

# Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breast milk with a bottle.

## Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - ▶ Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - ▶ Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
  - ▶ Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - ▶ Pump between feedings as often as you can.
  - ▶ Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
  - ▶ Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - ▶ Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - ▶ Pump at least every 4 hours when away.

# Extração de leite materno com bomba e armazenamento

Você pode ter a necessidade de retirar o leite materno por ordenha manual ou bomba de sucção para aliviar o ingurgitamento, aumentar a produção de leite ou amamentar o bebê com uma mamadeira.

## Por que e quando usar a bomba

- **Para amolecer as mamas** se o bebê estiver tendo dificuldades em pegar o mamilo.
  - ▶ Extraia um pouco de leite com a bomba e faça o bebê tentar novamente.
- **Para ter um abastecimento de leite** quando o bebê não conseguir mamar no peito ou para armazenar o leite materno.
  - ▶ Use a bomba a cada duas ou quatro horas durante o dia e uma vez durante a noite.
- **Aumentar a produção de leite.**
  - ▶ Bombeie a cada 2 ou 3 horas se não estiver amamentando ou
  - ▶ Bombeie entre as mamadas o mais freqüentemente que puder.
  - ▶ Bombeie um peito enquanto o bebê mama no outro.
- **Preparar-se para voltar para o trabalho ou os estudos.**
  - ▶ Bombeie uma vez por dia, entre as mamadas, para armazenar leite extra. De manhã é um bom momento para extrair o leite.
  - ▶ Comece a retirar o leite pelo menos duas semanas antes de voltar ao trabalho ou estudos.
  - ▶ Colete o leite com a bomba pelo menos a cada 4 horas quando estiver fora.

## Ways to Express Breast Milk

- By hand
  - ▶ Massage breast toward nipple to express milk.
- With a pump
  - ▶ There are manual and electric breast pumps.
  - ▶ Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

## Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

## Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. **Do not** use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.

## **Modos de ordenha**

- Manual
  - ▶ Massageie o peito na direção do mamilo para extrair o leite.
- Com uma bomba
  - ▶ Existem bombas manuais e elétricas.
  - ▶ Faça a coleta por cerca de 10 minutos cada vez que usar a bomba.

## **Noções básicas**

- Lave as mãos com água e sabão.
- Tenha em mãos um recipiente limpo e pronto para coletar o leite.
- Posicione-se confortavelmente em um local tranquilo e pense no seu bebê.
- Massageie o peito e respire calma e lentamente.
- Para ter privacidade durante a coleta, cubra o seu peito e o recipiente da bomba com uma manta ou toalha.

## **Coleta e armazenamento de leite materno**

- Utilize mamadeiras de vidro, de plástico ou sacos de armazenamento para leite materno esterilizados. **Não** use refis descartáveis de mamadeira porque são muito delgados.
- Armazene o leite materno em porções de 60 a 150 ml para evitar desperdícios.
- O leite materno de diferentes ordenhas pode ser combinado no mesmo recipiente se coletado no mesmo intervalo de 24 horas.
- O leite deve ser refrigerado o mais rápido possível após a coleta.

- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, **do not** use the milk.

### **Handling Fresh Breast Milk**

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

### **Breast Milk Storage**

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - ▶ Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - ▶ The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.

- É normal o leite apresentar variação de cor e densidade.
- O leite armazenado separa-se em duas camadas. A nata sobe durante o aquecimento do leite. Misture as camadas antes de amamentar o bebê.
- Se você não for utilizar o leite nas 48 horas seguintes à coleta, congele-o.
- Sempre use o leite fresco recém-coletado antes. Depois use o leite refrigerado ou congelado, sempre usando a partir da data mais antiga.
- Se o leite apresentar um odor azedo ou estranho, jogue-o fora. Em caso de qualquer dúvida, **não** use o leite.

### **Manuseio do leite materno fresco**

- Se você lavou as mãos bem antes da coleta, o leite fresco permanecerá na temperatura ambiente (não mais que 77°F ou 25°C) para o uso em 4 a 8 horas. Se você não for usá-lo, armazene-o na geladeira o mais rápido possível.
- Refrigere o leite imediatamente se a temperatura do quarto, carro ou externa estiver acima de 77°F ou 25°C. Quando você for embora para casa, use um recipiente térmico pequeno com um pacote de gelo para manter o leite resfriado.

### **Armazenamento do leite materno**

Estas instruções destinam-se a bebês não prematuros e saudáveis. Você poderá receber instruções diferentes destas.

- **Fresco**
  - ▶ Armazene o leite à temperatura ambiente (não mais que 77°F ou 25°C) por 4 a 8 horas. Se a temperatura estiver mais alta, refrigere o leite imediatamente.
  - ▶ O leite poderá ser armazenado na geladeira (32 a 39°F ou 0 a 3,9°C) por um período de 5 a 7 dias.

- **Frozen**
  - ▶ Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
  - ▶ Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

### **Thawing Frozen Breast Milk**

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

### **Warming Breast Milk**

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under **warm** running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.

- **Congelado**

- ▶ O leite congelado pode ser mantido no congelador da geladeira por 3 meses e por 6 em um freezer potente (0°F ou -17,8°C).
- ▶ Depois de descongelado, o leite pode ser armazenado na geladeira por 24 horas.

## **Descongelamento de leite materno**

- Descongele o leite em uma xícara em água morna. O descongelamento levará de 5 a 10 minutos.
- Também é possível descongelar leite por 8 a 12 horas durante a noite na geladeira.
- O leite descongelado pode permanecer refrigerado, mas deve ser usado em 24 horas.
- **Não** descongele leite materno deixando-o em um local à temperatura ambiente.
- **Não** esquite o leite materno em um forno de microondas. Isto pode alterar o leite e reduzir a sua qualidade. Os fornos de microondas esquentam o leite de forma desigual, o que pode queimar a boca do bebê.
- **Não** congele novamente um leite descongelado.

## **Aquecimento do leite materno**

- Remova o leite da geladeira imediatamente antes de usar.
- Aqueça o leite mantendo o recipiente sob água **quente** da torneira ou colocando-o em uma vasilha com água quente por 5 a 10 minutos.
- Gire a mamadeira delicadamente e teste a temperatura do leite colocando uma gota na parte interna do seu pulso antes da amamentação.



- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- **Do not** warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- A sobra do leite no recipiente após uma amamentação pode ser usada na amamentação seguinte. Não reaqueça um leite que já tenha sido aquecido. O leite materno pode ficar em temperatura ambiente sem problemas por 4 a 8 horas.
- **Não** esquite o leite materno deixando-o em um local à temperatura ambiente.
- **Não** esquite o leite materno em um forno de microondas. Isto pode alterar o leite e reduzir a sua qualidade. Os fornos de microondas esquentam o leite de forma desigual, o que pode queimar a boca do bebê.

**Fale com o seu médico ou enfermeiro do seu bebê para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Pumping and Storing Breast Milk. Brazilian Portuguese.