.

A aparência do leite ordenhado

O leite do começo da ordenha tem uma cor transparente, é rico em água e anticorpos. Depois torna-se branco opaco, é rico em proteínas.

O leite ordenhado muda para tons amarelos devido a um maior teor de gordura.



Crédito: Enfermeira Gamp21



Ordenha do leite materno

- Para ordenhar é preciso prática e constância, criar uma rotina.
- A mulher pode começar logo após o nascimento para se familiarizar com o processo.
- Cada mulher deve testar o método de ordenha que melhor se adaptar.



Ordenha de leite materno

- A quantidade de leite que se obtém em cada extração pode variar.
- Não se deve avaliar a produção de leite pela quantidade de leite que se extrai a cada ordenha.



A ordenha é indicada em diferentes situações e em alguns casos pode ser decisiva na manutenção da lactação.

Quando massagear e ordenhar?

A mulher deve ser encorajada a realizar a massagem e a ordenha nos primeiros dias após o parto.

- Antes da mamada para facilitar a pega;
- Após a mamada para esvaziar a mama quando ainda estiver cheia;
- Após a mamada para estimular a produção.





Quando ordenhar?

Nas primeiras semanas: quando o ajuste entre a produção e a demanda de leite demora para acontecer;

Entre o **3º e 6º mês**, quando muitas mães podem ter uma diminuição da produção de leite;

A ordenha é recomendada imediatamente após **todas as mamadas**, por 10 a 15 min em cada peito até regularizar a produção de leite. Pode levar alguns dias!

Como ordenhar?

A ordenha pode ser feita com a mão ou com o auxílio de bombas (manuais ou elétricas).

A ordenha ou extração manual é mais econômica e eficaz para retirar o leite.

É mais conveniente, pois pode ser feita a qualquer hora e em qualquer lugar.





Como preparar as mamas para a massagem e a ordenha?

Posicionar os dedos em um ponto fixo da mama e fazer massagem circular empurrando a mama contra as costelas. Repetir esse movimento por alguns segundos ao redor de todo o peito, e depois na aréola.

Buscar os pontos endurecidos pela retenção de leite, massageando suavemente na direção das costelas.

Fazer carícias ao redor do peito (sem pressionar) com a ponta dos dedos, da parte externa até o mamilo. Esse movimento favorecerá e estimulará o reflexo de ejeção (saída) do leite.

Inclinar o tronco para frente e sacudir ligeiramente o peito para cima e para baixo e em círculos. A gravidade e esse movimento ajudam na drenagem do leite.



Como fazer a ordenha de alívio?

Posicionar o polegar e o indicador uns 3 a 4 cm do mamilo fazendo uma forma de “C” com as mãos, e sentir que sustenta o peito com as mãos.

Empurrar o peito com os dedos para trás, contra as costelas. Não separar os dedos, não mover os dedos sobre a pele e manter a forma de “C” com as mãos.

Comprimir e aproximar polegar e indicador, sem deslizar os dedos sobre a pele. Pressionar e soltar várias vezes.

Com esse movimento repetitivo, começam a aparecer as primeiras gotas de leite no mamilo.

Após 1 a 2 minutos o leite começará a brotar com facilidade podendo até espirrar!

Como fazer a ordenha de alívio?

- Com as mãos em forma de concha, faça a massagem com os dedos juntos, por toda a volta da mama, chacoalhando-a levemente para desfazer os nódulos do leite “empedrado”.
- Estimule suavemente os mamilos rodando-os entre os dedos. Aproxime o dedo polegar e o dedo indicador na borda externa da aréola. De forma rítmica, aproxime e pressione os dedos, um em direção ao outro.
- No início saem apenas algumas gotinhas e demora cerca de 1 a 2 minutos para que o leite comece a sair. Com as mamas e mamilos macios, a mãe pode finalmente oferecer o peito ao bebê.



Por que ordenhar?

- Alivia o ingurgitamento mamário (mama empedrada)
- Alivia a tensão da região mamilo areolar, para facilitar uma pega correta.
- Mantém a produção em casos de doença ou impedimento da mãe ou do bebê.
- Fornece leite para o bebê impossibilitado de sugar o peito.
- Fornece leite para o bebê, quando a mãe tiver que se afastar temporariamente.



DOIS + UM para você

**Doe o excedente
da produção de
leite para o
Banco de Leite
Humano da sua
cidade.**



Massagens, ordenha e esvaziamento das mamas promovem alívio quando ocorre o ingurgitamento mamário.





Ordenha em mamas ingurgitadas

A ordenha e a massagem trazem alívio para a mãe quando ocorre a descida do leite ou quando ocorre o ingurgitamento mamário.

Uma compressa fria com uma fralda de boca, envolvendo toda a mama, acalma a mama após a ordenha.



**Dificuldades com o
ingurgitamento
mamário e a
ordenha devem ser
acompanhadas por
um profissional
capacitado.**

Ordenhar as mamas
antes da mamada
facilita a pega do
bebê.

DOIS + UM para você

Quando as mamas ficam macias, o bebê consegue fazer uma boa pega e não machuca os mamilos.

Consultoria em amamentação e cuidados com o bebê

Para você e para as amigas que receberam
a visita da cegonha!



11 96720 0004



contato@gamp21.com.br



www.gamp21.com.br



@gamp.21