

A mãe que amamenta e trabalha fora

Sem dúvida, voltar ao trabalho pode ser uma situação estressante e desafiadora na sua vida. Você pode sentir emoções conflitantes: culpa por deixar seu bebê e alegria por sair de casa e voltar à sua vida de antes no trabalho.

É importante para a saúde de seu bebê manter a amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida, e continuar a amamentá-lo por quanto tempo desejar, enquanto insere a alimentação complementar em sua rotina.

A boa notícia é que você VAI CONSEGUIR! Você vai entender que a maternidade nos ajuda a ser mais eficientes e, aos poucos, aprendemos a organizar melhor nosso tempo no trabalho e em casa. Você naturalmente será uma pessoa mais organizada pois não haverá tempo de sobra!

Preparando-se

Escolher alguém para cuidar do seu bebê é uma das mais importantes decisões. Uma vez finalizado este passo, pense na bomba tira-leite que você usará no trabalho. Invista na melhor bomba que puder, pois vale a pena. Você pode também alugar uma bomba durante o tempo que precisar ordenhar.

Existem bombas de nível hospitalar ou as portáteis que funcionam à base de eletricidade ou pilhas. Existem também as bombas manuais. Particularmente recomendo as primeiras opções para a mãe que trabalha e deseja manter sua produção ordenhando durante o dia. As marcas mais recomendadas são Medela e Ameda, porém há outras muito boas no mercado também como Avent, The First Years e Phillips.

Caso a empresa não ofereça sala de amamentação, fale com seu empregador sobre a possibilidade de reservar um lugar privado e limpo onde você possa usar sua bomba. Experimente a sua bomba algumas vezes em casa para ter certeza de que você sabe montar e desmontá-la com facilidade. É importante fazer alguns “testes”, saber onde você poderá armazenar seu leite, quanto tempo você leva para trazer o leite para casa – pois isso influenciará na decisão de congelá-lo no trabalho ou não – e, também, quanto tempo você leva para ordenhar a quantidade que necessita.

É interessante também começar a fazer um pequeno estoque antes do retorno ao trabalho, para que você não fique ainda mais nervosa caso a ordenha não seja muito efetiva nos primeiros dias – acredite, isso é muito comum – ou até que seu corpo se adapte à nova rotina.

Organizando a rotina de ordenhas

Você deve planejar o número de ordenhas de acordo com o número de vezes que o bebê mamaria caso você estivesse em casa. Caso o bebê não esteja mais em amamentação exclusiva, você deve levar em consideração a diminuição natural das mamadas. Certamente você ordenhará de 2 a 4 vezes durante todo o dia, e esse número vai se ajustando conforme a alimentação complementar do bebê vai aumentando. Tente manter uma rotina de ordenha e evite pular ou adiar os horários. Caso o seio esteja muito cheio, o ideal é massagear em movimentos circulares das aréolas para as extremidades antes de colocar a bomba. Você pode inclusive ordenhar manualmente um pouco, para dar início ao reflexo de ejeção, facilitando o trabalho.

Ordenhando com bomba elétrica

Com uma bomba elétrica de boa qualidade e ordenhas frequentes, você será capaz de manter sua produção de leite. Comece a sucção na intensidade baixa a cada ordenha e gradualmente aumente a sucção durante os 2-3 primeiros minutos de acordo com sua necessidade/conforto. Alguns modelos já apresentam essa ordem naturalmente, chamando o início do processo de “massagem dos seios”. Caso a sucção esteja muito forte e você sinta dor, não continue, pois a bomba pode machucá-la e a ordenha não será efetiva. A sucção deve ser forte, mas você não deve sentir dor ou desconforto. A sessão de ordenha deve durar de 10 a 15 minutos e durante este tempo você provavelmente presenciará de 2 a 3 reflexos de ejeção (quando o leite flui mais rapidamente, e depois volta a ficar devagar). Continue bombeando de 2 a 3 minutos após as últimas gotas. Lembre-se sempre que é melhor fazer várias ordenhas curtas do que somente uma longa, portanto aproveite seus intervalos rápidos e não espere até a hora do almoço ou lanche para bombear.

Tenha certeza de que esta bomba é apropriada para você

Você deve ser capaz de ver seu mamilo mover-se para fora e para dentro em cada puxada, não deve haver o “círculo branco” de leite ao redor do mamilo e você deve sentir seus seios mais vazios e murchos após a ordenha. Se a bomba está machucando seus seios e a ordenha não dá resultados, provavelmente o bocal está pequeno para o seu tamanho. A maioria das bombas vem com bocais em 2 tamanhos, ou você pode procurar uma loja para alugar um bocal de tamanho diferente.

Este bocal é apropriado para o seu tamanho se:

- Seu mamilo vai para frente e para trás a cada sucção;
- Seu seio esvazia por igual, não há pontos de empedramento ou vermelhidão;

- Ele dá apoio ao mamilo e à aréola, porém a aréola não entra no canal final (canal do mamilo);
- Você vê movimentação no seio a cada ciclo da bomba;
- O mamilo não está ferido ou rachado e não há anel de pressão em volta dele.

Armazenamento

Você deve dar preferência aos recipientes de vidro com tampa de rosca plástica, mas para uso próprio poderá também usar uma mamadeira *BPA Free*, trocando o bico pela tampa que geralmente vem junto. Lembre-se de esconder ou jogar fora os bicos para que o cuidador do bebê não tenha acesso ou “caia em tentação” num momento de dificuldade ou pressa.

Se você tem freezer ou congelador à disposição no trabalho e o trajeto até sua casa for curto, você pode optar por congelar o leite ordenhado imediatamente, desde que não haja perigo de descongelamento posterior. Se preferir – e esta é a maneira mais segura – você pode apenas refrigerar o leite em geladeira comum e levar para casa em bolsa térmica com packs de gelo, e congelar assim que chegar. Não esqueça de marcar o recipiente com a data da primeira ordenha.

Nunca congele o leite materno em grandes quantidades, pois uma vez descongelado ele deve ser utilizado em até 24 horas e jogá-lo fora depois de todo esse trabalho seria terrível. Quando seu bebê já tiver uma rotina de alimentação definida e você já souber mais ou menos quanto ele aceita durante a sua ausência, você pode ajustar as quantidades.

Mantendo sua produção de leite

Ordenhar com regularidade e amamentar em livre demanda enquanto está em casa são as melhores medidas para manter uma produção abundante de leite materno. Se você sentir uma queda na produção durante a semana, use e abuse do estímulo do seu bebê nos finais de semana, pois quanto mais ele mamar, mais leite você irá produzir. Não esqueça também de alimentar-se muito bem e a cada 3 horas, investir na ingestão de líquidos e no repouso, quando possível.

Vazamentos durante o trabalho

Muitas mães se queixam das roupas manchadas e do constrangimento dos vazamentos durante o trabalho, mas vale lembrar que faz parte do ajuste inicial do seu corpo à nova rotina. Caso precise, você pode usar absorventes descartáveis para esta finalidade, porém lembre-se de trocá-los a cada 2 ou 3 horas ou sempre que senti-los molhados para evitar a proliferação de fungos. Particularmente, não recomendo o uso de conchas plásticas.

Lembre-se: O planejamento e a consistência das ordenhas farão com que você consiga continuar a amamentar mesmo após o retorno ao trabalho e enquanto você e seu bebê assim quiserem.

Alguns trechos foram retirados de Lactation Education Resources www.LERon-line.com