

**INFORMAÇÃO
PARA O
PACIENTE**

Tirar o seu leite no pré-natal

Informação

Amamentação e diabetes

Sabe-se que a amamentação exclusiva (o que significa que o seu bebé tem o seu leite e nada mais para comer ou beber) em torno dos primeiros seis meses oferece muitos benefícios para a saúde.

A investigação mostra que os bebés amamentados têm menos probabilidade de desenvolver a diabetes infantil.

No entanto, se é uma mãe com diabetes, nas primeiras horas após o nascimento, o seu bebé poderá ter um curto período de tempo em que o açúcar no sangue está baixo e, portanto, irá precisar de um pouco mais de leite.

Para ajudar a prevenir esta situação, será encorajada a amamentar frequentemente o seu bebé. É também muito útil se já tiver tirado algum do seu leite materno (o primeiro leite chama-se colostro), para que também possa ser dado ao seu bebé, caso ele precise de mais leite, e assim evitar a necessidade de dar leite de fórmula.

Se tiver diabetes e for dependente de insulina, pode descobrir que as suas necessidades de insulina são mais reduzidas quando está a amamentar e que precisa de comer mais. Se tiver diabetes gestacional, a investigação demonstrou que é menos provável que desenvolva diabetes mais tarde se amamentar o seu bebé.

Como tirar o seu leite materno

Pode fazê-lo nas 36-37 semanas e a equipa da clínica de pré-natal pode dar-lhe pequenas seringas para guardar o seu leite materno. A melhor forma de o fazer no período pré-natal e nos primeiros dias depois de ter tido o seu bebé é tirando-o manualmente.

Tirar o leite materno manualmente é uma competência muito útil a ter. Tem sempre as suas mãos consigo e elas não precisam de ser esterilizadas primeiro. Tirar leite manualmente é o método mais eficaz de extrair o seu colostro (o primeiro leite).

É importante lembrar que não há leite no mamilo. O leite irá passar pelo mamilo, mas não há leite armazenado no mesmo. O seu leite materno encontra-se em pequenas bolsas debaixo da parte castanha da mama, a aréola, e são estas bolsas que devem ser suavemente apertadas.



Tirar o seu leite no pré-natal

Como tirar leite manualmente

1. **Lave as suas mãos.** Massage as suas mamas durante um ou dois minutos.
2. Coloque o polegar e os dedos frente a frente, cerca de 2,5-3,5 cm atrás da base do mamilo (veja o diagrama C). A posição exata varia de pessoa para pessoa, pelo que poderá ter de experimentar diferentes posições para encontrar o lugar certo, por vezes sentirá uma mudança de textura quando tiver encontrado o lugar certo.

Informação para o paciente
(Diagrama C)



3. Mantendo os dedos e o polegar nos mesmos lugares na sua pele, aperte suavemente esta área.
4. Mantendo esta pressão suave, mas firme, pressione o polegar e o primeiro dedo juntos, encaminhando o leite das bolsas que armazenam o leite em direção ao mamilo (veja o diagrama D).

Informação para o paciente
(Diagrama D)



5. Continue deste modo com movimentos rítmicos de compressão. Quando o fluxo abrandar, mova os dedos para uma nova posição e repita o movimento. As bolsas de armazenamento de leite encontram-se num círculo sob a aréola. Se pensarmos nelas como um mostrador de relógio, precisamos de mover o polegar e os dedos para que os números tenham sido esvaziados.



Tirar o seu leite no pré-natal

6. Repita este processo na segunda mama e, depois, regresse à primeira mama novamente. Quando não houver mais fluxos de leite, aperte novamente a segunda mama.

7. No início irão sair apenas algumas gotas, mas continue, uma vez que estimula a sua produção de leite.

Informação para o paciente

Informação útil

Não sou diabética, mas esta informação parece-me útil, também posso fazer isto?

Sim, qualquer mãe pode tirar o seu leite materno manualmente a partir das 37 semanas. Seria particularmente útil se soubesse antes do nascimento que o seu bebé está em risco de ter um baixo nível de açúcar no sangue nas primeiras horas após o nascimento. Podem ser:

Bebés de mães com pré-eclâmpsia grave

Bebés de mães que estão a tomar bloqueadores beta para controlar a sua tensão arterial (por exemplo, labetalol)

Bebés mais pequenos em comparação com outros bebés na mesma fase da gravidez, ou que têm menos de 2,5 kg quando nascem.

Bebés que são gémeos ou trigémeos.

Qualquer mãe que queira aprender esta competência útil pode tirar leite manualmente no pré-natal.

Não se esqueça de trazer consigo qualquer leite materno que tenha tirado quando chegar ao hospital para dar à luz, avise a sua parteira que o tem consigo e ela irá guardá-lo no frigorífico de leite materno na enfermaria ou no congelador de leite materno na SCBU.

Se o seu leite materno estiver congelado, então a melhor maneira de o transportar é num saco de refrigeração com um acumulador de frio ao lado.



Se o seu parto for induzido, pode ser útil ocupar o tempo a aprender a tirar leite manualmente, caso o parto demore a começar. "Cada gota conta".



Tirar o seu leite no pré-natal

Com que frequência posso tirar leite manualmente?

Sempre que o desejar. Algumas mães tiram 2-4 vezes por dia entre as 37 semanas e o nascimento. Pode tirar mais vezes, se o desejar.

Quanto leite materno irei conseguir tirar?

Isto irá variar de mãe para mãe, desde algumas gotas até uma colher de chá. Este primeiro leite materno é muito concentrado em nutrientes e ajuda o seu bebé a combater infeções. Esta pequena quantidade é perfeita para o seu bebé.

O meu colostro vai esgotar?

Irá continuar a produzir colostro até o seu bebé ter alguns dias de vida. As alterações hormonais nos primeiros dias significam que o leite se torna menos concentrado e ganha mais volume no 4.º dia. Se tirar leite no pré-natal, isto não significa que não terá colostro após o nascimento.

Por que fazer isto?

Na GWH, queremos apoiar a amamentação completa sempre que possível, pelo que o seu próprio leite tirado no pré-natal e recolhido para ser dado por seringa irá contribuir para este resultado.

Quando posso começar?

Acredita-se que seja extremamente improvável que cause problemas ao fazê-lo antes das 36 semanas, mas queremos dar-lhe conselhos baseados em investigações. Ainda não existem estudos suficientemente grandes ou exatos que provem que tirar leite materno no pré-natal provoca, ou não, qualquer aumento da atividade uterina.

Por esta razão, aconselhamo-la após as 36-37 semanas até que sejam conhecidos outros resultados. Se iniciar esta técnica mais cedo, pare se sentir algum aumento da dor/atividade do útero.

NOTA: Pode perceber que quando tira leite manualmente sente o seu ventre a endurecer e a relaxar.

– a isto chama-se contrações de Braxton Hicks. Não se preocupe com elas, a menos que comecem a parecer câibras do tipo menstrual ou contrações leves do parto. Isto é raro, mas se acontecer, deve parar de tirar leite e descansar. Se não pararem e pensar que pode estar em trabalho de parto prematuro, deve telefonar para a Sala de partos, conforme lhe foi aconselhado pela sua parteira. 01793 604575 (24 horas por dia; parteira disponível)

Onde posso guardar o meu colostro tirado manualmente?

Terá de guardar o leite num recipiente limpo; a equipa da clínica para diabéticos pode oferecer-lhe **duas** seringas pequenas e rolhas de retenção que pode utilizar para armazenar o leite. A seringa pode então ser identificada com o seu nome, o número do hospital e a data e hora em que tirou o leite. Pedimos-lhe que compre um recipiente de plástico com, pelo menos, 18 cm de comprimento (aprox. 7 polegadas) e uma folha com pequenas etiquetas para identificar o seu leite. A equipa da clínica de pré-natal pode oferecer-lhe um pacote "inicial" de duas seringas e pode recolher um pacote maior se passar para quantidades maiores. A farmácia Boots, no rés do chão da GWH, agora também possui as seringas e as rolhas de retenção para os pacientes externos comprarem (50p por uma seringa e uma rolha de retenção).



Tirar o seu leite no pré-natal

Pode guardar o seu leite no frigorífico a uma temperatura de 2-4°C durante três a cinco dias, ou no congelador até seis meses. Se não souber qual é a temperatura do seu frigorífico em casa, então guarde-o durante apenas 48 horas. Assim que levar o leite para o hospital e o descongelar, *não pode ser utilizado após 24 horas*. Sugerimos que mantenha o seu colostro tirado manualmente no pré-natal no congelador em casa ou peça para o guardarem no congelador da SCBU se vier para a indução, uma vez que pode por vezes demorar alguns dias para o parto começar.

A melhor forma de guardar o seu leite irá depender de quando terá o seu bebé. Se começar a tirar leite às 37 semanas, será provavelmente melhor guardar esse leite no congelador.

Outras informações

Agradecimentos aos Hospitais de Bristol, Musgrove Park, Ilhas da Sicília e Birmingham.

Referências:

Chapman, T., Pincombe, J., Harris, M., Antenatal breast expression (Tirar leite manualmente no pré-natal). Uma revisão crítica da literatura. Austrália.

Biblioteca de fotografias do NHS.

Este panfleto informativo está disponível noutros idiomas e formatos. Se desejar uma cópia, contacte-nos para o 01793 604031 ou para o e-mail gwh.pals@nhs.net

Controlo de Documentos:

Divisão: Mulheres e crianças

Departamento: Maternidade

Data de aprovação: 20 de julho de 2018

Data da próxima revisão: Agosto de 2022

Número do documento: W&C - PIL0028